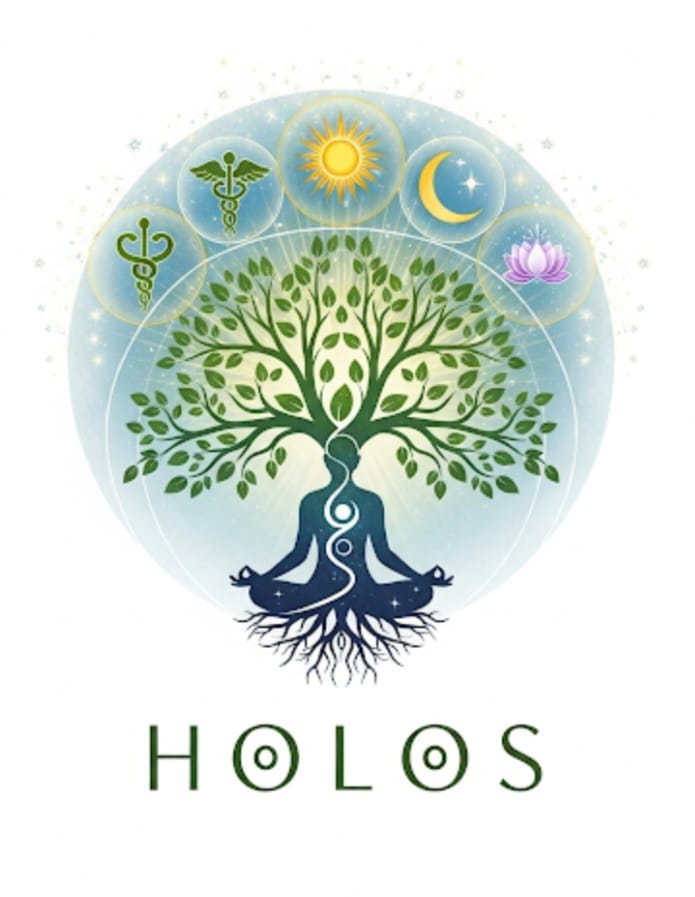
**HOLOS – Aplicación de Salud Integral**

**Qué es HOLOS**

HOLOS es una aplicación de salud integral que entiende el bienestar como un todo: no solo la atención médica tradicional, sino también la prevención, el cuidado diario y la adopción de hábitos saludables. Su enfoque combina el seguimiento clínico con herramientas de autocuidado, motivación y registro personal, para que cada persona pueda convertirse en **protagonista** activa de su salud.

El objetivo principal es comprende que la salud depende de un TODO, cuerpo, mente y alma. y tiene como protagonista a el paciente y como acompañante y guía el medico,

Su enfoque no busca reemplazar al médico, sino optimizar la comunicación con él: el paciente mantiene un registro constante de su estado, hábitos y síntomas, y el profesional puede acceder a esta información de manera rápida y segura mediante un código QR o tecnología NFC.

**Qué problemas resuelve**

En la actualidad, la información sobre la salud de un paciente suele estar fragmentada: parte en papeles, parte en el consultorio del médico, parte en la memoria del propio paciente. Esto genera:

* Pérdida de datos importantes entre consultas.
* Tiempo valioso invertido en preguntas repetitivas durante las citas médicas.
* Dificultad para que el paciente **identifique patrones** en sus hábitos y síntomas.
* Escasa motivación para mantener constancia en la prevención y el autocuidado.

DATOS CLAVES:

• OPTIMIZACIón del tiempo, evitando perdida en tareas monotomas y utlizandolo para concebir una panomarama mas integral del paciente.

• Compender la salud de manera INTEGRAL

• Hace participe tanto al medico como al PACIENTE de su propia salud.

Motivando habitos saludeles en busca de su bienestar.

**Cómo lo resuelve**

HOLOS centraliza toda la información relevante del paciente —datos personales, historial médico, síntomas, medicación, hábitos de vida— en una sola plataforma segura y siempre disponible.

* **Registro diario**: el paciente puede anotar de forma simple cómo se siente, qué actividades realizó, su medicación y hábitos saludables o poco saludables.
* **Análisis visual**: gráficos y resúmenes para ver la evolución y reconocer patrones.
* **Acceso rápido para médicos**: mediante un código QR o tecnología NFC, el profesional obtiene en segundos un resumen completo y actualizado, sin depender de la memoria del paciente.
* **Motivación activa**: herramientas de recordatorio, retos y recompensas para incentivar la constancia en el cuidado personal.
*  **Registro diario** de síntomas, hábitos y medicación.
*  **Análisis visual** para identificar mejoras o detectar alertas.
*  **QR/NFC** para compartir datos médicos de forma instantánea con profesionales de la salud.
*  **Recordatorios inteligentes** para no olvidar medicación, chequeos o actividades.
*  **Gamificación y recompensas** para incentivar la constancia y el bienestar.
* En el furuto se pueden agregar, en base a sus gustos, lectruas de sugercias, videos conferencias sobre temas de interés relacionados, música recomendada tanto para emdiratcon, frecuancias, o movilidad.

**A quién va dirigido**

* **Pacientes crónicos** que necesitan seguimiento constante (diabetes, hipertensión, etc.).
* **Adultos mayores** que requieren un registro sencillo de su medicación y hábitos.
* **Personas que buscan mejorar su bienestar** físico y mental mediante la adopción de hábitos saludables.
* **Profesionales de la salud** que desean optimizar el tiempo de consulta y acceder a datos precisos y actualizados.

### ****Problema y necesidad****

La gestión de la salud enfrenta hoy limitaciones como:

* **Fragmentación de la información médica** entre papeles, aplicaciones y la memoria del paciente.
* **Falta de acceso rápido a datos críticos en emergencias**, lo que puede retrasar diagnósticos o tratamientos.
* **Baja adherencia a tratamientos y hábitos saludables** por ausencia de seguimiento y motivación.

**• Falta de seguimiento de las indicaciones medicas, por olvido, escasa motivación y constancia**

• **Tener la idea que la salud actúa de manera asilada** y no como un ser integral

• complemental paciente con estatidictas y métricas de menra visual y didáctica para ser mas tangible el mensae de los problemas con conlleva una mala calida de vida.

**Datos de contexto:**

* Según la OMS, más del 50% de los pacientes con enfermedades crónicas no siguen adecuadamente su tratamiento.
* El 30% de las consultas médicas se destina a recopilar datos que podrían estar disponibles antes de la visita.

### ****Solución: HOLOS****

HOLOS centraliza y organiza la información personal y clínica del paciente en una plataforma única, segura y accesible.  
Sus funciones principales incluyen:

* **QR/NFC** para compartir datos médicos en segundos.
* **Diario de síntomas** con registro rápido y visualización de evolución.
* **Recordatorios inteligentes** de medicación y hábitos.
* **Registro de actividad física, meditación y nutrición**.
* **Exportación de informes** a PDF/Word para médicos.
* **Gamificación e incentivos** para fomentar la constancia.

**Lo que lo diferencia:**

* Enfoque integral (cuerpo físico, mental y emocional).
* Interfaz simple y adaptable a todo tipo de usuario.
* Integración de hábitos saludables y salud clínica en un mismo espacio.
* Tecnología QR/NFC para acceso inmediato en consultas y emergencias.

- esto quisiera agregarlo en alguna parte – holos busca la OPTIMIZACION DEL TIEMPO. Teninedo en cuenta el tiempo que conlleva la recopilación de datos rutinario y monotna, se busca OPTIKIZAr ese tiempo utilizándolo para poder abarcar el paciente indagando un poco más acerca de su consulta, molestas y posible cura o cambiooso orientados asu bienestar

**7. Características y funcionalidades**

HOLOS reúne en una sola aplicación funciones diseñadas para cubrir la salud integral del paciente:

1. **Perfil médico digital** con datos personales, antecedentes y contactos de emergencia.
2. **Historial clínico accesible por QR/NFC** para consultas y emergencias.
3. **Registro de síntomas y hábitos** con opciones rápidas de carga (botones, voz a texto, wearables).
4. **Seguimiento de medicación** con alertas y checklist de tomas.
5. **Integración con dispositivos inteligentes** (Google Fit, Apple HealthKit, relojes, pulseras).
6. **Módulo de bienestar** para meditación, actividad física, nutrición y sueño.
7. **Motivación y recompensas** mediante retos, rachas, insignias y descuentos.
8. **Exportación de informes** en PDF/Word con resumen clínico y código QR de acceso online.
9. **Modo Asistente Integral** con recomendaciones diarias adaptadas a edad, clima y estado del usuario.
10. **Modo Notificador** para un uso más básico y centrado en recordatorios.
11. **Mostrar métricas y resultados en cuanto a mejoras por ej en hacer actividad física, cambio físico en cuando a consumir cierto tipo de alimentos como también en muestras de deterioro cognitivo en cuando al conusmo de alcochon,, imposoibilidad respitratvorio y cardiaca en cuando a el tabaquismo.**
12. **A futuro se pueden ir implmentado mayores funcionalidad, como por eje**

**TECONOLOGIAS APLICADAS:**

1. **Tarjeta de emergencia (ICE) desde pantalla bloqueada**  
   Muestra un QR que al escanear entregue: nombre, alergias críticas, medicación vital y contacto.
2. **Compartir tu lista de medicación con un médico/farmacia (1-click)**  
   En HOLOS: “Compartir → generar QR (10 min)”. El médico escanea y ve dosis/horarios y **alertas de**
3. Importar resultados de laboratorio / órdenes  
   Muchos estudios imprimen un QR con un token. HOLOS lo escanea y importa PDF/resultados a tu historia.
4. Check-in a consultas/guardias  
   El centro médico tiene un QR en recepción: escaneás, das consentimiento y compartís sólo alergias + medicación crítica por esa visita.
5. Adherencia rápida a medicación / agua  
   Pegás un QR en tu pastillero o en la botella: lo escaneás y HOLOS registra “toma confirmada” o “+250 ml”. Ultrarápido sin navegar pantallas.
6. Acceso para cuidadores  
   Generás un QR de acceso delegado temporal (24 h) para que un familiar registre tomas o vea sólo lo necesario.
7. Eventos de bienestar (yoga, caminatas)  
   QR en la sala/parque: escaneás y queda asistencia → progreso/habito actualizado.
8. Recuperación de cuenta / cambio de dispositivo  
   Mostrar un QR en el dispositivo viejo para iniciar sesión en el nuevo de forma segura (vencimiento corto + 2FA).

Podés hacer que OLOS muestre un QR para que el/la médico/a lo escanee y, con tu consentimiento, obtenga (o importe) tus datos personales y clínicos. La clave es no meter toda la historia clínica en el QR, sino usar el QR como llave temporal para leer los datos desde tu backend de forma segura.

Diario de Salud” con interacción mínima

* Botones de un toque para registrar cómo se siente: 😃 Bien, 😐 Regular, 😞 Mal.

2️⃣ “Diario de Salud” con interacción mínima

* Botones de un toque para registrar cómo se siente: 😃 Bien, 😐 Regular, 😞 Mal.
* Micrófono → voz a texto (on-device) para dictar cómo se siente en vez de escribir.
* Deslizar en barra de síntomas (ej. dolor 0–10, nivel de energía, estado de ánimo).
* Wearables (reloj inteligente, pulsera) que envían datos automáticos:
  + Ritmo cardíaco, sueño, actividad física.
  + Integración con Google Fit / Apple HealthKit.

3️⃣ Recordatorios inteligentes

* Notificaciones adaptativas → la app detecta patrones y te recuerda en horarios donde solés registrar datos.
* Reconocimiento de contexto:
  + Si detecta menos pasos y peor sueño, puede sugerir registrar estado de ánimo.
  + Si es día de medicación, muestra botón “Tomado / No tomado”.

4️⃣ Tecnologías para facilitar el ingreso de datos médicos

* Escaneo de etiquetas de medicamentos (código de barras o DataMatrix) para agregarlos rápido.
* OCR de recetas para evitar escribir dosis manualmente.
* Fotografía de resultados de laboratorio → app extrae valores clave automáticamente.
* Chatbot médico para guiar registro: “¿Tuviste fiebre hoy? ¿Tomaste la medicación?”

5️⃣ Acceso rápido sin abrir la app

* Widget en pantalla de inicio → mostrar último registro y un botón de “+ nuevo”.
* Acceso desde pantalla de bloqueo → modo “emergencia” para QR/ICE.
* Comandos de voz: “Ok Google, registra que me siento bien” o “Hey Siri, añade nota de salud”.

7️⃣ Visualización motivadora

* Gráficas simples de estado de ánimo, dolor, sueño o peso.
* Gamificación: logros por registrar seguido (“Has mantenido tu diario 10 días seguidos”).
* Semáforo de salud → verde, amarillo, rojo, basado en tendencias.

💡 Ejemplo combinado

Ok, ahora vamos a la parte motivacional 💡 — que es clave porque ahí ya no estamos hablando solo de datos médicos, sino de cómo la app puede inspirar, acompañar y gamificar el bienestar del paciente para que quiera moverse, meditar o cuidarse.

Te propongo ideas basadas en 4 ejes: gamificación, feedback inmediato, comunidad y refuerzo positivo.

1️⃣ Gamificación al estilo “logros” y “niveles”

* Misiones diarias/retos cortos  
  Ej: “Camina 1.000 pasos hoy” o “Haz 3 minutos de respiración consciente”.
* Puntos y niveles  
  Cada actividad suma puntos que desbloquean insignias (“Explorador Activo”, “Maestro Zen”).
* Rachas (streaks)  
  Mantener días seguidos de actividad suma bonificaciones.
* Eventos temáticos  
  “Semana del corazón sano” → retos de caminata + tips sobre salud cardiovascular.

2️⃣ Feedback inmediato y motivador

* Pantalla de logros visuales  
  Después de caminar → muestra calorías, distancia y beneficio inmediato estimado:  
  “Hoy tu circulación mejoró y tu energía subió un 15% 🏃‍♀️💪”.
* Gráficos de progreso  
  Barra que se llena con cada paso hacia tu objetivo semanal.
* Mensajes personalizados  
  “¡Genial, hoy superaste tu promedio de la semana pasada!”

3️⃣ Recompensas simbólicas o reales

* Insignias coleccionables dentro de la app.
* Certificados digitales después de un mes de constancia.
* Premios físicos o descuentos (si haces alianzas con gimnasios, estudios de yoga o tiendas de salud).
* Árbol virtual que crece → cada actividad lo hace florecer (muy usado en apps como Forest para motivar foco).

4️⃣ Comunidad y apoyo social

* Retos grupales  
  Ej: “Caminamos juntos 100 km esta semana” (sumando pasos de todos los participantes).
* Salas de motivación  
  Pequeños grupos con pacientes que tienen objetivos similares (caminar, meditar, bajar estrés).
* Ranking amistoso  
  No competitivo extremo, pero que muestre logros compartidos (“Berenice hizo meditación 4 días seguidos”).

5️⃣ Integración con bienestar integral

* Reconocimiento de patrones  
  La app detecta que en días con caminata tu ánimo mejora y te lo muestra para reforzar la conducta.
* Rutinas guiadas en audio o video de 5 minutos para meditar o hacer estiramientos.
* Modo “pausa de bienestar” → un botón que lanza un ejercicio guiado rápido (respiración, relajación muscular).

💡 Ejemplo de experiencia

* El paciente abre la app y ve:  
  “🎯 Reto de hoy: Camina 15 minutos o medita 5 min.  
  ⏱ Tiempo estimado: 5–15 min. Beneficio: mejorará tu energía y reducirá tu estrés.”
* Al completar → su avatar gana una hoja nueva en el árbol virtual de salud.
* Lleva un contador de racha (“3 días seguidos cuidando de ti”) y la app le envía un mensaje alentador.
* Si mantiene la racha 7 días → desbloquea un video especial de relajación guiada o una medalla.
* Micrófono → voz a texto (on-device) para dictar cómo se siente en vez de escribir.
* Deslizar en barra de síntomas (ej. dolor 0–10, nivel de energía, estado de ánimo).
* Wearables (reloj inteligente, pulsera) que envían datos automáticos:
  + Ritmo cardíaco, sueño, actividad física.
  + Integración con Google Fit / Apple HealthKit.

Formatos clásicos pero mejorados

* Exportar a PDF
  + Con logo de OLOS, fecha, datos del paciente, síntomas registrados, medicación actual, últimas consultas.
  + Firma digital del médico (para dar validez).
  + Opción “Enviar por email” directo desde la app o descargar.
* Exportar a Word/Excel
  + Útil si el médico quiere modificarlo manualmente.
  + Formato editable con tablas:
    - Columna 1: Medicación
    - Columna 2: Dosis
    - Columna 3: Comentarios/observaciones.
* Código QR en el PDF
  + El médico escanea y abre la ficha online (con más detalle, gráficos, etc.).

2️⃣ Registro colaborativo en tiempo real

* Chat de seguimiento seguro
  + Médico y paciente pueden escribir y enviar notas sobre la medicación o síntomas.
  + Con opción de adjuntar fotos (ej. medicación, resultados de laboratorio).
* Bitácora compartida
  + Paciente registra síntomas → médico lo ve en tiempo real y puede responder con ajustes.
* Notas de voz
  + Paciente graba un audio corto contando cómo se siente.
  + La app lo transcribe y lo guarda en la ficha (útil para médicos).

3️⃣ Métodos rápidos para actualizar medicación

* Escaneo de código de barras del envase → agrega medicación automáticamente a la lista.
* Reconocimiento de texto (OCR) para leer recetas y dosis.
* Plantillas de ajuste
  + El médico selecciona un esquema predefinido (“Reducir dosis en 50% durante 7 días”).
* Checklist de medicación
  + Paciente marca cada vez que toma la dosis → médico ve el cumplimiento.

4️⃣ Visualización de evolución

* Gráficos de síntomas y efectos secundarios
  + Ej: dolor en escala 1–10 con evolución diaria.
  + Colores para diferenciar empeoramiento o mejoría.
* Timeline médico-paciente
  + Línea de tiempo con fecha de inicio del tratamiento, cambios de dosis, aparición de síntomas.
* Resumen inteligente
  + App genera un párrafo automático:

“Desde el 10/08, el paciente toma 50 mg/día de X. Refiere leve dolor de cabeza y mejora en la presión arterial. No se reportan efectos adversos graves.”

5️⃣ Integración con consultas y emergencias

* Compartir ficha antes de la consulta
  + Botón “Enviar resumen al médico” → recibe el PDF + acceso temporal a la ficha online.
* Modo “consulta express”
  + Antes de la cita, paciente responde un formulario rápido (síntomas, medicación, efectos).
  + El médico recibe todo ya listo para revisar.

💡 Idea combinada:  
En cada consulta, OLOS puede generar automáticamente un PDF con resumen clínico + QR que lleva a la ficha digital en la nube (actualizada en tiempo real).  
Ese QR se puede pegar en la historia clínica del hospital o guardarlo el paciente para mostrarlo cuando quiera.

**8. Tecnologías a utilizar**

* **App móvil:** React Native + Expo (multiplataforma Android/iOS).
* **Backend:** FastAPI o Django (Python) para manejo de datos y API segura.
* **Base de datos:** PostgreSQL (datos clínicos estructurados).
* **Estándares médicos:** FHIR R4 y SNOMED CT para compatibilidad con sistemas de salud.
* **Seguridad:**
  + Autenticación OAuth2.
  + Cifrado AES-256 para datos sensibles.
  + Tokens efímeros para QR/NFC con caducidad corta.
* **Almacenamiento seguro:** AWS S3 o MinIO para documentos y resultados.
* **Integraciones:** Google Fit, Apple HealthKit, OCR para recetas, escaneo de códigos de barras de medicación.
* **Tralate de voz a escrito, para evitar escribir o en casa que al paciente tenga alguna imposibilidad.**

**9. Modelo de negocio**

**// a chequear //**

* **Prueba gratuita de 15 días** con acceso completo.
* **Suscripción mensual/anual** con acceso total a funciones.
* **Descuentos progresivos por constancia** en retos de salud.
* **Plan gratuito limitado** con funciones esenciales (historial básico y QR de emergencia).
* **Licencias a clínicas y seguros médicos** para integración con sus sistemas.
* **Posibles ingresos adicionales** por alianzas con gimnasios, estudios de meditación o farmacias.

**10. Estrategia de implementación**

**Fase 1 – MVP (3 meses)**

* Creación de perfil médico, diario de síntomas, seguimiento de medicación, QR/NFC para consultas.

**Fase 2 – Bienestar y motivación (2 meses)**

* Registro de actividad física, meditación y nutrición.
* Retos, recompensas e incentivos.

**Fase 3 – Integración avanzada (3 meses)**

* Sincronización con wearables y apps de salud.
* Exportación a PDF/Word y envío seguro a médicos.

**Fase 4 – Expansión y alianzas (continuo)**

* Conexión con sistemas médicos usando FHIR.
* Alianzas con clínicas, seguros y proveedores de salud.

## ****14. Beneficios y métricas esperadas****

**Beneficios:**

* Reducción del tiempo que el médico destina a recopilar datos en consulta.
* Mayor adherencia del paciente a tratamientos y hábitos saludables.
* Acceso rápido a información crítica en emergencias.
* Visión integral de la salud, combinando datos médicos y de bienestar.

**Métricas a medir:**

**FLUJO DE TRABAJO .**

Cómo debería funcionar (flujo ideal)

1. Paciente abre OLOS → “Compartir con médico” → Generar QR
   * OLOS crea un token de acceso de un solo uso (por ej., JWT) con:
     + scopes (qué datos se comparten: perfil, alergias, medicación, etc.)
     + expiración corta (p.ej. 2–5 minutos)
     + ID de sesión/consentimiento y hash del dispositivo
2. El/la médico/a escanea el QR
   * Puede hacerlo con:
     + la app “OLOS Pro” para médicos, o
     + un lector web (página de OLOS con login profesional).
3. El lector envía el token a la API de OLOS (HTTPS)
   * La API valida:
     + firma del token, expiración, scopes, que no esté revocado/ya usado
     + identidad del profesional (login + 2FA)
     + consentimiento activo del paciente
4. OLOS devuelve los datos solicitados
   * En JSON propio o, mejor, en FHIR (estándar internacional) para interoperar.
   * Se registra en auditoría quién accedió, cuándo y qué vio/descargó.

Puedes ayudarme ocn mejoras y sugrerncias en esta ´parte, se me occurren la siguiente opción, el paciente puede descagar al app de mamnera espostanea, puden avisale anteriormente cuando solciita en turno y cargar sus datos personales previo a laconsulta. Teniendo en cuenta que sto es %100 rutinatia, arhorraria variso minitmos en la consulta, los cueles pueden sermejores utilizados para comentar en cuanto al sientoma y

Cuando se otorga el turno al paciente se puede generar un QR para la descaga de la app, se pueden implementar videos o ayuda en cuando a la instalación del mismo, en caso de ser necesario.

Opción 1) el paciente descaga la app y carga sus datos de manera espontenea

Opcion 2) el medico le suguiere al paciente su descaga y van registrando los datos en conjunto

Una vez cagados los datos, se genra un QR con la información del mismo.

El medico puede escanear este qr o nfc del paciente y agregarlo como nuevo paciente para que sea posible tamboen manejar su historial.

• al generar el qr con los datos eprsonalemnes del pacienta ya cargdis, el emeido puede scanaealo o mediante teconologioa nfc puede cargalso como paciente, allí cargara los dtos medisos y en caso de ser encesario le cargar la medicación teniendo la posibilidad, en caso que el paciente asi lo necesite, de generar alamarte de recordatorio y de toma de la misma. Los datos cargados se generan tanto para el meidco como historial de paciente como para el paciente ocmo ayuda de segyumeunto de su tratemiento y estado de salur.

Este permite que al recibir al paciente en una nueva consulta, sabiendo si tomo la medicación en tiempo y forma,

**Regitro Datos Personales:**

* Nombre y Apellido
* Edad
* Sexo
* Raza (opcional)
* Fecha, hora y lugar de nacimiento
* \* ( como complemantario, eso permitirá acceder a la Carta Natal del Paciente y Signo Zodiacal)
* Ocupación
* Obra Social o Seguro médico (en caso de urgencia HOLOS posibilita la ubicación del efector médico más cercano a la ubicación del usuario)
* Alergias ( teniendo en cuenta las restricción para internacions de urgencia)

A cargo del medico

* **Datos Médicos:**
* Enfermedades Pre-existentes: prodrían dividirse en categorías (Cardiovasculares, Respiratorias, Gastrointestinales, Endocrinometabólicas)
* Medicación Habitual: puede convertirse en alarma para evitar omisiones en caso de polifarmacia,dudas en caso de haberla tojmato o no y organizador de horarios en caso de medicaciones que así lo requieran como levotiroxina, omeprazol, simvastatina, acenocumarol
* FUM: aclarando si se tratan de ciclos regulares/irregulares puede advertir sobre la proximidad del período ovulatorio (en usuarias que no usen ACO) y dar consejos “naturales” para paliar posibles dismenorreas: infusiones, calor local, posturas, etc.
* Alergias medicamentosas conocidas: pudiendo ser una advertencia para terceros en caso de episodio agudo
* Habitos toxicos: Alcohol: tipo y frecuencia, Tabaco: cantidad de cigarrillo/día o paquete año y edad de inicio del habito, drogas ilíticas. La app advierte sobre el prejuicio a la salud y aconseja mediante evidencia científica su abandono
* **Cuidado del Cuerpo Orgánico**
* En caso de ser necesairo el medico puede cagar en la medicacion
* Gracias a los datos personales HOLOS recuerda los **Controles de Salud** recomendados para la edad, sexo y antecedentes personales específicos según las últimas guías de las sociedades más importantes a nivel mundial (ej: recuerda métodos de diagnóstico precoz o screenings, inmunizaciones según antecedentes puntuales (DBT, EPOC) y edad y estudios complementarios específicos acorde a cada patología: Hb Glicosilada y fondo de ojo anual en pacientes diabéticos, por ejemplo.

A su vez advierte sobre **Interacciones Medicamentosas** entre su medicación habitual y los fármacos de venta libre de uso común (analgésicos, antibióticos, etc) para evitar complicaciones comunes (uso concomitante de DAINES y anticoagulantes orales, por ejemplo o AAS y Omeprazol).

**Actividad física:** si bien no es una app de entrenamiento HOLOS incentiva a la práctica de actividad física para protección cardiovascular en caso de sedentarismo (150 minutos semanales según Guías Cardiológicas) pudiendo programarse alarmas de inicio y finalizado de la actividad, sugerir músicas y espacios de recreación al aire libre cercanos al usuario. En este apartado, si la persona ya viene realizando actividad física puede aclarar intensidad y frecuencia semanal – datos que posibilitaran recomendaciones nutricionales específicas.

**Sueño:** Completando horarios de inicio y fin de sueño, HOLOS sugiere un modo nocturno especial para garantizar 8 hs de sueño (Higiene del sueño: aconseja una hora antes abandonar el uso de pantallas o contenidos improductivos pudiendo sugerir músicas relajantes por ejemplo, para preparar al usuario para un sueño reparador).

Posibilitando a la app acceso a su localización, HOLOS detecta la cantidad del tiempo destinado a la permanencia en lugares abiertos y sugiere e incentiva el contacto con la naturaleza como parte del cuidado de una Salud Integral.

Al iniciar el día, usando HOLOS en modo Asistente Integral, advierte sobre el clima (temperatura, posibilidad de lluvias, factor UV) asesorando sobre la vestimenta, uso de paraguas, protectores solares (acá el dato de la raza sería de valor para definir “factor”) y activa una función especial que insiste y recuerda al usuario la ingesta de una cantidad acorde de líquido para evitar deshidratación.

**Dieta:** promueve hábitos dietéticos y recetas saludables según la preferencia del usuario

El medico puede ir agreganro también en dietas sgueredias, actividad fitica para ,

**Cuidado del Cuerpo Mental**

Estableciendo ciertas preferencial personales el usuario de HOLOS accederá a lecturas cortas recreativas o datos de interés general, juegos de ingenio digitales (crucigramas, Sudoku), sugerencias musicales y cinematográficas, en definitiva, nuevos estímulos que hacen al entrenamiento del cuerpo mental.

A su vez, en modo Asistente Integral, HOLOS selecciona a diario frases optimistas, edificantes y motivacionales que inviten a la reflexión diaria y al fortalecimiento del optimismo y la voluntad del usuario, entendiendo a éstos dos factores como herramientas fundamentales para un cambio de vida tanto sustancial como sostenible.

A su vez, HOLOS advierte a diario sobre el abuso en el uso de redes sociales proponiendo opciones más saludables (pudiendo sugerir actividades recreativas fuera de casa accediendo a la agenda cultural gratuita publicada por los organismos oficiales de su lugar de origen).

**Cuidado el Cuerpo Espiritual**

Gracias a HOLOS es usuario podrá acceder a su horóscopo a diario y a su carta astral de manera gratuita. A su vez, la app se convertirá en una guía de meditación diaria pudiéndose optar por modalidades de 5, 8 y 11 minutos o más fomentando sostener la actividad en modalidad de cuarentena para beneficios más notables. Limitando la recomendación de “asanas” (posturas de utilizadas en Yoga) esta sección se torna en apta para todo tipo de usuarios independientemente de cualquier tipo de limitación o condición física.