



# APLICACIÓN PARA EL PACIENTE

## MANUAL DE USUARIO

Projekt-Kürzel:	POWER2DM
Projekt-Name:	„Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment“
Projekt-Kennzeichen:	H2020-PHC-689444
Página Web:	<a href="http://www.power2dm.eu/">http://www.power2dm.eu/</a>
Dokument-Erstelldatum:	2017-12-10

## Índice

1.	Introducción .....	3
2.	Acceso al portal del paciente .....	4
3.	Página principal .....	5
4.	Plan de tratamiento.....	7
5.	Plan de acción.....	8
5.1.	Objetivos .....	8
5.2.	Calendario .....	9
	Añadir una actividad.....	11
5.3.	Revisión .....	13
	Comenzando la revisión y el rendimiento general.....	13
	Información de la actividad.....	13
	Información diaria .....	14
	Información de objetivos .....	14
	Gráficos.....	16
5.4.	Gráficos.....	17
5.5.	Recarga de batería.....	18
5.6.	Brújula emocional.....	21
5.7	Consejos de relajación.....	24
6.	Diarios.....	26
	Agregar una nueva entrada de diario.....	26
7.	Información (“?”).....	30
7.1.	EMPOWER Material de Información .....	30
7.2.	Manuel de Usuario .....	30
8.	Opciones de Usuario .....	31
8.1.	Perfil .....	31
8.2.	Ajustes .....	31
8.3.	Terminar sesión .....	32

## 1. Introducción

**POWER2DM** (Predictive model-based decision support for diabetes patient empowerment) es un proyecto de Horizonte 2020 financiado por la UE (ref. H2020-PHC-689444). El objetivo principal de POWER2DM es desarrollar y validar un sistema de autogestión personalizado para pacientes con diabetes tipo 1 y tipo 2 que combine e integre:

1. Un sistema de apoyo a la decisión basado en los principales modelos predictivos personalizados europeos para la diabetes interconectados con modelos predictivos digitales,
2. Un entrenador electrónico basado en diferentes pautas de comportamiento y
3. Procesamiento e interpretación de datos personales en tiempo real.

Se puede encontrar más información en el sitio web de POWER2DM (<http://www.power2dm.eu/about/>)

Este manual de usuario explica la aplicación para pacientes del POWER2DM, el denominado Motor de Planes de Acción.

El motor de planes de acción guía al usuario a través del proceso de su diabetes, proponiendo objetivos basados en los planes y objetivos de tratamiento de los médicos y planificando actividades basadas en estos objetivos. Con los datos grabados de la web o en la aplicación móvil, el motor de planes de acción le aportará comentarios sobre cuáles objetivos y actividades ha cumplido, y recomendará distintas intervenciones para ayudarle a lograrlos.

## 2. Acceso al portal del paciente

El portal del paciente maneja datos personales y médicos altamente confidenciales. Por ello, el procedimiento para iniciar sesión protege sus datos del acceso no autorizado. Tanto el nombre de usuario como la contraseña se proporcionan al paciente durante el registro del mismo. Dependiendo de la versión de POWER2DM utilizada, ya sea en los Países Bajos o en España, la página de inicio de sesión puede diferir ligeramente.



The image shows a login form for the POWER2DM application. At the top center is the logo, which consists of the word 'POWER' in blue with a house icon above the 'O', followed by '2DM' in a lighter blue. Below the logo is a white box with a grey header that says 'Ingrese a su Cuenta'. Inside this box, there are two white input fields with grey borders. The first field is labeled 'Nombre de Usuario' and the second is labeled 'Contraseña'. Below the input fields is a prominent green button with the text 'INICIAR SESIÓN' in white. At the bottom left of the form, there is a blue link that reads 'Se te Olvidó tu Contraseña'.

Figura 1: Página de acceso

Tanto el nombre de usuario como la contraseña se proporcionan durante el registro del paciente / cuidador o, dependiendo de la integración con el sistema PHR existente, se obtienen desde el sistema externo.

Después de un acceso satisfactorio, serás redirigido a la pantalla principal de POWER2DM.

### 3. Página principal

Después del inicio de sesión, será redirigido a la página de inicio de POWER2DM.

En el área superior de la pantalla, encontrará la barra de menú. En los distintas pestañas de esta barra estarán disponibles todas las funciones, como se muestra en la Figura 2.



Figure 2: Vista de la barra de menú y sus pestañas

Los distintos elementos de la barra de menú son los siguientes:

- **Plan de tratamiento:** le muestra los objetivos personales de tratamiento y las actividades propuestas por su médico. El plan de tratamiento no se puede editar; los activos (resaltados en azul) se pueden adoptar como sus objetivos. Sus objetivos de autocontrol son la base para planificar las actividades, las cuales se pueden programar y mostrar en su calendario.
- **Plan de acción:** le permite revisar y especificar sus objetivos personales, generalmente según el plan de tratamiento del médico, abre su calendario con sus actividades, le ofrece una revisión de las actividades anteriores y le da acceso a los gráficos. Además, contiene dos herramientas, la recarga de batería y los consejos de relajación.
- **Diario:** recopila y revisa sus datos.
- **?:** Proporciona información adicional con respecto a la diabetes y sus implicaciones e incluye este manual del usuario
- **<nombre de usuario>:** incluye el perfil de usuario, la configuración del motor del plan de acción y el botón para cerrar sesión

El logotipo de POWER2DM (Figura 3) dentro de la barra de menú abre la pantalla de inicio nuevamente. La página de inicio incluye una visión general de sus datos más importantes de la semana. Todos ellos están codificados por colores usando el siguiente patrón:

- Verde: todo está completo / bien
- Naranja - Algo está en progreso en este momento
- Rojo - Algo está incompleto / mal
- Gris: Actividades planificadas en un futuro / información adicional

Los elementos que se mostrarán en su panel se pueden modificar en la configuración (ver sección 8.2). La Figura 3 ofrece una descripción general de los elementos del panel:

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

- Pestaña de selección de tiempo: permite ver diferentes actividades en función del periodo de tiempo seleccionado (se muestra en la esquina superior derecha)
- Rendimiento general - de la semana actual
- Próximas actividades: enumera los eventos actuales y futuros de hoy y de mañana. El usuario puede ingresar resultados de eventos incompletos haciendo clic en la actividad correspondiente.
- Gráficos: el usuario puede mostrar un gráfico de la semana anterior seleccionando un tipo de gráfico.

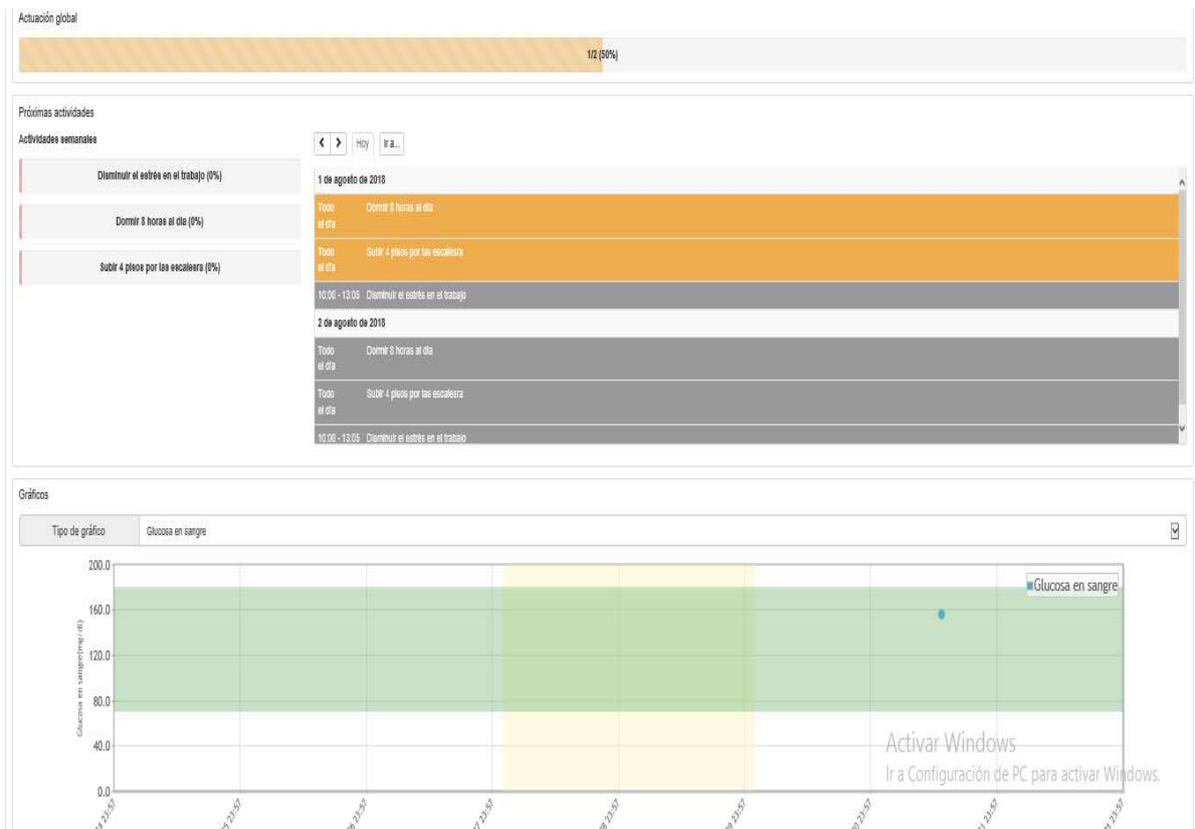


Figure 3: Vista de la página principal

## 4. Plan de tratamiento

Este menú enumera el plan de tratamiento personal del paciente ordenado por su médico (Figura 4). El plan de tratamiento consiste en uno o más objetivos de tratamiento. Un objetivo de tratamiento puede a su vez incluir una o más actividades de tratamiento sugeridas por su médico para ayudarle a alcanzar su objetivo. La fecha de inicio y la fecha objetivo indican el período válido para una objetivo. El valor objetivo indica lo que el objetivo de tratamiento pretende lograr.

En el plan de tratamiento se encuentran los objetivos y actividades de tratamiento personal de su médico. El plan de tratamiento no se puede editar, pero los activos (resaltados en azul) se pueden añadir a sus objetivos y al calendario.

Plan de tratamiento

Fecha de inicio	Fecha objetivo	Fecha valor	Objetivo de tratamiento	Actividades de tratamiento	Ordenado por
2018-07-12	2018-07-19	Carbohydrates	Anotar el consumo de hidratos de carbono en la cena	+ 3 veces al día	Javier Delgado
2018-07-12	2018-07-19	BGM Adherence	medir la glucosa después de las comidas	-	Javier Delgado
2018-07-12	2018-07-19	Medication Adherence	no olvides registrar tu medicación	+ NO OLVIDES HACER MEDIDAS DE GLUCOSA DESPUÉS DE CADA COMIDA	Javier Delgado

Figure 4: Plan de tratamiento

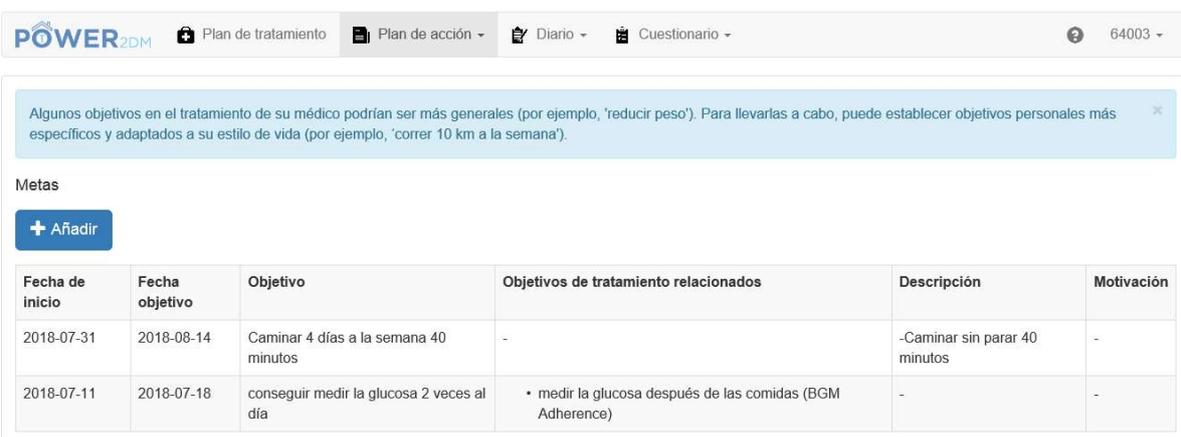
Para adoptar un objetivo de tratamiento como uno de sus objetivos personales o para programar una actividad de tratamiento en su calendario, simplemente haga clic en el objetivo. Luego puede adaptarlo a su gusto agregando una descripción más detallada del objetivo o adaptando el cronograma de la actividad. Tras hacer esto, las actividades programadas aparecerán en el calendario.

## 5. Plan de acción

El menú del plan de acción le permite enumerar, evaluar, editar y revisar la información personal relevante. Esto incluye la gestión de los objetivos definidos, la gestión de las actividades planificadas (para alcanzar los objetivos definidos), la revisión de sus actividades y los gráficos. Además, este elemento de menú incluye dos herramientas, la recarga de energía y el editor de los consejos de relajación.

### 5.1. Objetivos

En ocasiones, los objetivos de tratamiento de los proveedores de atención médica son más generales, p. ej. "Practica deporte" o "reduce peso". Para lograr estos objetivos de tratamiento, el portal del paciente POWER2DM le permite definir objetivos individuales adaptados a sus requisitos y necesidades específicas, p. ej. " correr 10 km a la semana". Para finalmente lograr su objetivo personal, más adelante puede asignar actividades a sus objetivos personales.



Algunos objetivos en el tratamiento de su médico podrían ser más generales (por ejemplo, 'reducir peso'). Para llevarlas a cabo, puede establecer objetivos personales más específicos y adaptados a su estilo de vida (por ejemplo, 'correr 10 km a la semana').

Metas

[+ Añadir](#)

Fecha de inicio	Fecha objetivo	Objetivo	Objetivos de tratamiento relacionados	Descripción	Motivación
2018-07-31	2018-08-14	Caminar 4 días a la semana 40 minutos	-	-Caminar sin parar 40 minutos	-
2018-07-11	2018-07-18	conseguir medir la glucosa 2 veces al día	• medir la glucosa después de las comidas (BGM Adherence)	-	-

Figura 5: Objetivos personales

Primero, se enumeran todos sus objetivos guardados:

- Fecha de inicio y fecha objetivo: indica el período de su objetivo
- Objetivo: describe el objetivo en sí mismo
- Objetivo de tratamiento relacionado: se refiere al objetivo de tratamiento relacionado especificado por su médico
- Descripción: incluye una descripción más detallada de su objetivo.
- Motivación: anote qué lo motiva a cumplir este objetivo (por ejemplo, ideas motivadoras o para cuando finalmente haya alcanzado su objetivo).

Al usar el botón "+ Agregar", se pueden agregar nuevos objetivos. Al hacer clic en los objetivos existentes, puede editarlos o eliminarlos.

## 5.2. Calendario

El objetivo del calendario es doble: sirve para la planificación de actividades que ayudan a alcanzar los objetivos definidos anteriormente y, si se lleva a cabo la planificación de actividades, ofrece una descripción general de las actividades ya planificadas.

En la aplicación de calendario aparecen todas las actividades planificadas (Figura 6). La semana puede ajustarse usando las flechas de navegación. Se pueden agregar nuevas actividades seleccionando el botón "+ Agregar" o haciendo clic en un espacio vacío para el calendario. Las actividades existentes se pueden editar / eliminar eligiendo la actividad correspondiente en el lado izquierdo del calendario.

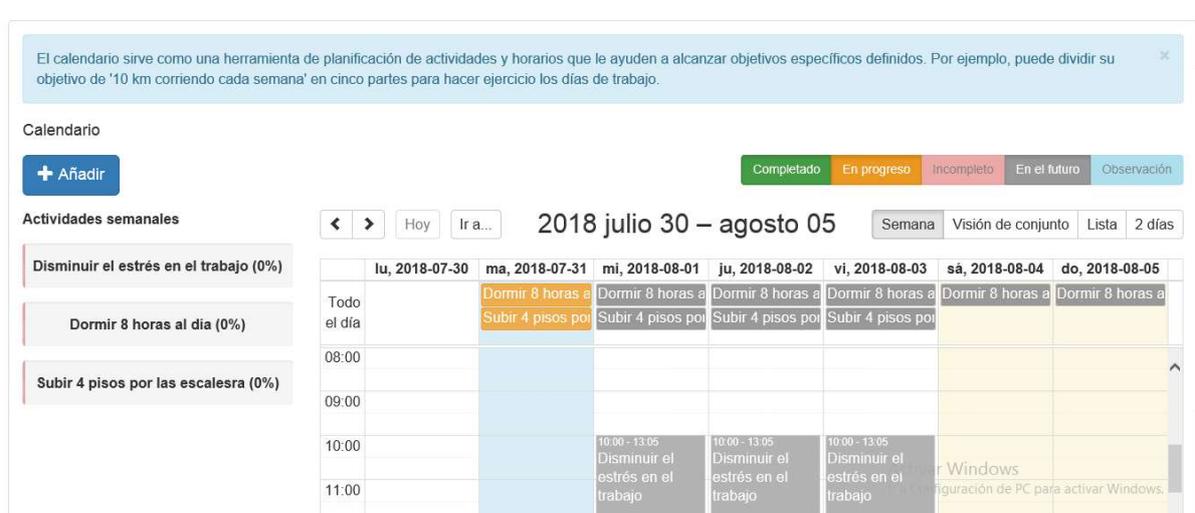


Figura 6: Aplicación de calendario

La escala de colores de la parte superior derecha representan diferentes estados de una actividad:

- Completado (verde) - actividades realizadas de manera efectiva
- En progreso (amarillo) - actividades que se están llevando a cabo actualmente
- Incompleto (rojo) - actividades planificadas pero no realizadas
- En el futuro (gris) - actividades futuras
- Observaciones (azul): observaciones adicionales registradas en un diario

Puede habilitar y deshabilitar estos estados haciendo clic en el botón apropiado.

Al hacer clic en un evento del calendario, puede insertar datos (por ejemplo, sus valores de glucosa en sangre) para completar una actividad para esa hora programada. Cuando se complete, el color de la actividad cambiará de, por ejemplo, rojo a verde.

Las actividades almacenadas pueden mostrarse en diferentes vistas:

- Semana: vista clásica de calendario (Figura 7)
- Descripción general: presenta una descripción general de todas las actividades para cada día de la semana (Figura 6)
- Lista: Presenta una vista de lista de todas las actividades de la semana seleccionada.
- 2 días: presenta una descripción general de dos días (hoy y mañana)

# POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

El calendario sirve como una herramienta de planificación de actividades y horarios que le ayuden a alcanzar objetivos específicos definidos. Por ejemplo, puede dividir su objetivo de '10 km corriendo cada semana' en cinco partes para hacer ejercicio los días de trabajo. ✕

Calendario

+ Añadir

Completado En progreso Incompleto En el futuro Observación

Actividades semanales

Disminuir el estrés en el trabajo (0%)

Dormir 8 horas al día (0%)

Subir 4 pisos por las escaleras (0%)

< > Hoy Ir a... **2018 julio 30 – agosto 05** Semana Visión de conjunto Lista 2 días

lu, 2018-07-30	ma, 2018-07-31	mi, 2018-08-01	ju, 2018-08-02	vi, 2018-08-03	sá, 2018-08-04	do, 2018-08-05
	<span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Dormir 8 horas al</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Subir 4 pisos por l</span>	<span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Dormir 8 horas al</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Subir 4 pisos por</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">10:00 Disminuir el</span>	<span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Dormir 8 horas al</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Subir 4 pisos por</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">10:00 Disminuir el</span>	<span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Dormir 8 horas al</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Subir 4 pisos por l</span> <span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">10:00 Disminuir el</span>	<span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Dormir 8 horas al</span>	<span style="background-color: #ffc107; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">Dormir 8 horas al</span>

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para activar Windows.

Figura 7: Vista clásica de calendario (Semana)

## Añadir una actividad

Al hacer clic en "+ Agregar" o en una entrada en la columna izquierda "Actividades semanales", se abre una ventana para administrar actividades (Figura 8). Puede agregar nuevas entradas o editar o eliminar las entradas anteriores. Los campos requeridos para añadir datos están marcados con "\*", agregar o editar una actividad debe ser confirmada con "Guardar", una eliminación con "Eliminar".

Actividad

Fecha de inicio \* 2018-07-30

Fecha objetivo \* 2018-08-05

Actividad \* Correr

Categoría \* Ejercicio

Subcategoría \* Correr

Objetivos relacionados  Caminar 4 días a la semana 40 minutos

Descripción Correr 2

Recordatorio Apagado

Programar \*

\* Campo obligatorio

Programar

Todo el día \*  Sí  No

Días de la semana \*

De \*

A \*

\* Campo obligatorio

Figura 8: Añadir una actividad

El cronograma relacionado con la actividad se encuentra en una ventana separada. Haga clic en "+ Agregar programa" o en una entrada de tabla que pone "Programar" para abrir la ventana (Figura 9) en la que puede agregar nuevas entradas, editar o eliminar las que no quiera. Los campos requeridos para la entrada están marcados con "\*", y agregar o editar se debe confirmar con "Guardar", eliminación con "Eliminar". **Tenga en cuenta que debe incluir un horario para guardar una actividad.**

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

Programar x

Todo el día *	<input type="button" value="Sí"/> <input type="button" value="No"/>
Días de la semana *	<input type="button" value="Lu"/> <input type="button" value="Ma"/> <input type="button" value="Mi"/> <input type="button" value="Ju"/> <input type="button" value="Vi"/> <input type="button" value="Sa"/> <input type="button" value="Do"/>
	<input type="button" value="Días laborables"/> <input type="button" value="Diario"/>
De *	11:14
A *	14:19

\* Campo obligatorio

Figura 9: Programando una actividad

### 5.3. Revisión

La revisión le proporciona comentarios completos sobre su plan y debe revisarse regularmente; al menos una vez a la semana. La revisión tiene como objetivo examinar las actividades pasadas con el fin de evaluar su progreso y cuánto éxito está teniendo en su programa. Abarca su rendimiento general, comentarios sobre las diferentes categorías de actividades, comentarios sobre datos adicionales de sus diarios y comentarios sobre cada objetivo. Puede recibir consejos específicos en cada punto.

#### Comenzando la revisión y el rendimiento general

En la esquina superior derecha puede seleccionar el periodo de revisión (Figura 10). El período predeterminado es la semana pasada, sin embargo, también es posible seleccionar períodos más largos (por ejemplo, el último mes). Antes de realizar la revisión, debe verificar que ha registrado todos los datos para el período de revisión. Por este motivo, haga clic en el botón "Mostrar / ocultar calendario" y complete las entradas olvidadas. El rendimiento general le indica qué porcentaje de éxito tiene en relación a sus actividades planificadas dentro del período seleccionado.

Figura 10: Revisión – calendario y rendimiento general

#### Información de la actividad

A continuación, el sistema le proporciona información sobre el porcentaje de éxito con el que ha completado sus actividades planificadas en función de cada categoría (Figura 11). La columna "Rendimiento" describe el porcentaje realizado (por ejemplo, 43%) e indica el número de actividades completadas (por ejemplo, "3/7" significa que se completaron 3 actividades de 7 programadas). La columna "Consejos" reconoce su progreso y le da algunas recomendaciones para mejorar su autocontrol de la diabetes.

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

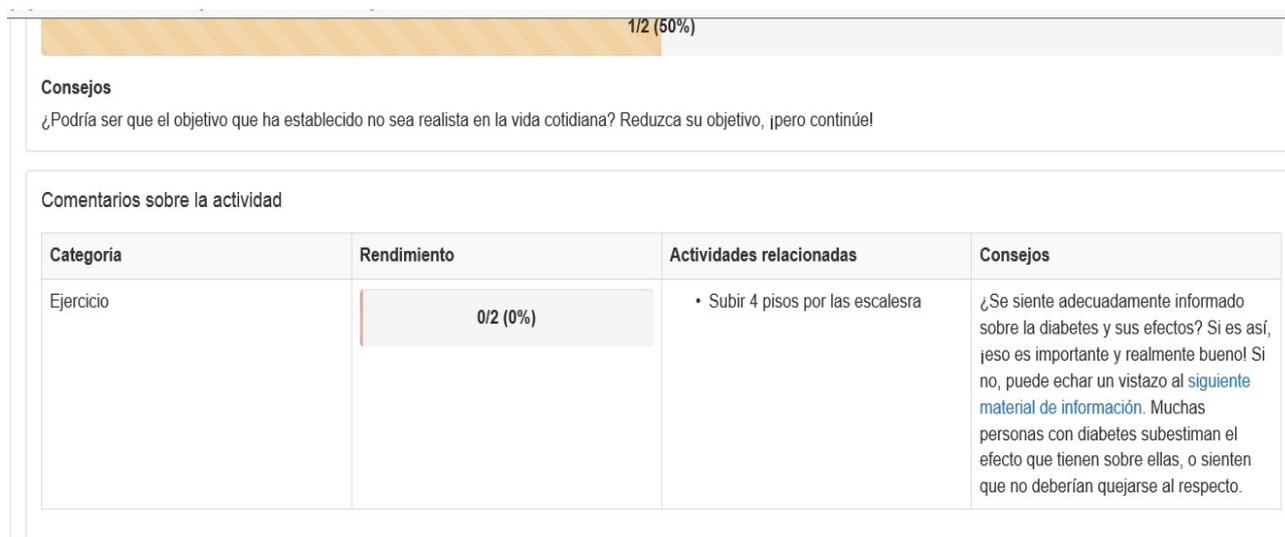


Figura 11: Revisión – Información de la actividad

### Información diaria

El menú de revisión también le proporciona comentarios (consejos) sobre los datos adicionales que registra en sus diarios (consulte la sección 6 para ver diarios).



Figura 12: Revisión – Información diaria

### Información de objetivos

Por lo general, las actividades están asociadas a objetivos personales. Esta pantalla (Figura 13) le presenta una descripción general de cuál es el porcentaje de éxito con respecto a sus objetivos marcados en el intervalo de tiempo de revisión seleccionado. Un objetivo puede estar relacionado con una o varias actividades.

La columna "Rendimiento" describe el rendimiento en porcentaje (por ejemplo, 43%) e indica el número de actividades completadas que están relacionadas con el objetivo asociado (por ejemplo, "3/7" significa que se completaron 3 actividades de 7 programadas). La columna "Consejos" reconoce su progreso y le da algunas recomendaciones para mejorar su autocontrol de la diabetes.

# POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

La revisión tiene como fin evaluar sus actividades pasadas y cómo, satisfactoriamente, ha conseguido sus metas objetivos personales. Además, proporciona consejos sobre cómo mejorar en ciertas áreas. El calendario incorporado arriba puede usarse para añadir entradas diarias que pueda haber perdido.

Revisión Semana

2018-07-25 - 2018-07-31

Monstrar/ocultar calendario

Actuación global

1/2 (50%)

Consejos

¿Podría ser que el objetivo que ha establecido no sea realista en la vida cotidiana? Reduzca su objetivo, ¡pero continúe!

Comentarios sobre la actividad

Categoría	Rendimiento	Actividades relacionadas	Consejos
Ejercicio	0/2 (0%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subir 4 pisos por las escaleras</li> </ul>	Parece como si fuera difícil realizar esta actividad en (#revisión-periodo). Esto podría haber sido solo un "día libre" o "fuera de la semana". Pero quizás sienta que algo le está obstaculizando la monitorización de su Ejercicio. Le puede ayudar discutir esto con otros. ¿Conoce a alguien con quien pueda compartir preguntas o dificultades con respecto a la supervisión de su Ejercicio? Puede ser un miembro de la familia, amigo, cuidador o tal vez incluso en un foro en Internet.

Figura 13: Revisión – Información del objetivo

El botón "Identificación de problemas en los objetivos" tiene como objetivo apoyarle en caso de que tenga problemas para cumplir alguno de sus objetivos. Muestra una serie de preguntas que le ayuda a identificar mejor el problema que obstaculiza su progreso. Una vez identificado, POWER2DM le sugiere una intervención para hacer frente al problema (Figura 14).

¿Ha tenido problemas con alguno de sus objetivos?

Sí

¿Con qué objetivo tiene problemas?

Comida / Carbohidratos

¿Reconoce alguno de los siguientes problemas?

No controlo mis carbohidratos lo suficiente

¿Le resulta familiar alguno de estos problemas?

Me siendo frustrado contando los carbohidratos

When not having reached your goal, or not having succeeded in following upon your plans, there might be many reasons and explanations. Click [here](#) if you want some general tips to increase your chances of goal progress. Click [here](#) if you want to do it later and schedule an activity.

Volver Cerrar

Figura 14: Identificación de problemas en sus objetivos

### Gráficos

Los gráficos le proporcionan una presentación gráfica de los valores más relevantes de los distintos días. Con la ayuda de la lista de selección puede cambiar entre los tipos de gráficos disponibles. Para obtener más información, consulte la sección 5.4.

## 5.4. Gráficos

Los diferentes tipos de gráficos admiten la visualización de las observaciones registradas y la evaluación de la mejora personal, respectivamente. Para mostrar un diagrama, se requiere:

- especificar el rango de tiempo en el cuadro de selección en la esquina superior derecha y
- seleccionar el tipo de gráfico (seleccione el cuadro "Tipo de gráfico"). Las posibles categorías son la monitorización de la glucosa, la presión arterial, el ejercicio, las comidas, el sueño, el estrés y el peso.

Si mueve el puntero del ratón sobre un punto de datos, puede ver los valores detallados.

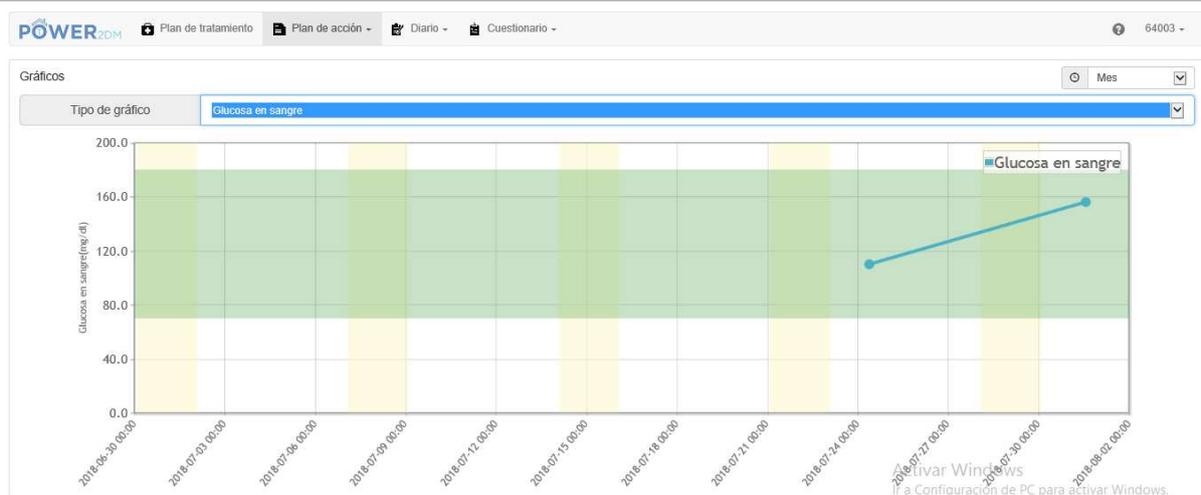


Figura 15 - Graficos

## 5.5. Recarga de batería

La recarga de batería tiene como objetivo aumentar su conciencia de cómo ganar o perder su energía para administrar su salud. Se proporcionan sugerencias sobre cómo puede recargar su energía.

En el primer paso (aumentar la conciencia, vea la Figura 16), se le informa sobre las categorías de actividad donde podría perder energía y sobre las categorías de actividad que le ayudarán a recargar su batería. También puede ver un vídeo que explica la recarga de batería y estas diferentes categorías de actividad.

Recarga de batería

Aumentar el conocimiento      Diario de energía      Feedback

▶ Reproducir vídeo

Nuestro cuerpo y el cerebro están estrechamente conectados, y trabaja como una especie de batería. Cuando nacemos nos encontramos sanos, la batería está completamente cargada. Cuando nos hacemos mayores y / o tenemos problemas de salud (mental), la batería pierde energía. Cuando mantenemos el gasto de energía y no recargamos la batería lo suficiente, uno se siente cansado, agotado y / o deprimido / tenso.

es bastante fácil entender cómo nuestra batería pierde energía ... por lo general, perdemos energía en todas las cosas que nosotros (nos contamos a nosotros mismos) 'debemos hacer' - se trata de actividades que no (realmente / siempre) tiene la posibilidad de elegir, las necesita. A veces, puede sentirse satisfecho después de hacerlas, pero aún así, usan un algo / mucha de su energía.

Dormir... Dormir suficiente por la noche ayuda a recargar su batería para el día siguiente para que pueda funcionar bien. Algunas personas necesitan dormir más que otras. En general todo el mundo necesita entre 6-10 horas de sueño por la noche. Dormir menos de 6 o más de 10 horas por la noche puede influir negativamente en su salud

Relajación pasiva: se trata de actividades que le ayudan a calmarse, relajarse, y tal vez dejar de pensar en sus cosas. Por lo general, estas actividades son útiles después de 'debe hacer' y después de 'relajaciones activas'

Relajación activa: Se trata de actividades que eligió hacer porque las disfruta (o solía disfrutar). Pensar en ellas como las actividades en las que está 'activamente' haciendo algo y tras ellas se siente mentalmente recargado.

Aunque pueda sonar contradictorio, se sabe que la relajación activa es la mejor forma de recargar su batería. Las personas con baja energía / estado de ánimo no pueden disfrutar de estas actividades por más tiempo y, por lo tanto, dejar de hacerlas. El reto es mantenerse haciendo / planificando estas actividades, aunque realmente no quiera hacerlas. Después de un tiempo, cuando su batería se recargue (un poco más) puede empezar a disfrutarlas de nuevo .

Descanso activo	Relajación pasiva	Debe hacer	Dormir
p. ej., tocar el piano, caminar, bailar, salir con amigos, cantar, hacer yoga, ejercicio, clases de música, de arte, fotografía	p. ej. leer, ver la televisión, navegar por Internet, darse un baño, hablar con un amigo por teléfono	p. ej., trabajar, limpiar la casa, lavar la ropa, pagar las facturas, cuidar su salud, la de sus familiares u otras personas.	Debería ser entre 6-10 horas por noche

Figura 16: Recarga de Batería – Sensibilizar

En el siguiente paso (Diario de energía, mire Figura 17), se le pedirá que registre todas sus actividades durante los próximos 7 días y las asigne a una de la cuatro categorías, explicadas en el paso 1 (relajación activa, relajación pasiva, dormir, debe hacer estas), usando el botón de “agregar”.

# POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

Recarga de batería

Aumentar el conocimiento      Diario de energía      Feedback

Ahora echemos un vistazo a cómo sus actividades contribuyen a su reserva de energía. Para entender mejor cómo su batería pierde y se recarga de energía, y por lo tanto hacer que se sienta cansado, deprimido o tenso, nos gustaría ayudarle a controlar sus actividades. En los próximos 7 días, se le pedirá que asigne las horas de cada día a cada una de las cuatro categorías (relajación activa, relajación pasiva, lo que debe hacer y tiempo para dormir) e indique el tipo de actividad.

Creemos ahora una programación con todas sus actividades para recargar sus baterías. Trate de cubrir toda la semana sin que hay huecos libres para obtener resultados óptimos.

+ Añadir      Evaluar

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
07:15 - 08:15 Pasear						
09:15 - 10:15 Tomar el desayuno						

PSMGS version: 2.4.4 | Marmotta version: 3.4.0-SNAPSHOT

Figura 17: Recarga de energía – Diario de energía

Después de 7 días, generalmente puede evaluar las actividades registradas al presionar el botón "Evaluar" (ver Figura 18) para simplemente evaluar estas categorías de actividad (debe hacer, las actividades de relajación activa y pasiva) en función de su percepción personal.

Diario de energía

En los últimos días ha controlado sus actividades, en cuanto a la relajación pasiva, relajación activa, el sueño y 'debe hacer'

Cuando nos fijamos en las actividades, y la cantidad de 'activa la relajación', 'pasiva relajación', 'debe hacer' y 'sueño'.

¿Qué nota?

Generalmente, **cosas que hacer**

... son mis principales actividades durante la semana

Generalmente, **relajación pasiva es**

... no está presente (casi) cada día/ lo suficientemente

Generalmente, **relajación activa es**

... Mi principal actividad durante la semana

Cancelar      Guardar y continuar

Figura 18: Recarga de batería – Evaluación

En el paso final (Feedback, Figura 19), la recarga de batería POWER2DM proporciona algunos comentarios con sugerencias basadas en su evaluación personal.

# POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

POWER2DM Plan de tratamiento Plan de acción - Diario - Cuestionario - 64003 -

Recarga de batería

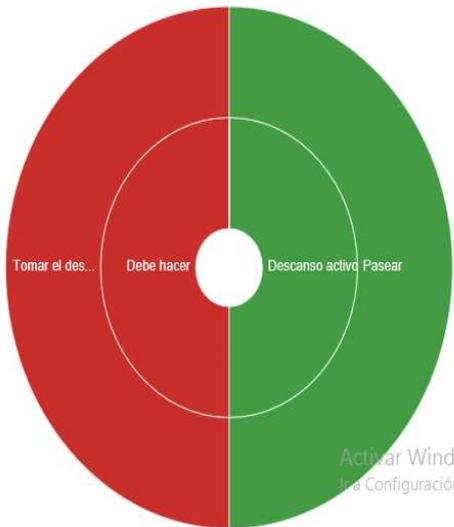
Aumentar el conocimiento Diario de energía Feedback

¡Hiciste un gran trabajo anotando todas las actividades!

Como puede ver, usted pasa mucho tiempo haciendo el 'debe hacer'. No es raro que pasemos mucho / la mayor parte del tiempo haciendo el 'debe hacer'. Sin embargo, cuando se sienta bajo de energía o estado de ánimo, tendrá que tener en cuenta que la reducción en algunos de las 'debe hacer' actividades es importante. Lo ideal sería que, cuando se siente bajo de energía o estado de ánimo, no quiere que las 'debe hacer' actividades sean la mayor parte de sus actividades.

Parece como si su

Guau. Parece tener una gran cantidad de 'relajación activa'. Bien hecho. Esto debería ayudarle a regargar las pilas. Asegúrese de conseguir también un descanso físico, sobretodo cuando su 'relajación activa' incluya ejercicio físico.



Activar Windows  
Vaya a Configuración de PC para activar Windows.

miércoles, 1 de agosto de 2018

Figura 19: Recarga de batería – Feedback

## 5.6. Brújula emocional

Las personas con diabetes se enfrentan con la dificultad de integrar dicha diabetes a sus vidas diarias. Sus metas personales en la vida diaria (cuidar de la familia, trabajo, deportes, tiempo de ocio) pueden entrar en conflicto con el automanejo de la diabetes. Puede parecer que deben elegir constantemente entre sus objetivos personales y sus objetivos referentes a la salud.

La brújula de emociones le ayudará a examinar que es importante en su vida y de que manera se relaciona con la diabetes. Esta brújula le guía a través de un proceso con diferentes pasos para encontrar cómo integrar la diabetes en su vida diaria de una manera positiva mientras hace aquellas cosas que considera importantes. Los ejercicios le invitan a pensar sobre las siguientes preguntas referentes a uno o varios aspectos de su vida (ver figura 20):

¿Cómo le gustaría que fuese su vida con diabetes si pudiese elegir como manejarla sin ninguna limitación?

**Brújula emocional**

Introducción    Imaginación    **Áreas de la vida**    Aportar ideas / Compartir ideas    Importancia    Satisfacción    Obtener claridad / lucidez    Lagunas / Brechas

Eche un vistazo a las diferentes áreas de su vida para obtener una primera impresión de los aspectos de la vida que le pertenecen.

Pregúntese en cada área de su vida:

- ¿Qué es lo que realmente le importa, en el fondo de su corazón?
- ¿Qué quieres hacer con tu tiempo mientras estés aquí?
- ¿Qué tipo de persona quieres ser?
- ¿Qué fortalezas o cualidades personales desea desarrollar?

Hágase la pregunta:

- ¿Qué quiero que digan de mí las personas que representan las áreas de mi vida?
- ¿Qué deberían decir: cómo vivía mi vida, qué era importante para mí?

Si está trabajando por primera vez con su brújula emocional, le sugerimos que comience con el área de vida "Salud / diabetes / bienestar físico".

Seleccione un área para comenzar.

**Salud / diabetes / Bienestar físico**  
¿Cómo cuidarías de ti mismo?

**Esposa / Marido / Pareja**  
¿Que clase de marido / esposa / pareja te gustaría ser?

**Familia**  
¿De que tipo de relación le gustaría formar parte?

**Las amistades / La vida social**  
¿Como te gustaría actuar delante de tus amigos?

**Trabajo / Actividades diarias**  
¿Que tipo de trabajo valora más para usted?

**Educación**  
¿Sobre que te gustaría saber más?

**Recreo / diversión / ocio**  
¿Como le gustaría disfrutar?

**Espiritualidad**  
¿Que tipo de relación quiere tener con Dios / naturaleza / la Tierra?

Después, seleccione una de las áreas de “vida” y piense qué es importante para usted en esta área (ver figura 21). Este paso se compone de dos partes. Primero puede hacer una lluvia de ideas. Cuando haya escrito todas sus ideas puede resumirlas en una Palabra Clave. Necesitará esta Palabra Clave en los siguientes pasos de los “consejos de relajación”.

No es necesario trabajar todas las áreas de vida. Empiece con una, como por ejemplo salud/diabetes/bienestar físico. Puede volver más tarde para trabajar en otras áreas o para actualizar una que ya ha empezado a trabajar.

# POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

**Brújula emocional**

Introducción    Imaginación    **Áreas de la vida**    Aportar ideas / Compartir ideas    Importancia    Satisfacción    Obtener claridad / lucidez    Lagunas / Brechas

Áreas de la vida    **Salud / diabetes / Bienestar físico**

Hágase la pregunta:  
**¿Qué es realmente importante para mí en mi vida con respecto a la Salud / Bienestar?**

Esto se refiere a su diabetes, ejercicio, nutrición, riesgo para la salud, factores y áreas de crecimiento personal (por ejemplo, espiritualidad, creatividad), etc.

- ¿Le gustaría que diga que tiene una actitud relajada sobre su salud y que siempre vivió su vida al máximo, aunque no siempre de la forma más aludable?
- ¿Qué le gustaría que dijeran acerca de cómo hizo su cuidado de la diabetes?
- ¿Cuáles son sus valores relacionados con el mantenimiento de su bienestar físico?
- ¿Cómo desea cuidar su salud, con respecto al sueño, la dieta, el ejercicio, la insulina / medicamentos, el control de azúcar en la sangre, el tabaquismo, el alcohol, etc.?
- ¿Porque es esto importante?

Deténgase ahora, piénselo y escriba lo que le gustaría que dijera. Recuerde, esto es lo que le gustaría que dijera en su cumpleaños 99, no necesariamente lo que dirían en este momento.

Eso es importante para mí:

Resumiendo el mensaje en una frase clave:  
Eche un vistazo a sus notas y los valores seleccionados desde arriba y resuma el mensaje clave en una oración.  
Si tiene más de un mensaje clave use saltos de línea.

1. En los siguientes pasos evaluará lo importantes que son estas frases clave para usted (ver figura 22) y cómo de contento está con ellas (ver figura 23).

**Brújula emocional**

Introducción    Imaginación    Áreas de la vida    Aportar ideas / Compartir ideas    **Importancia**    Satisfacción    Obtener claridad / lucidez    Lagunas / Brechas

Mire sus frases clave y evalúe la importancia para usted

Sin datos

Guardar

Figura 22

**Brújula emocional**

Introducción    Imaginación    Áreas de la vida    Aportar ideas / Compartir ideas    Importancia    **Satisfacción**    Obtener claridad / lucidez    Lagunas / Brechas

Califique como está de contento con sus oraciones clave más importantes en su vida actual.

Guardar

Figura 23

El paso “obtener claridad/lucidez” le da una vista gráfica sobre cómo ha evaluado usted la importancia y su grado de satisfacción de sus frases clave (ver figura 24).

# POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

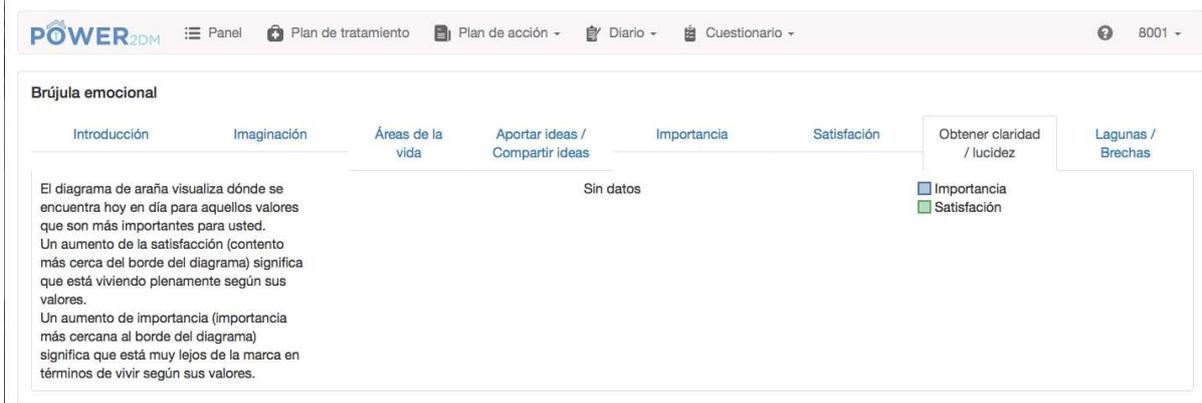


Figura 24

En el último paso (ver figura 25), la brújula de emociones presenta una vista sobre aquellas frases clave con contenido más y menos importante. Estas lagunas/brechas pueden indicarle las barreras que le obstaculizan para vivir los sus valores.

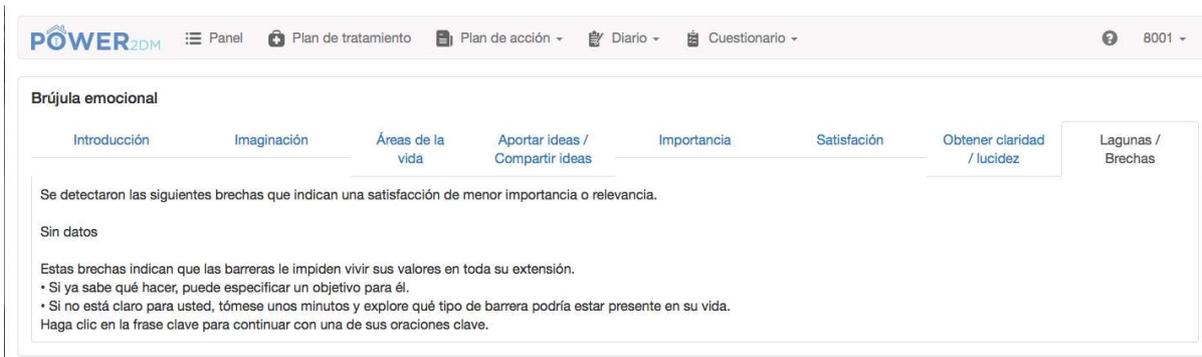


Figura 25

## 5.7 Consejos de relajación

Los consejos de relajación ayudan a proporcionarle sus propios consejos personales en situaciones estresantes. Debe revisar y / o expandir esta lista de acuerdo con sus preferencias.

Consejo	Grado de relajación
Ejercicio o caminar	Muy alto
Escuchar música	Muy alto
Leer algo	Muy alto
Pasar tiempo con amigos o familiares	Muy alto
Rezar	Muy alto
Echarse una siesta	Alto
Ver televisión o películas	Alto
Comer algo	Medio
Ir a la iglesia o servicio religioso	Medio
Jugar a videojuegos o navegar por Internet	Medio
Practicar algún hobby	Medio
Ir de compras	Bajo

Figura 20: Consejos de relajación – lista de consejos

Haga clic en "+ Agregar" para agregar nuevos consejos de relajación. Haga clic en un consejo existente en la tabla para abrir una ventana (consulte la Figura 21) donde puede editar o eliminar la sugerencia respectiva. Los campos requeridos para la entrada están marcados con "\*", agregar o editar debe ser confirmado con "Guardar".

Consejos de relajación

Consejo \* Escuchar musica

Grado de relajación \* Medio

\* Campo obligatorio

Cancelar Guardar

Figura 21 Consejos de relajación – Añadir consejos personales



## 6. Diarios

Sus diarios enumeran todos los valores que ha registrado. En detalle, se pueden recopilar los siguientes elementos:

- Glucosa en sangre
- Presión arterial
- Comentario
- Ejercicio
- Comida
- Problema
- Sueño
- Estrés
- Peso
- Diario bien hecho

Al elegir una categoría (por ejemplo, Glucosa en sangre, Ejercicio), el sistema enumera todas las entradas almacenadas de esta categoría de diario en particular (consulte la Figura 22 para Ejercicio). También es posible agregar una nueva entrada de diario haciendo clic en el botón "+ Agregar". Cualquiera de las entradas de diario enumeradas también se puede editar / eliminar haciendo clic en la fila correspondiente.

POWER2DM Plan de tratamiento Plan de acción Diario Cuestionario 64003

Ejercicio Mes

+ Añadir

Fecha de inicio	Duración (min)	Categoría	Dónde	Intensidad	Comentario	Dispositivo
2018-07-18 11:49	45	Jogging	-	Leve	-	-

PSMSS versión: 2.4.4 | Marmotta versión: 3.4.0-SNAPSHOT

Figura 22: Diario - Ejercicio

### Agregar una nueva entrada de diario

La adición de nuevas entradas de diario se realiza en un formulario separado que proporciona campos de entrada relevantes. Algunos de los campos de entrada son opcionales, algunos obligatorios. Estos

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

últimos están marcados con una estrella "\*" (ver Figura 23). Cuando se proporcionan todos los campos obligatorios, es posible almacenar la entrada del diario presionando el botón "Guardar".

Ejercicio

Fecha de inicio \* 2018-08-01 12:01

Duración \* 20 min

Categoría Natación

Dónde En el gimnasio

Intensidad \* Moderado

Comentario

\* Campo obligatorio

Cancelar Guardar

Figura 23: Formulario de entrada al diario - Ejercicio

Los siguientes tipos de datos pueden ocurrir durante la entrada:

- Fecha: puede ingresar la fecha manualmente en el formato DD.MM.AAAA.HH: mm o use el widget que se abre debajo de la ventana de entrada. Al hacer clic en el icono del reloj o calendario, puede alternar entre la selección de fecha y hora (consulte la Figura 24).

Fecha de inicio \* 2018-08-01 12:01

20 min

Natación

En el gimnasio

Moderado

Comentario

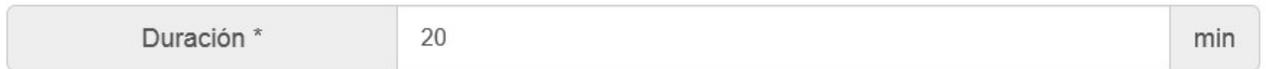
\* Campo obligatorio

Cancelar Borrar Guardar

Figura 24: Insertar Datos

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

- **Numero:** Puede especificar el número entero o decimal (separados por una coma o punto). La unidad esperada se indica a la derecha (consulte la Figura 25).



Duración \* 20 min

Figura 25: Insertar un número

- **Texto:** Puede ingresar un texto libre. Al arrastrar el ancla en el borde inferior derecho, puede ajustar el tamaño de la ventana de entrada (consulte la Figura 26).



Comentario Intentar Nadar todo el verano

Figura 26: Insertar un texto

- **Selección:** Puede seleccionar una de las opciones predefinidas (consulte la Figura 27).



Ejercicio

Fecha de inicio \*

Duración \*

Categoría

Dónde

Intensidad \*

Comentario

\* Campo obligatorio

Aeróbicos  
Bailar  
Baloncesto  
Caminar  
Ciclismo  
Ciclismo de montaña  
Correr  
Entrenamiento de fuerza  
Equitación  
Esquí  
Fregar  
Fútbol  
Fútbol  
Jardinería  
Levantamiento de pesas  
Natación  
Navegación  
Pasar la aspiradora  
Pintura  
Planchar  
Senderismo  
Snowboard  
Surf  
Tenis  
Voleibol  
Windsurf  
Yoga  
Otro

Cancelar Borrar Guardar

Figura 27: Seleccionar de opciones predefinidas

- **Selecciones Múltiples:** Puede seleccionar varios elementos marcando las casillas de verificación. Las opciones se pueden enumerar para mayor claridad en una ventana de entrada separada (vea Figura 28). En este caso, la selección se muestra a la derecha, al hacer click en

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

"agregar xyz", se abre la segunda ventana de entrada y al hacer click en "eliminar" se puede vaciar toda la lista (ver Figura29).

Añadir problema

- Calambres musculares
- Comezón
- Depresión
- Disfunción sexual
- Dolor abdominal
- Dolor de espalda
- Dolor de garganta
- Dolor de piernas
- Dolor mandibular
- Dolores de cabeza
- Fatiga / abulia
- Hambre
- Heridas de lenta cicatrización en los pies
- Incontinencia urinaria
- Indigestiones
- Mareos

Figura 28: Selección Multiple – selecciona una opción

Problema *	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"><div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"><span>+ Añadir problema</span><span>• Dolores de cabeza</span></div><div style="text-align: right; margin-top: 5px;"><span style="background-color: #f00; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 3px;">✖ Borrar</span></div></div>
Comentario	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 20px;"></div>

\* Campo obligatorio

Cancelar ✖ Borrar ✔ Guardar

Figura29: Selection Multiple – Dos pasos

## 7. Información (“?”)

Al hacer clic en el símbolo de información "?" Se proporciona más información. Le recomendamos encarecidamente que lea detenidamente este material para adquirir conocimientos sobre la diabetes y los desafíos que enfrenta la diabetes.

### 7.1. EMPOWER Material de Información

Cuando elija la opción Materiales de información haciendo clic en "Material de información de POWER2DM", se le redirigirá al sitio de información de POWER2DM público (consulte la Figura 30). Aquí puede encontrar respuestas a muchas preguntas, desde diabetes hasta consejos útiles sobre cómo manejar la diabetes en el día a día.

SOBRE DIABETES AUTOCONTROL EXPERIMENTANDO DIABETES ENLACES

English Nederlands Español

BUSCAR

Search ...

TAGS

HBA1C INYECTARSE

Activar Windows  
Ir a Configuración de PC para  
Más info

Figura 30: POWER2DM Material de Información

El material de información comprende las siguientes categorías

- Acerca de - la página de inicio del material de información. También hay una lista de etiquetas más populares que enlazan a artículos relacionados.
- Diabetes: información general sobre diabetes, tratamientos y mediciones
- Gestión: información sobre nutrición y ejercicios
- Experimentar artículos sobre la diabetes sobre cómo controlar sus emociones, sobre la vida cotidiana con diabetes, cómo lidiar con los signos de problemas y qué hacer en caso de tener diabetes.
- Foros de pacientes: foros públicos establecidos para pacientes.

### 7.2. Manuel de Usuario

En esta página encontrará el manual de usuario que está leyendo. Si su navegador puede abrir archivos PDF, el documento se mostrará directamente; de lo contrario, puede descargarlo haciendo clic en "Descargar".

## 8. Opciones de Usuario

### 8.1. Perfil

El perfil (ver figura 31) se utiliza para mostrar su información personal. Incluye su nombre de usuario, su género, su dirección de correo electrónico, su fecha de nacimiento, su tipo de diabetes, su altura y si está fumando. Dependiendo de sus respuestas, se seleccionarán los consejos apropiados en la fase de Revisión. Los datos de perfil normalmente se recopilan durante el registro de su paciente POWER2DM y no se pueden editar aquí.

Perfil	
Nombre de usuario	64003
Género	
Email	
Fecha de nacimiento	
Diabetes tipo	<input type="checkbox"/>
Altura	163 cm
¿Fuma?	No <input type="checkbox"/>

Figurea31: Perfil de Usuario

### 8.2. Ajustes

En la Configuración (Figura 32), puede realizar diversos ajustes relacionados con la visualización de su interfaz web POWER2DM, por ejemplo, su preferencia de idioma.

Puede configurar los siguientes elementos:

- Idioma: posibles idiomas son inglés, alemán, holandés y español.
- Primer día de la semana: puede insertar el día de la semana con el que su calendario debe comenzar.
- Elementos del escritorio: puede indicar qué elementos se deben presentar en su panel.
- Límite hipo: Indica el límite de un nivel bajo de glucosa en sangre (hipoglucemia).
- Límite hiper: indica el límite de un nivel alto de glucosa en sangre (hiperglucemia).

## POWER2DM Aplicación para el paciente – Manual de usuario

- Unidad de glucosa en sangre: La glucosa en sangre puede medirse en mg/dl (miligramos por decilitro) o en mmol/L (milimoles por litro).
- Unidad de comida: Las unidades posibles son gCHO (gramos de carbohidratos) y BU (unidades de pan).
- Sugerencias: puede elegir maximizar o minimizar las sugerencias para los diferentes elementos del menú. En caso de que elija "Minimizar", puede alternar esas sugerencias haciendo clic en el ícono "i" en la barra de menú.
- Animaciones: puede indicar si varios elementos interactivos de la interfaz de usuario (por ejemplo, barras de progreso, gráficos) se deben animar o mostrar sin demora. Elegir "Off" puede mejorar el rendimiento en dispositivos móviles.

Los cambios deben confirmarse haciendo clic en "Guardar".

Ajustes	
Idioma	Español
Primer día de la semana	
Elementos del panel	<input checked="" type="checkbox"/> Próximas actividades <input checked="" type="checkbox"/> Gráficos
Probabilidad de hipoglucemias	70 mg/dl
Probabilidad de hiperglucemias	180 mg/dl
Glucosa en sangre Unit	mg/dl
Comida Unit	gCHO

Figura 32: Ajustes de usuario

### 8.3. Terminar sesión

Puede cerrar la sesión seleccionando el elemento "Cerrar sesión" del submenú.