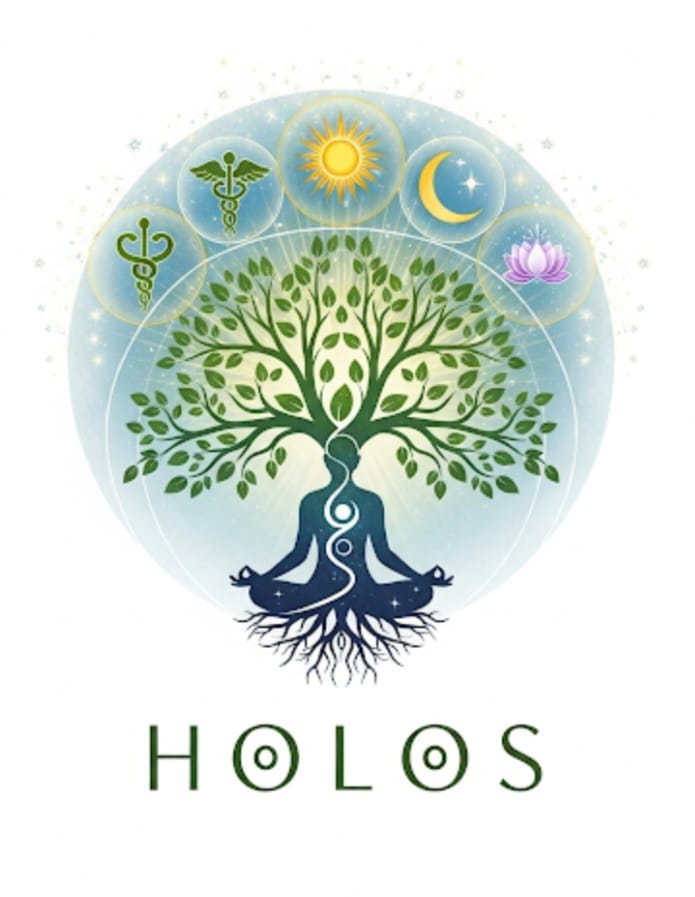
**HOLOS – Aplicación de Salud Integral**

**Qué es OLOS**

OLOS 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.

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.

**Cómo lo resuelve**

OLOS 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.

**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.

**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: OLOS****

OLOS 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.

**7. Características y funcionalidades**

OLOS 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.

**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.

**9. Modelo de negocio**

* **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:**