



Guía de instalación Recupe:: Android

¡Bienvenido a Recupe!

Para apoyar en tu recuperación, tu proveedor de salud te ha recetado Recupe como parte de tu plan de atención. Recupe es un programa que incluye una aplicación móvil y un sensor portátil que te guía a través de tus ejercicios en el hogar y otras instrucciones de cuidado. Recupe te permite a ti y a tu proveedor de atención ver cómo te estás recuperando entre visitas, para que puedas obtener la mejor atención.

Puedes comenzar fácilmente con Recupe.

Este video instructivo te muestra cómo configurar Recupe [Guía de Instalación de Recupe](#)

Si necesitas ayuda adicional, puedes llamar a la línea de Soporte de Recupe al **(669) 288-6588 Ext 2**.

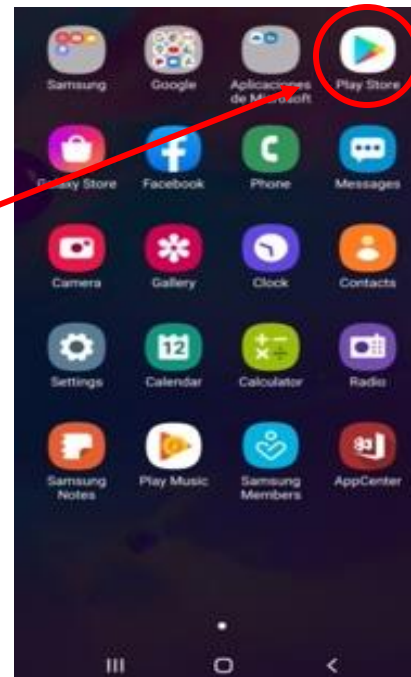
También puedes enviarnos un correo electrónico a support@plethy.com.

Tabla de contenido

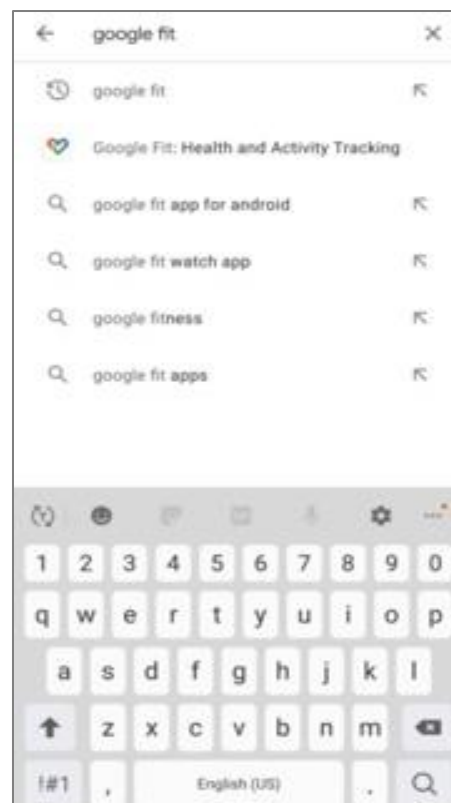
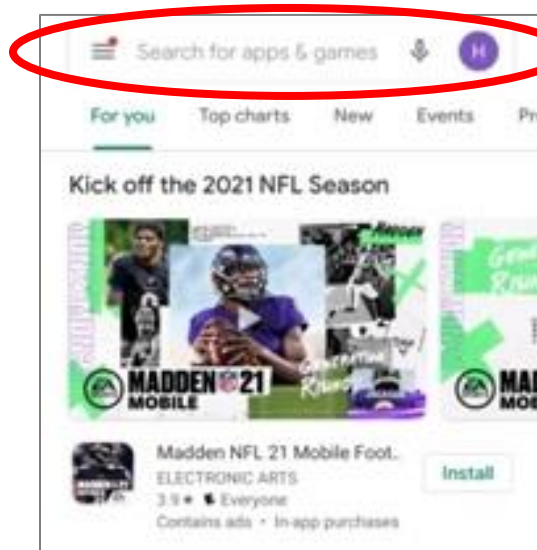
1. Instalar Google Fit.....	3
2. Instalar Recupe en un dispositivo Android.....	7
2. Empezar las sesiones de cuidado.....	10
3. Cómo... ..	15
a. Cómo llevar control de tu progreso	15
b. Cómo conectar el sensor e iniciar los ejercicios.....	15
c. Cómo subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta	16
d. Cómo cambiar tu contraseña	17
e. Cómo modificar el horario de las sesiones	17
f. Cómo cambiar los recordatorios de medicamentos.	18

1. Instalar Google Fit

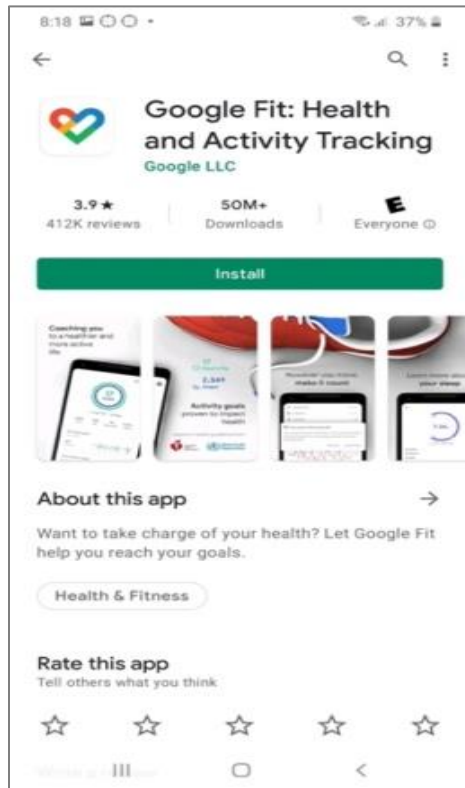
PASO 1: Ve a Google Play Store



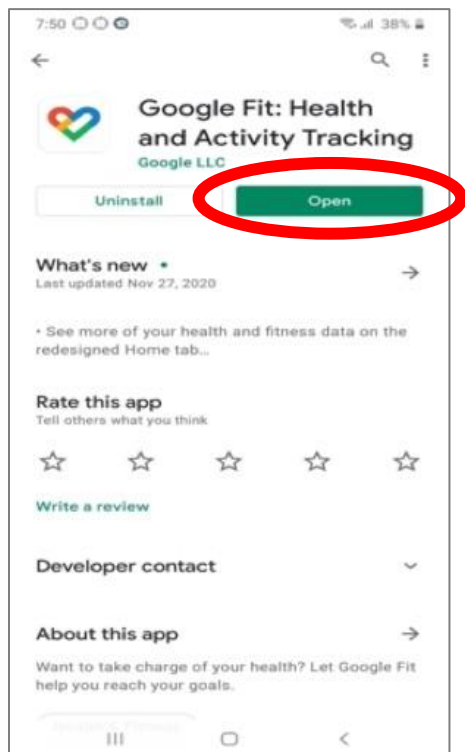
PASO 2: Busca Google Fit y descarga la aplicación. (Google Fit es GRATIS)



PASO 3: Presiona INSTALAR



PASO 4: Presiona abrir



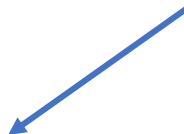
PASO 5: Presiona en “continuar como (tu nombre)”



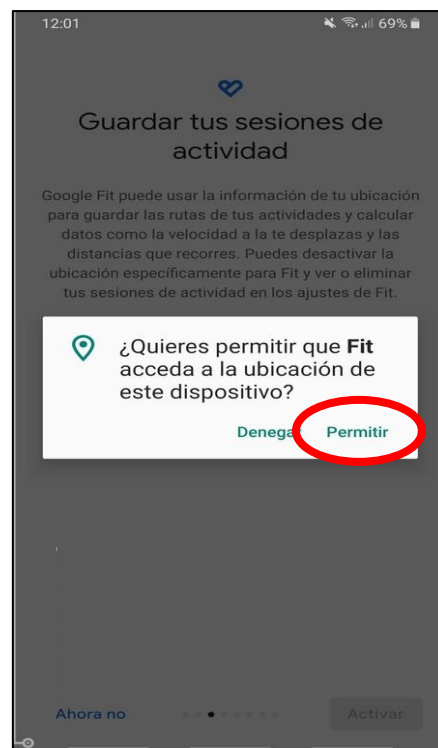
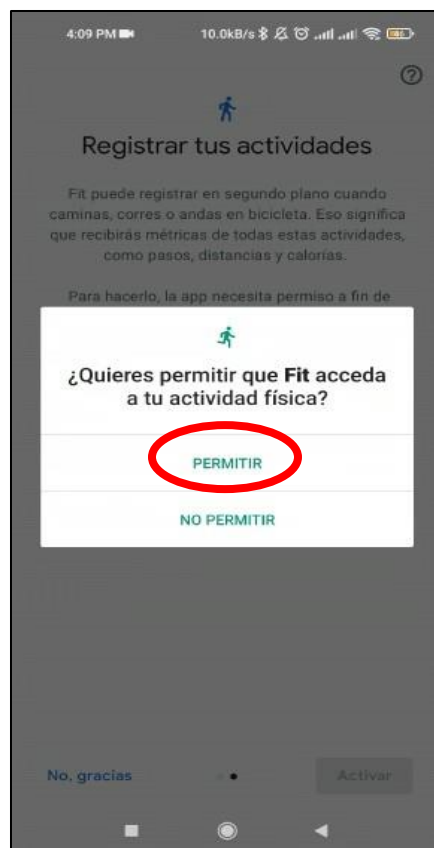
PASO 6: Rellena los campos con la información requerida



Presiona SIGUIENTE



PASO 7: Presiona en Activar el registro de actividades físicas



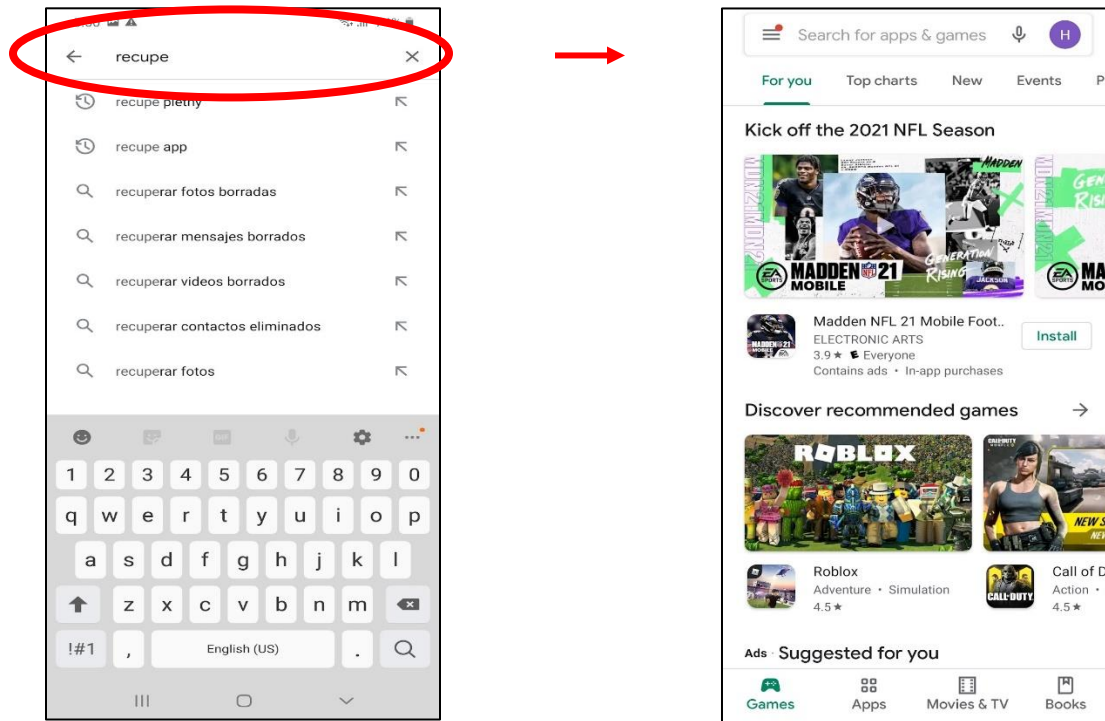
Ya has instalado Google Fit.

2. Instalar Recupe en un dispositivo Android

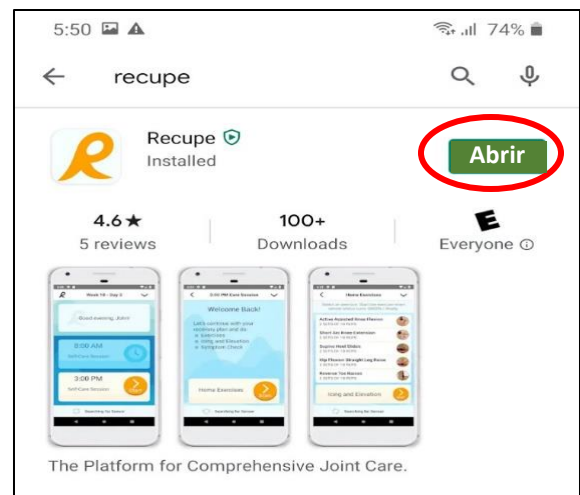
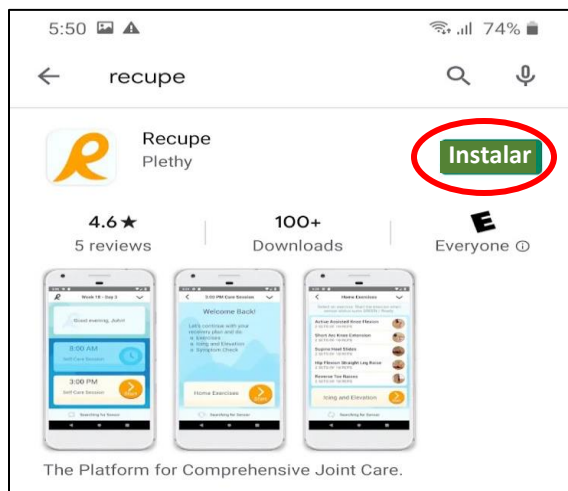
PASO 1: Descarga la aplicación Recupe en tu dispositivo Android con el enlace de abajo

Google Play Store: [recupe/playstore](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.plethy.recupe)

O, abre Play Store en tu dispositivo. Busca “Recupe” y presiona el botón para descargar.



PASO 2: Presiona Instalar y Abrir

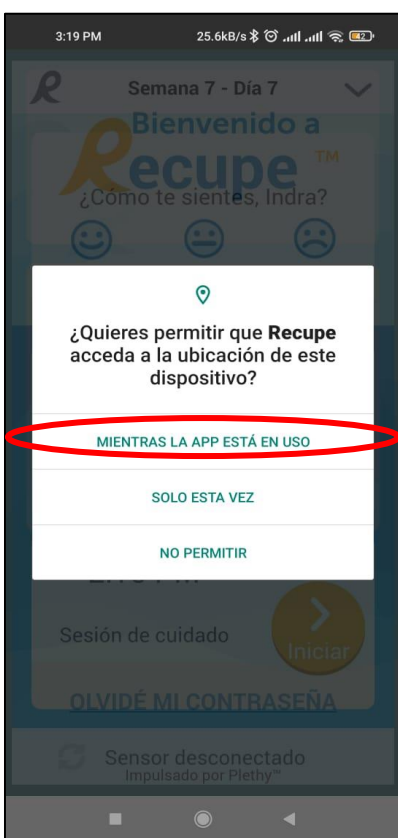


PASO 3: Inicia sesión

Usa tu correo electrónico (en minúscula) y la contraseña temporal 1234.



PASO 4: Permite que Recupe acceda a la ubicación de tu dispositivo



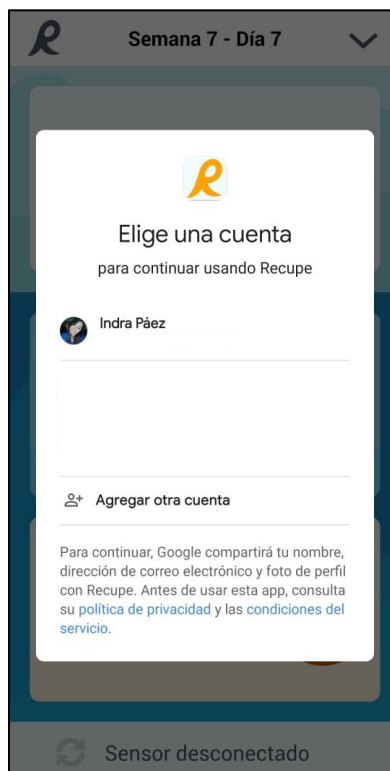
PASO 5: Selecciona el horario de tus sesiones. Presiona en la hora para cambiarla.

- a. Comprométete a (2) horas del día para hacer tu sesión de ejercicios y cuidados en el hogar.
- b. Ingresa tu nombre completo, luego selecciona “Acepto los términos y condiciones”
- c. Presiona “Me comprometo”



The screenshot shows a mobile app interface titled "Compromiso". At the top, there is a back arrow and the title. Below the title is a blue box with the text "Haz un compromiso con tu recuperación". Underneath this, a paragraph explains that the app can help with recovery if the user commits to daily sessions. There are three input fields: the first contains "11:45 AM", the second contains "2:15 PM", and the third contains the name "Indra Paez". Below these fields is a checkbox labeled "Acepto los términos y condiciones" which is checked. At the bottom is a large orange button with a checkmark and the text "Me comprometo".

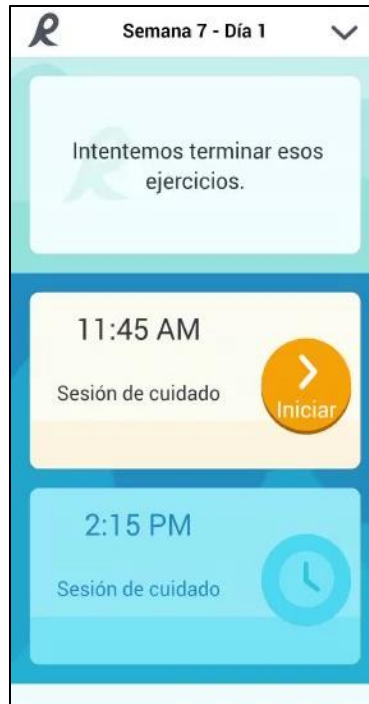
PASO 6: Selecciona la cuenta que usaste para Google Fit



The screenshot shows a mobile app interface titled "Elige una cuenta" (Choose an account). At the top, there is a logo and the text "Semana 7 - Día 7". Below the title is a paragraph that says "Elige una cuenta para continuar usando Recupe". There is a list of accounts, with the first one being "Indra Páez" and having a profile picture. Below this list is a button labeled "Agregar otra cuenta". At the bottom, there is a paragraph of text explaining that Google will share the user's name, email, and profile photo with Recupe, and a link to the privacy policy and terms of service. At the very bottom, there is a status bar that says "Sensor desconectado".

2. Empezar las sesiones de cuidado

PASO 1: Presiona el botón naranja que dice “Iniciar” para empezar la sesión de cuidado.



PASO 2: La aplicación te preguntará cuál es tu nivel de dolor.

- a. El 0 significa que no hay dolor, y 10 que hay dolor severo.
- b. Es importante que registres tu dolor antes de hacer tus ejercicios.
- c. Una vez registrado, presiona “Siguiente”.



PASO 3: Haz tus ejercicios.



a. Presiona el primer ejercicio y ve el video para aprender cómo hacerlo.



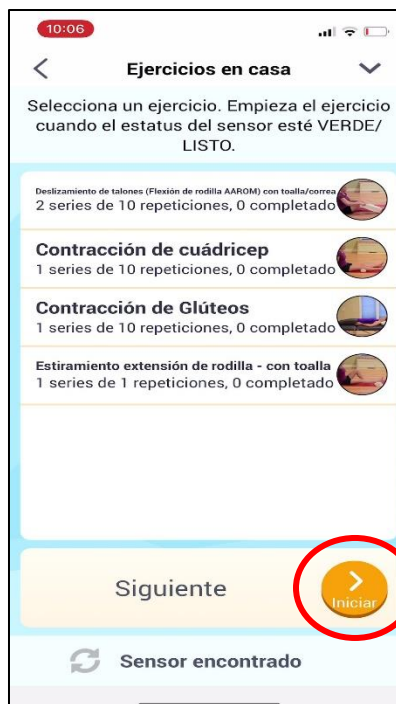
- b. Presiona "Marcar conjunto como completo" (Si tienes un ejercicio cronometrado, hazlo en el tiempo indicado)
- c. Ahora ve al siguiente ejercicio.

Nota: Da lo mejor de ti en todos los ejercicios. Si sientes mucho dolor, puedes saltarte el ejercicio e ir al siguiente.

PASO 4: Ve de vuelta a la lista de ejercicios. Presiona la flecha en la equina superior izquierda de la pantalla.



PASO 5: Cuando termines los ejercicios, presiona el botón NARANJA en la parte de debajo de la pantalla



PASO 6: Frío y elevación (si se requiere)

Presiona “Empezar” para iniciar el cronómetro de 15 minutos. Sonará una alerta cuando haya terminado.

The screenshot shows a mobile app interface for 'Frío y elevación'. At the top, there's a header with a back arrow and the title 'Frío y elevación'. Below this, a light blue box contains the text: 'Completaste 30 de 70 repeticiones y 1 de 4 ejercicios', followed by a blue link 'Volver'. The next section has a white background with instructions: 'Sigue las instrucciones de frío y elevación durante el día.' and 'Presiona abajo para registrar el tiempo que pasas tratando la zona con frío, o para marcarlo como completado.' Below the instructions are two orange buttons: 'Empezar' (with a checkmark icon) and 'Completado' (with a checkmark icon). At the bottom of this section is a large orange button with a right arrow and the text 'Siguiente'. The footer area is light blue and says 'Buscando el sensor' with a circular arrow icon. The very bottom shows standard Android navigation icons.

PASO 7: Recordatorios de medicamentos (si se requiere)

Completa llenando la cantidad tomada.

The screenshot shows a mobile app interface for 'Medicamentos'. At the top, there's a header with a back arrow and the title 'Medicamentos'. Below this, a light blue box contains the text: 'Registra los medicamentos qu...'. Underneath, it lists 'Acetaminophen 200 mg' with a blue link 'Más' to its right. Below the medication name is the instruction '(Tomar si es necesario)'. There is a white input field with a blue border, containing the number '1' and a blue '0' to its left. At the bottom of this section is a large orange button with a right arrow and the text 'Siguiente'. The footer area is light blue and says 'Buscando el sensor' with a circular arrow icon. The very bottom shows standard Android navigation icons.

PASO 8: Control de síntomas.

a. Responde las preguntas presionando sí o no.

12:41 PM 1.0kB/s

Control de síntomas

¿Está caliente el área cerca del lugar quirúrgico?

Sí No

¿Tienes inflamación en el área quirúrgica que no mejore al aplicar hielo?

Sí No

¿Tienes drenaje en la herida?

Sí No

¿Tienes fiebre sobre 101.5?

Sí No

¿Tu nivel de dolor es entre 7 y 10?

Sí No

Recuerda, si tienes dolor en el pecho, dificultad para respirar, sorderación o confusión, llama al 911 inmediatamente.

Siguiente

Cuenta regresiva de hielo : 13:40

b. Cuando respondes que **SÍ** a una pregunta de síntomas, Recupe te dará la opción de llamar a la clínica o tomar una foto de tu área quirúrgica para enviarles.

12:46 PM 1.7kB/s

Control de síntomas

¿Está caliente el área cerca del lugar quirúrgico?

Sí No

¿Tienes inflamación en el área quirúrgica que no mejore al aplicar hielo?

Sí No

Alerta de síntomas

¿Te gustaría contactar a la clínica o enviar una foto del área quirúrgica?

No Sí

Recupe no es un servicio de emergencia. Tu información no es monitoreada 24/7.

Si piensas que estas experimentando una emergencia médica, llama al 911 inmediatamente.

Presiona el icono de la cámara para enviar una foto del área quirúrgica a tu clínica.

916827481

Tomar una foto

Escoger de galería

Cancelar

Enviar

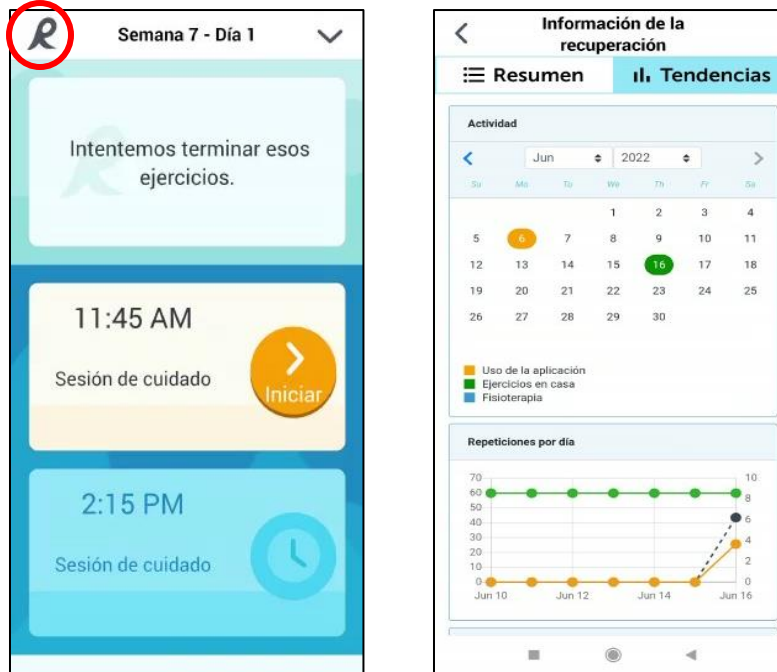
Siguiente

Cuenta regresiva de hielo : 08:48

3. Cómo...

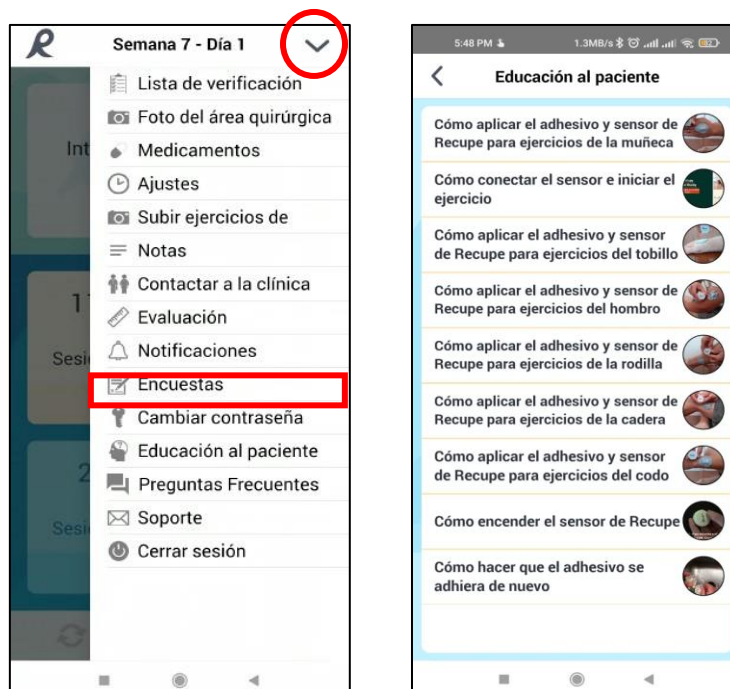
a. Cómo llevar control de tu progreso

Presiona en la “R” en la esquina superior izquierda de la pantalla inicial para ver Resumen y Tendencias.



b. Cómo conectar el sensor e iniciar los ejercicios

Ve los videos en “Educación al paciente” que puedes acceder desde la flecha en la esquina superior derecha de tu pantalla, para aprender cómo y dónde debes aplicar el adhesivo y sensor.



- i. Aplica el adhesivo.
- ii. Enciende el sensor presionando el logotipo de Recupe: el sensor, este parpadeará en azul y luego en verde una vez conectado a la aplicación Recupe.
- iii. La aplicación Recupe mostrará "Sensor Encontrado".
- iv. Coloca el sensor en el adhesivo (asegúrate de colocarlo correctamente, según el video educativo).
- v. Presiona "Inicio" en la pantalla del ejercicio.

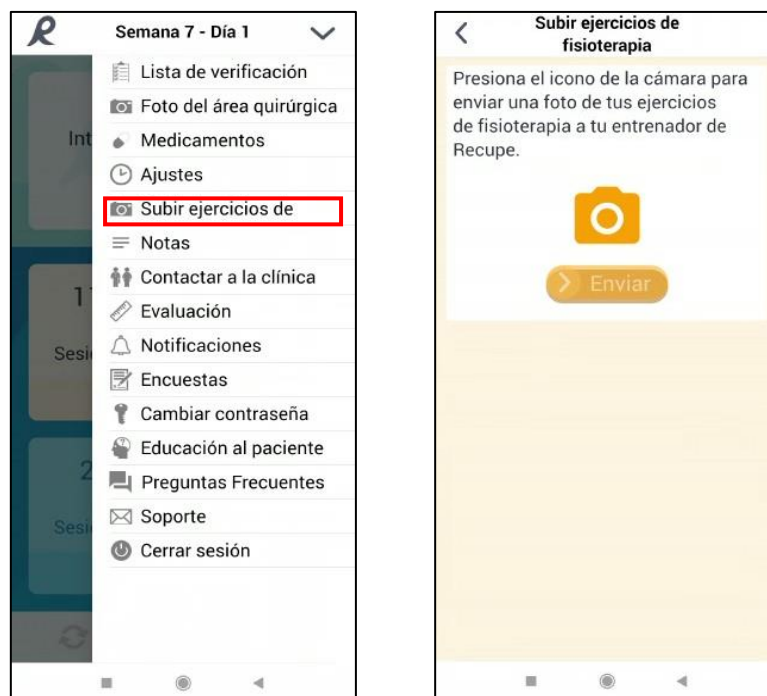
Nota: Algunos ejercicios no serán rastreados con el sensor. Estos ejercicios mostrarán un botón naranja para marcar cada conjunto como completo.

c. Cómo subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta

Aseguramos que sea fácil para ti seguir los ejercicios que tu fisioterapeuta te pidió que hicieras en casa. Toma una foto de tus ejercicios y cárgala a la aplicación cuando tu fisioterapeuta te dé un nuevo conjunto de ejercicios.

Para subir los ejercicios a la aplicación, ve a la flecha en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio, elige "Subir ejercicios de fisioterapia", toma una foto de los ejercicios y haz clic en Enviar.

Puedes subir 5 fotos a la vez.

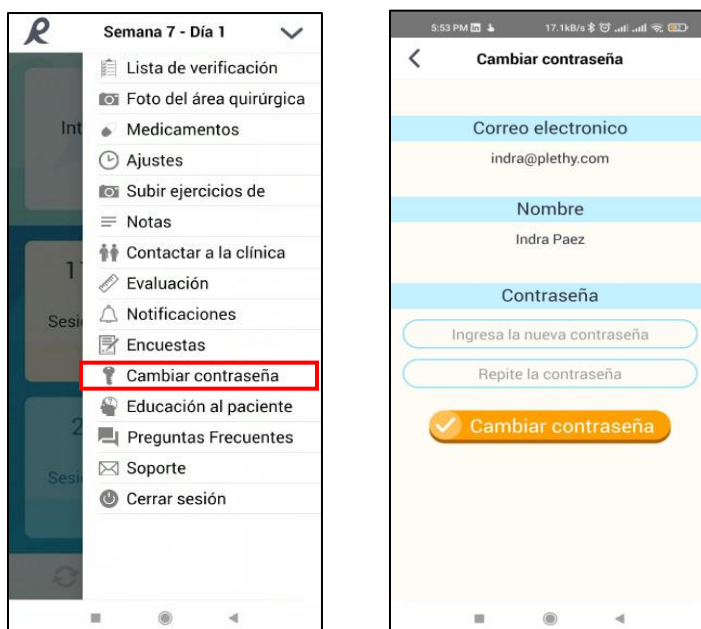


Actualizaremos tu aplicación Recupe para mostrar lo que tu fisioterapeuta prescribió.

d. Cómo cambiar tu contraseña

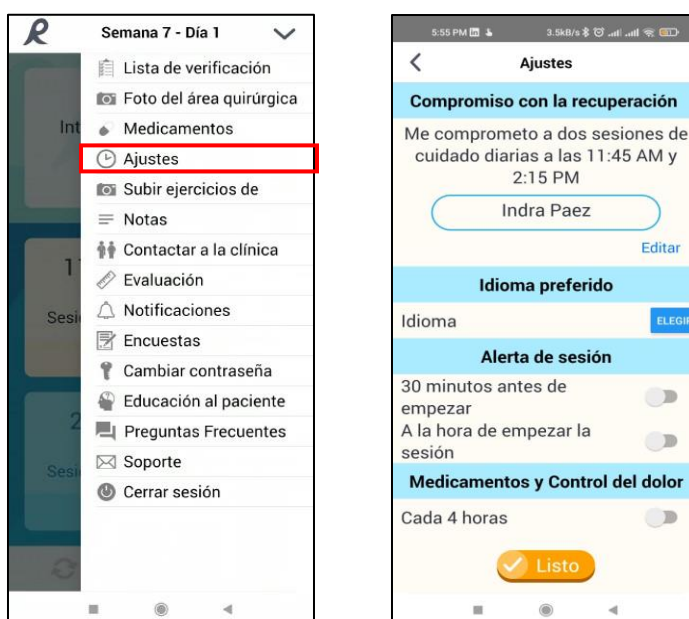
Puedes cambiar su contraseña en cualquier momento.

- Toca la flecha en la esquina superior derecha de su pantalla de inicio.
- Toca "Cambiar contraseña" y sigue las instrucciones de la aplicación.
- Debes abrir el correo electrónico que recibirás en el mismo dispositivo donde tienes la App de Recupe.



e. Cómo modificar el horario de las sesiones

Para modificar el horario de las sesiones de ejercicio y notificaciones, presiona en "Ajustes" en el menú desplegable.



f. Cómo cambiar los recordatorios de medicamentos.

Si la clínica usa la capacidad de medicamentos en la aplicación Recupe, notarás que se ha agregado una pantalla de "Medicamentos" a tus sesiones diarias de atención en Recupe, después de Frío y Elevación.

Puedes configurar recordatorios de medicamentos seleccionando la flecha en la esquina superior derecha de la página de inicio y accediendo a "Ajustes" en el menú.

- i. Selecciona el botón de frecuencia "Cada 4 horas" para activar el recordatorio.
- ii. Toca el cuadro con la hora para ajustar las horas del recordatorio.

