



Guía de instalación Recupe:: iPhone

¡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

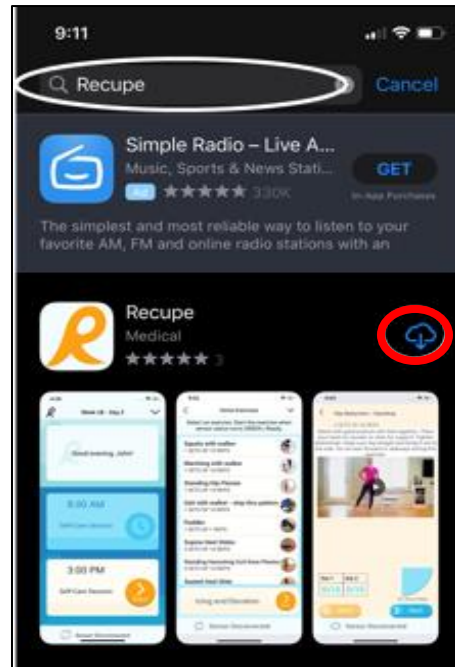
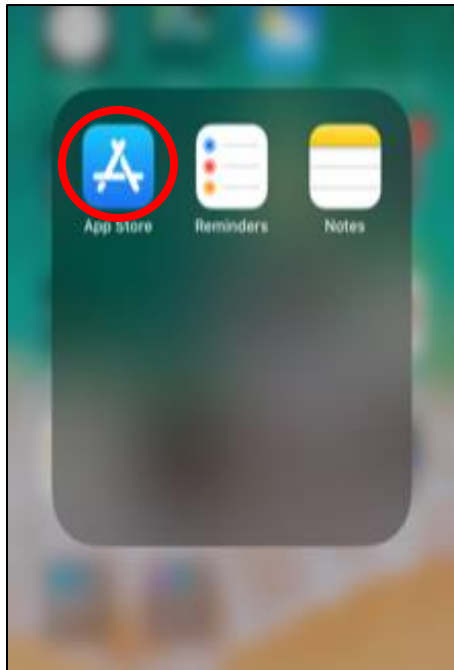
1. Instalar Recupe en un iPhone.....	3
2. Empezar las sesiones de cuidado.....	6
3. Cómo... ..	11
a. Cómo llevar control de tu progreso	11
b. Cómo conectar el sensor e iniciar los ejercicios.....	11
c. Cómo subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta	12
d. Cómo cambiar tu contraseña	13
e. Cómo modificar el horario de las sesiones	13
f. Cómo cambiar los recordatorios de medicamentos.	14

1. Instalar Recupe en un iPhone

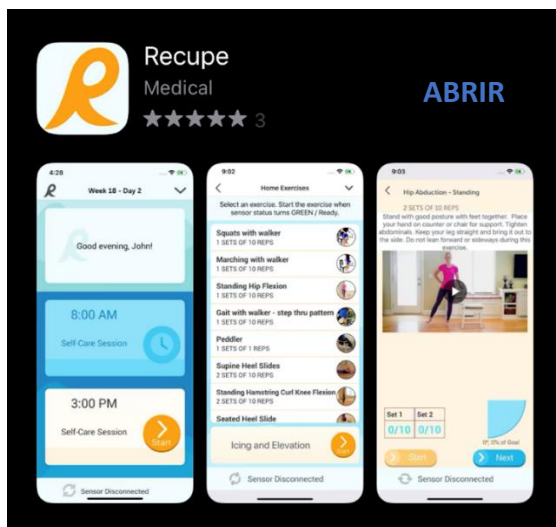
PASO 1: Descarga la aplicación Recupe en tu iPhone con el enlace de abajo

App Store: recupe/playstore

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



PASO 2: Presiona Abrir



PASO 3: Permite notificaciones



PASO 4: Inicia sesión

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

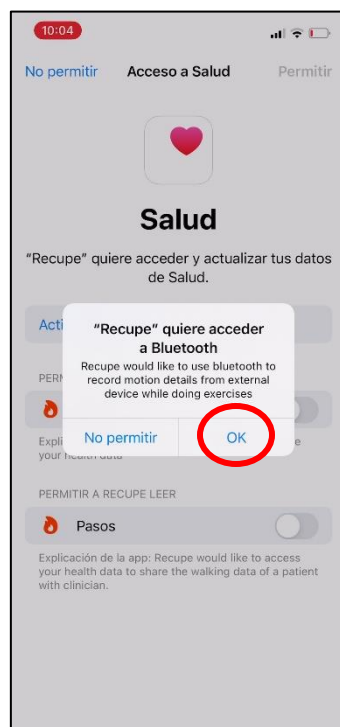


PASO 5: Selecciona el horario de tus sesiones. Presiona en la hora para cambiarla.

- 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”

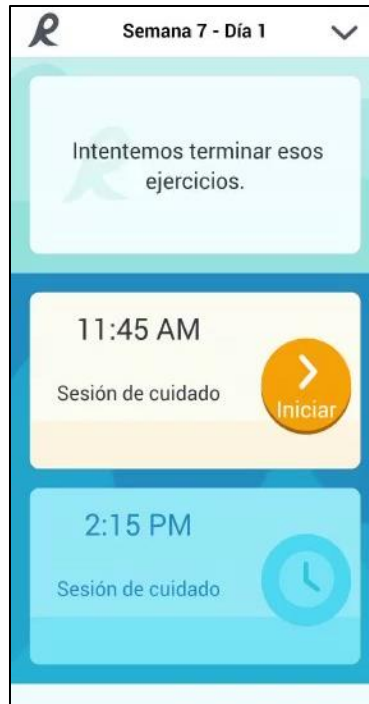


PASO 6: Permite que Recupe acceda a Bluetooth. Luego activa todas las categorías de salud y presiona Permitir.



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.



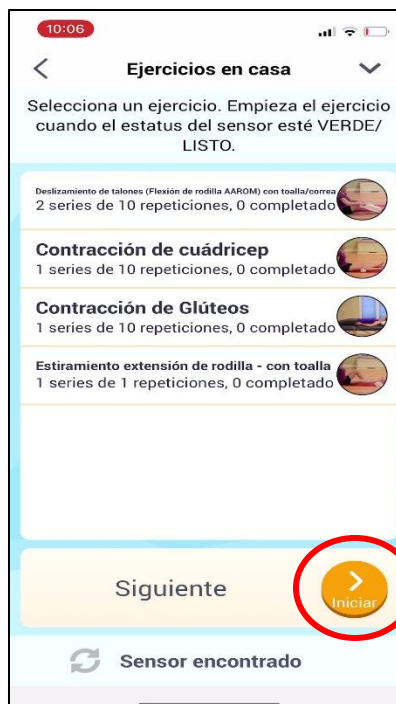
- b. Presiona "Marcar conjunto como completo" (Si tienes un ejercicio cronometrado, hazlo en el tiempo indicado)
- c. Ahora ve al siguiente ejercicio.

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 the 'Frío y elevación' (Cold and elevation) screen. At the top, it says 'Completaste 30 de 70 repeticiones y 1 de 4 ejercicios' (You completed 30 of 70 repetitions and 1 of 4 exercises) with a 'Volver' (Return) link. Below this, it instructs the user to follow cold and elevation instructions during the day and to press down to register the time spent treating the area with cold or to mark it as completed. There are two buttons: 'Empezar' (Start) and 'Completado' (Completed). A large orange button labeled 'Siguiendo' (Following) is at the bottom. At the very bottom, there is a status bar that says 'Buscando el sensor' (Searching for the sensor).

PASO 7: Recordatorios de medicamentos (si se requiere)

Completa llenando la cantidad tomada.

The screenshot shows the 'Medicamentos' (Medications) screen. It prompts the user to 'Registra los medicamentos qu...' (Register the medications...). Below this, it lists 'Acetaminophen 200 mg (Tomar si es necesario)' (Take if necessary) with a 'Más' (More) link. There is a numeric input field with '0' and '1' visible. A large orange button labeled 'Siguiendo' (Following) is at the bottom. At the very bottom, there is a status bar that says 'Buscando el sensor' (Searching for the sensor).

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?

Alerta de síntomas

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

No Sí

> Siguiente

Cuenta regresiva de hielo : 08:48

12:46 PM 1.7kB/s

A. Si tienes alguna preocupación que requiera atención inmediata, por favor presiona el número de abajo para llamar a la clínica.

916827481

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.

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

Enviar

> Siguiente

12:46 PM 0.0kB/s

A. Si tienes alguna preocupación que requiera atención inmediata, por favor presiona el número de abajo para llamar a la clínica.

916827481

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.

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

Tomar una foto

Escoger de galería

Cancelar

Enviar

> Siguiente

12:47 PM 1.8kB/s

A. Si tienes alguna preocupación que requiera atención inmediata, por favor presiona el número de abajo para llamar a la clínica.

916827481

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.

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

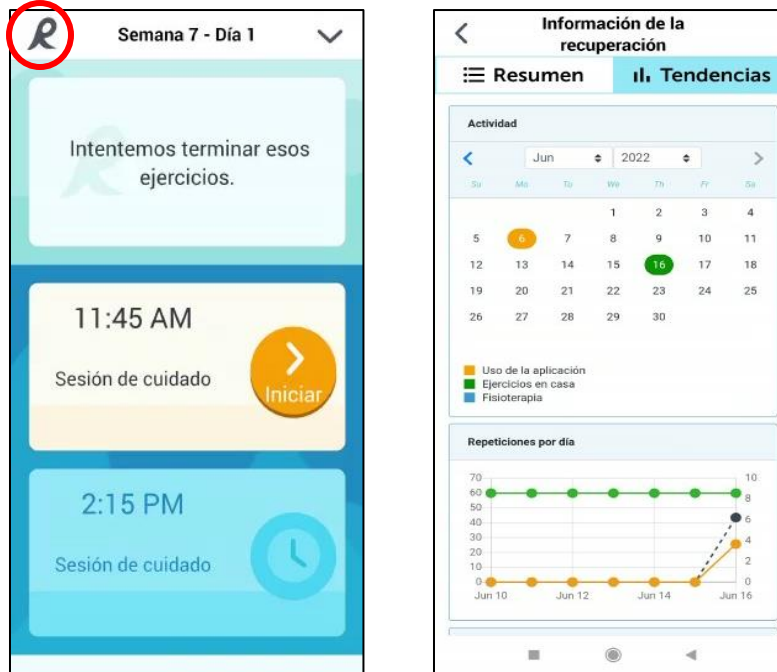
Enviar

> Siguiente

3. Cómo...

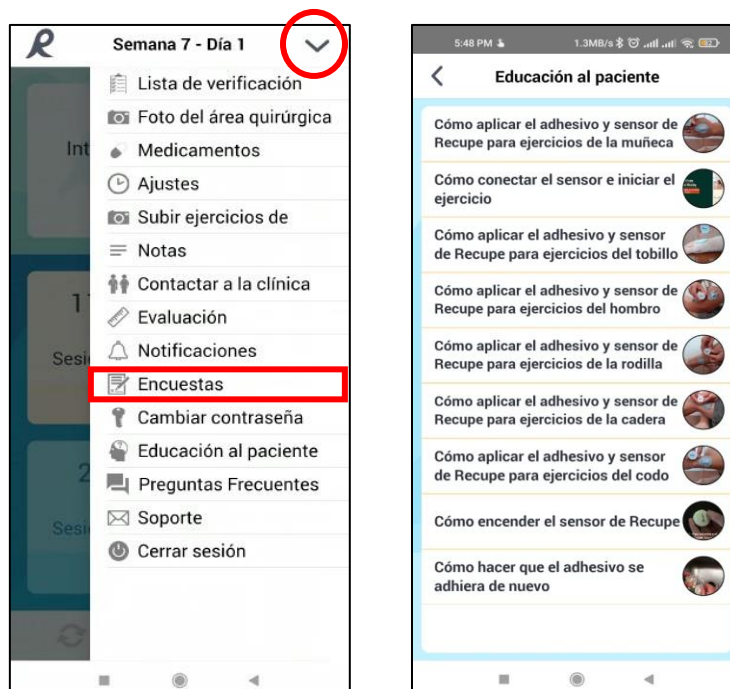
a. Cómo llevar control de tu progreso

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.

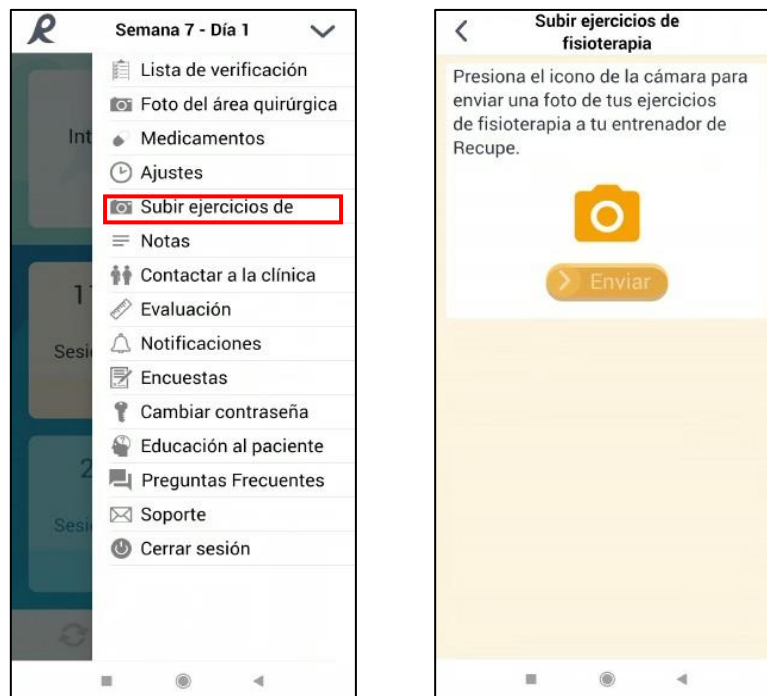
Nota: Algunos ejercicios no serán rastreados con el sensor. Estos ejercicios mostrarán un botón naranja para marcar cada conjunto como completo.

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.

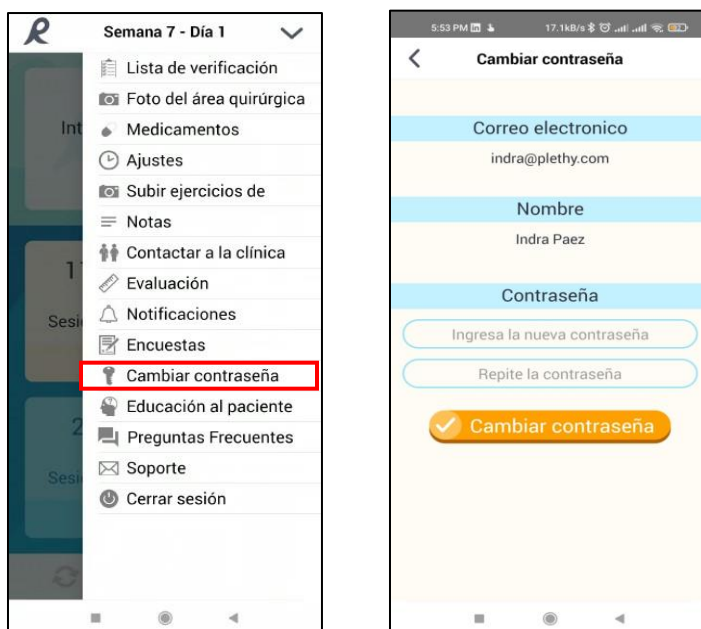


Actualizaremos tu aplicación Recupe para mostrar lo que tu fisioterapeuta prescribió.

d. Cómo cambiar tu contraseña

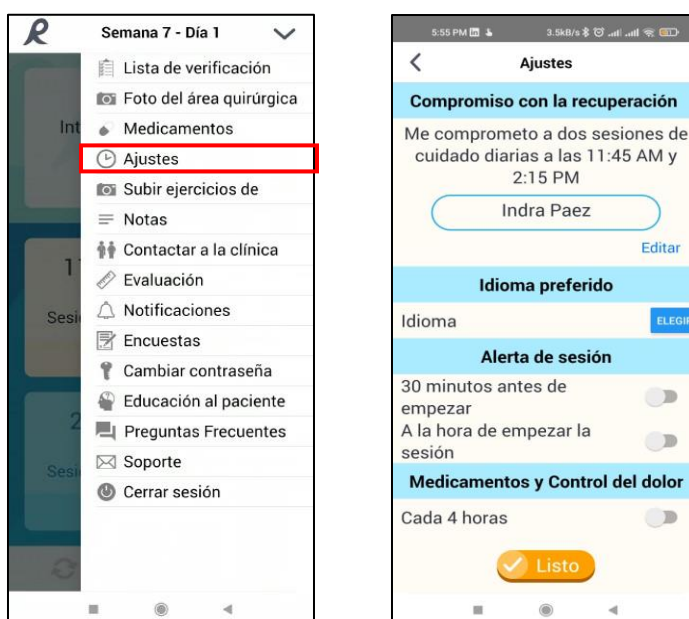
Puedes cambiar su contraseña en cualquier momento.

- 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.

