



# Paso a Paso Recupe App Configuración para Usuarios de Android

¡Bienvenido a **Recupe** – tu compañero personal de recuperación!

Tu proveedor de salud ha agregado Recupe a tu plan de tratamiento para ayudarte a recuperarte más rápido, sentirte más fuerte y mantenerte en el camino, incluso cuando no estés en la clínica.

## ¿Qué es Recupe?

Recupe es tu compañero personal de recuperación que combina una aplicación móvil y un **Recovery Dot** de movimiento que trabajan juntos para guiarte en tus ejercicios en casa. Te ayuda a mantenerte constante, muestra tu progreso y mantiene a tu equipo de salud conectado con tu recuperación en cada paso del proceso.

Los pacientes que se mantienen activos con herramientas como Recupe suelen estar más motivados y cumplir mejor con su plan. No usar Recupe podría significar perder apoyo extra que hace que la recuperación sea más sencilla. ¿Para qué complicarlo más de lo necesario?

## Vamos a Configurarlos (¡Está Bien Fácil!)

- ✓ Puedes ver el video corto de configuración o seguir los pasos de abajo para empezar: [www.plethy.com/recupeguide](http://www.plethy.com/recupeguide)
- ✓ Descarga la aplicación Recupe desde la Google Play Store.
- ✓ También necesitas instalar *Health Connect* (aplicación gratuita) para ayudar a registrar tu movimiento.
- ✓ Tu nombre de usuario es tu correo electrónico y tu contraseña temporal es **Temp1234\$**

¿Necesitas ayuda? Nuestro equipo de Soporte Recupe Care está listo para acompañarte.

 **Llámanos** al (669) 288-6588

 **Escríbenos** a [support@plethy.com](mailto:support@plethy.com)

## ¡No Esperes para Sentirte Mejor!

Muchos pacientes como tú ya están usando Recupe y avanzando en su recuperación. No queremos que te quedes atrás. Cada día cuenta, empezamos hoy mismo.

¡Estamos muy contentos de apoyarte en cada paso de tu recuperación!

# Tabla de Contenido

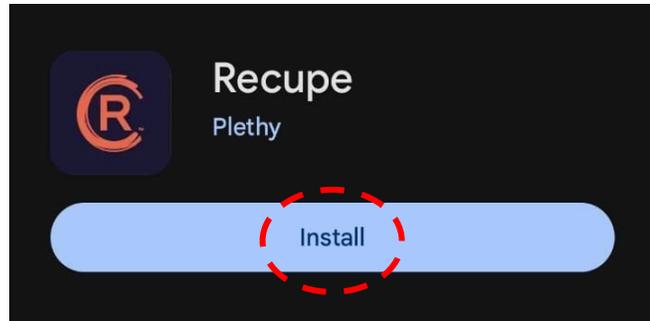
1.	<a href="#"><u>Configuración de Recupe en Android</u></a> .....	3
2.	<a href="#"><u>Iniciando tus sesiones de cuidado con Recupe</u></a> .....	6
3.	<a href="#"><u>Configuración de caminata en Android</u></a> .....	10
4.	<a href="#"><u>Guía de “Cómo Hacerlo”</u></a> .....	11
	○ <a href="#"><u>Cómo: Seguir tu propio progreso</u></a> .....	11
	○ <a href="#"><u>Cómo: Conectar el Recovery Dot y realizar los ejercicios</u></a> .....	11
	○ <a href="#"><u>Cómo: Subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta</u></a> .....	12
	○ <a href="#"><u>Cómo: Cambiar tu contraseña</u></a> .....	12
	○ <a href="#"><u>Cómo: Modificar el horario de tu sesión</u></a> .....	13
	○ <a href="#"><u>Cómo: Cambiar tus recordatorios de medicamento</u></a> .....	13

# Configuración de Recupe en Android

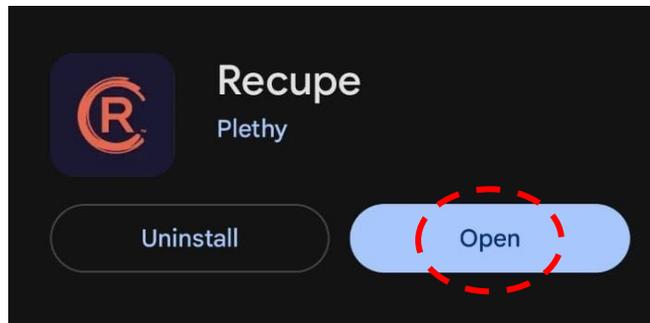
**PASO 1:** Descarga la aplicación Recupe en tu dispositivo Android desde el enlace de abajo.

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.plethyreactnative>

Como alternativa, abre la Google Play Store en tu teléfono. Busca “**Recupe**” y toca el botón de **Instalar**.



**PASO 2:** Abre la aplicación Recupe



**PASO 3:** Inicia sesión

- Tu nombre de usuario es tu correo electrónico (en minúsculas), y tu contraseña temporal es: **Temp1234\$**



#### **PASO 4: Inicia sesión**

- Tu nombre de usuario es tu correo electrónico (en minúsculas), y tu contraseña temporal es: **Temp1234\$**



The image shows the Recupe login interface. At the top is the Recupe logo with the tagline 'powered by PLETHY'. Below the logo is the heading 'LOG IN'. There are two input fields: 'Username' with a person icon and 'Password' with a lock icon and an eye icon for toggling visibility. Below the password field is a checkbox labeled 'Sign in as a clinician' and a link 'LETS GET MY PASSWORD'. A link 'View our privacy policy' is also present. At the bottom is a blue 'LOG IN' button, which is circled with a red dashed line. Two red arrows point to the Username and Password fields.

#### **PASO 5: Configura tu nueva contraseña**

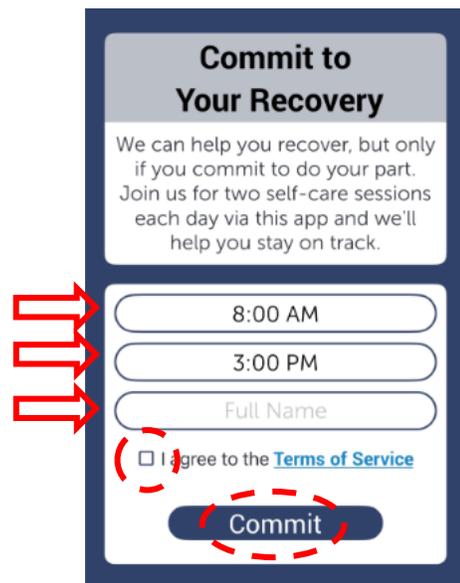
- Ingresa y repite tu nueva contraseña.
- Tu nueva contraseña debe cumplir con los requisitos mínimos. A medida que escribas tu nueva contraseña, verás en letras rojas lo que aún se necesita.
- Haz clic en **“Cambiar contraseña”** para continuar.



The image shows the 'Change Password' screen. It has a title 'Password' at the top. There are two input fields: 'Enter new password' and 'Repeat new password', both with eye icons for visibility. At the bottom is a blue 'Change Password' button, which is circled with a red dashed line. Two red arrows point to the input fields.

#### **PASO 6: Selecciona la hora de tus sesiones**

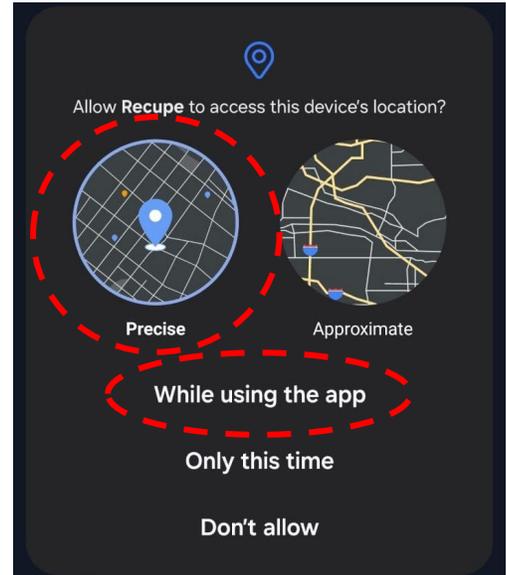
- Comprométete con (1) o (2) horario(s) al día para realizar tus Ejercicios en Casa y tu Sesión de Cuidado. Puedes cambiar la hora de tu(s) sesión(es) tocando el horario y seleccionando uno nuevo.
- Ten en cuenta que estos horarios de sesión son flexibles y pueden modificarse en cualquier momento.
- Ingresa tu nombre completo; puedes usar un apodo si lo prefieres.
- Marca la casilla junto a **“Acepto los Términos de Servicio”**
- Toca **“Confirmar”**



The image shows the 'Commit to Your Recovery' screen. It has a title 'Commit to Your Recovery' and a paragraph: 'We can help you recover, but only if you commit to do your part. Join us for two self-care sessions each day via this app and we'll help you stay on track.' Below the text are three radio button options: '8:00 AM', '3:00 PM', and 'Full Name'. Below these is a checkbox labeled 'I agree to the Terms of Service'. At the bottom is a blue 'Commit' button, which is circled with a red dashed line. Three red arrows point to the radio button options.

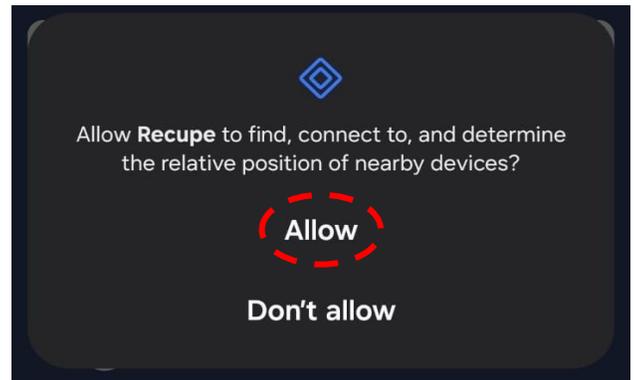
**PASO 7: Permitir acceso a la ubicación**

- Esto es necesario para la conexión por Bluetooth.
- Asegúrate de que esté seleccionada la opción **“Precisa”**, luego toca **“Mientras usas la app”**

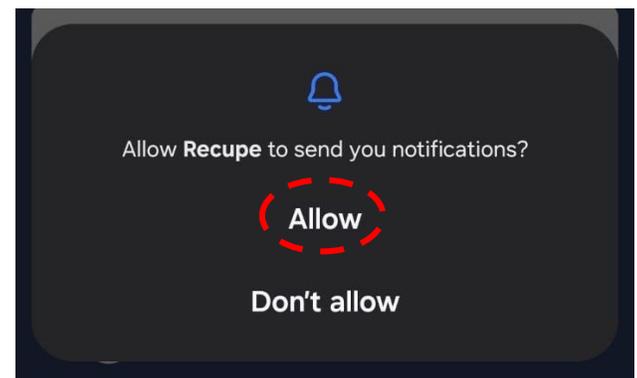


**PASO 8: Permitir conexión con dispositivos cercanos**

- Esto también es necesario para la conexión por Bluetooth.
- Toca **“Permitir”**

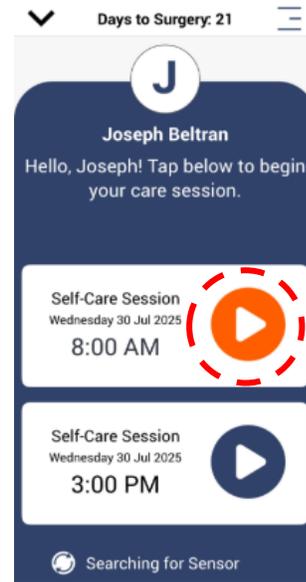


**STEP 9: Allow Recupe to send you notifications**



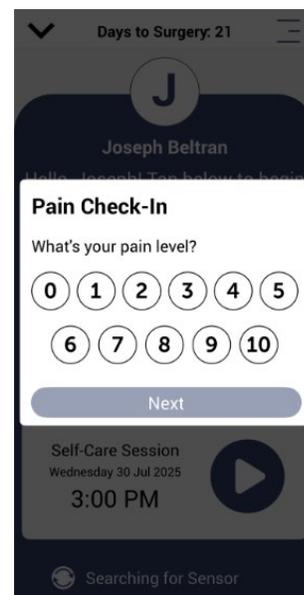
# Iniciando tus sesiones de cuidado con Recupe

**PASO 1:** Toca el botón NARANJA INICIAR para comenzar tu sesión de cuidado



**PASO 2: Registra tu dolor**

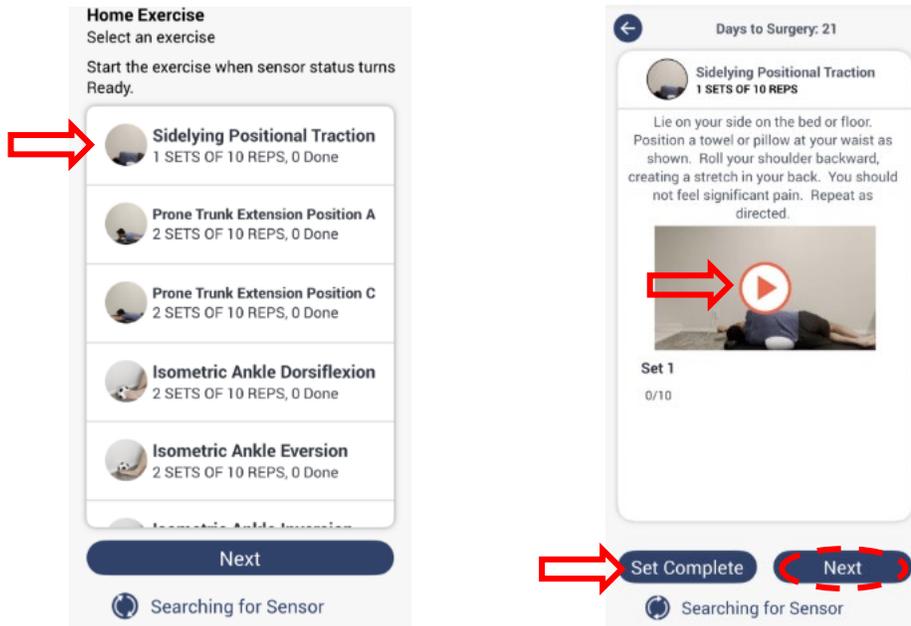
- Es importante registrar tu dolor antes y después de comenzar tus ejercicios en casa.
- 0 significa ningún dolor, mientras que 10 indica dolor severo.
- Una vez registrado, haz clic en **“Siguiete”**



### **PASO 3: Realiza tus ejercicios**

- Toca el primer ejercicio y mira el video para ver cómo hacerlo.
- Toca **“Marcar como completado”** (si tienes un ejercicio cronometrado, realízalo dentro del tiempo asignado).
- Ahora, pasa al siguiente ejercicio tocando **“Siguiente”**

**Nota:** Haz lo mejor que puedas para completar todos los ejercicios. Si sientes demasiado dolor, omite ese ejercicio y continúa con el siguiente.

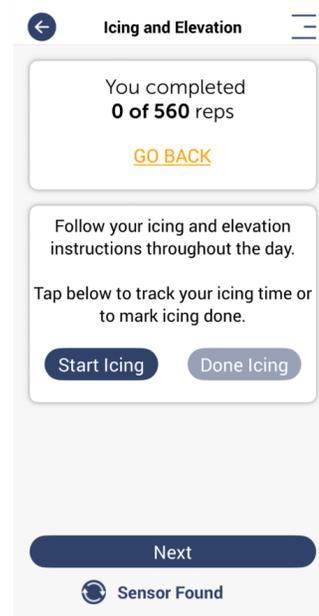


### **PASO 4: Completa los ejercicios**

- Al terminar tus ejercicios, serás dirigido a un resumen de fin de sesión.

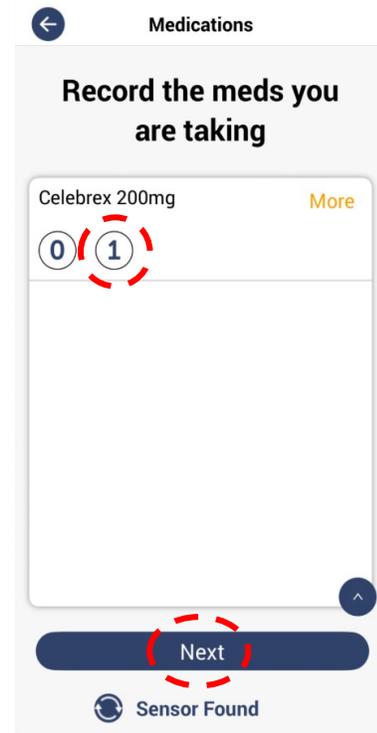
### **PASO 5: Momento de aplicar hielo y elevar (si se indica)**

- Toca **“Iniciar hielo”** para comenzar el temporizador de 15 minutos. El temporizador sonará cuando hayan transcurrido los 15 minutos.



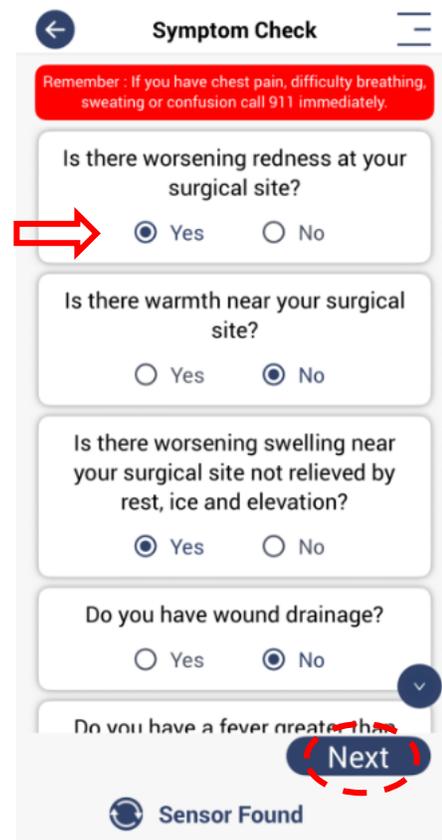
**PASO 6: Recordatorios de medicamento (si se indica)**

- Responde presionando la cantidad que tomaste.
- Haz clic en “**Siguiente**” para continuar.



**PASO 7: Revisión de síntomas (si se indica)**

- Responde a las preguntas sobre síntomas presionando **Sí** o **No**.
- Haz clic en “**Siguiente**” para continuar.



# Configuración de caminata en Android

## Instalando Health Connect

**Health Connect** es una aplicación de seguimiento de salud y actividad física desarrollada por Google. Health Connect sincronizará el seguimiento de caminatas entre Google Fit y Health Connect. Sincronizar Google Fit con Recupe es información crucial para tu médico y te permite ver cómo estás progresando.

1. Ingresa a Google Play Store y busca **“Health Connect”**

Enlace: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.healthdata>

2. Una vez que Health Connect esté habilitado, puedes continuar con los siguientes pasos, que cubrirán la instalación de Google Fit.

## Instalando Google Fit

Google Fit es una aplicación de seguimiento de salud y actividad física desarrollada por Google. El seguimiento de caminatas se realiza a través de Google Fit para sincronizarse con la aplicación Recupe.

1. Ingresa a Google Play Store y busca **“Google Fit”**

Enlace: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness>

2. Procede a descargar la aplicación. Una vez instalada y lista para abrir, por favor abre la app.
3. Verás una cuenta de Google para elegir.
4. Selecciona la cuenta que prefieras.
5. Selecciona **“Continuar como [cuenta de Gmail seleccionada]”**

Luego se te pedirá que llenes la siguiente información:

1. Género
2. Fecha de nacimiento
3. Peso
4. Estatura

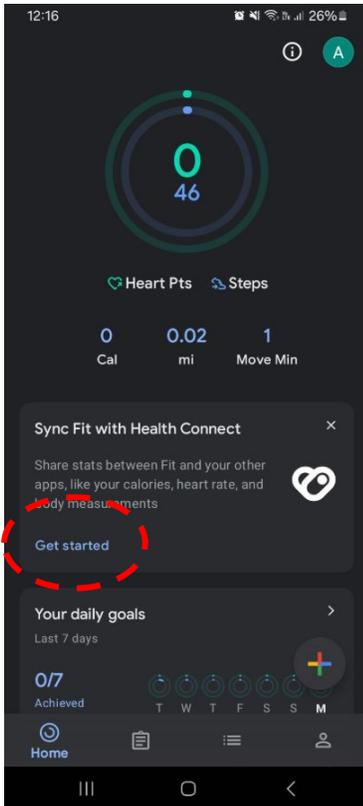
Después aparecerá una página que dice **“Realiza el seguimiento de tus actividades”**

1. Selecciona **“Activar”** en la parte inferior derecha.
2. Luego selecciona **“Permitir que Fit acceda a tu actividad física”**, y toca **“Permitir”**

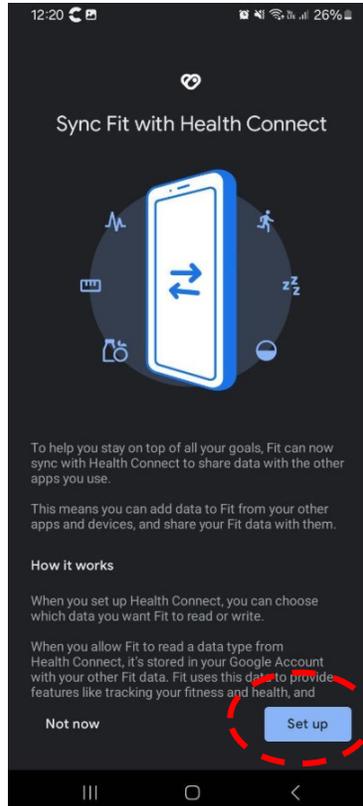
**Mantén Google Fit abierto y continúa a la siguiente página; sincronizaremos las aplicaciones en la siguiente página.**

# Configuración de caminata en Android

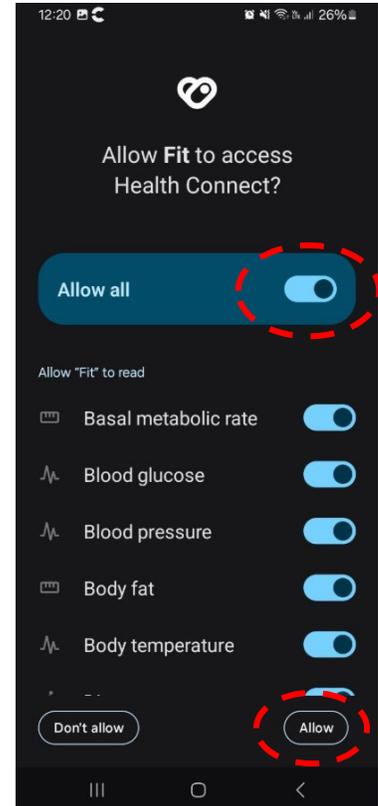
1. Selecciona “Sincronizar Fit con Health Connect”



2. Selecciona “Configurar”



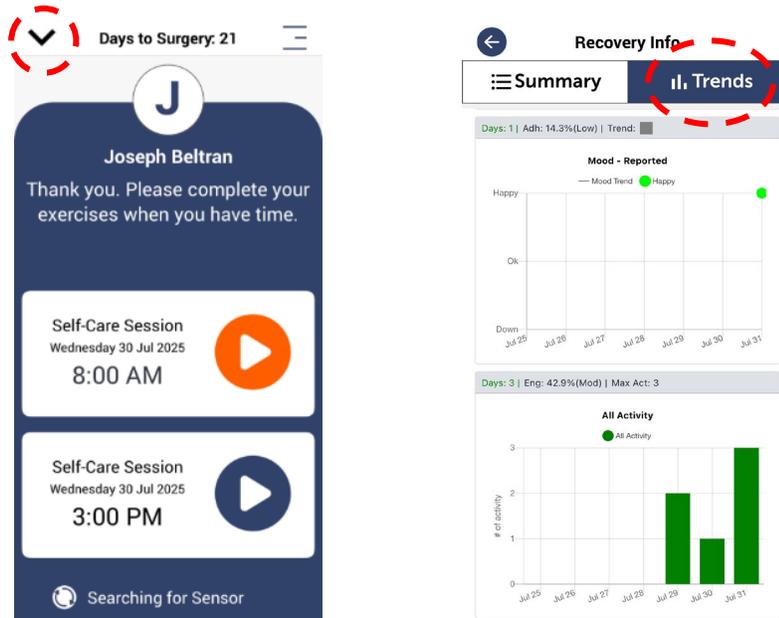
3. Activa “Permitir todo” y luego selecciona “Permitir” en la esquina inferior derecha



# Guía de “Cómo Hacerlo”

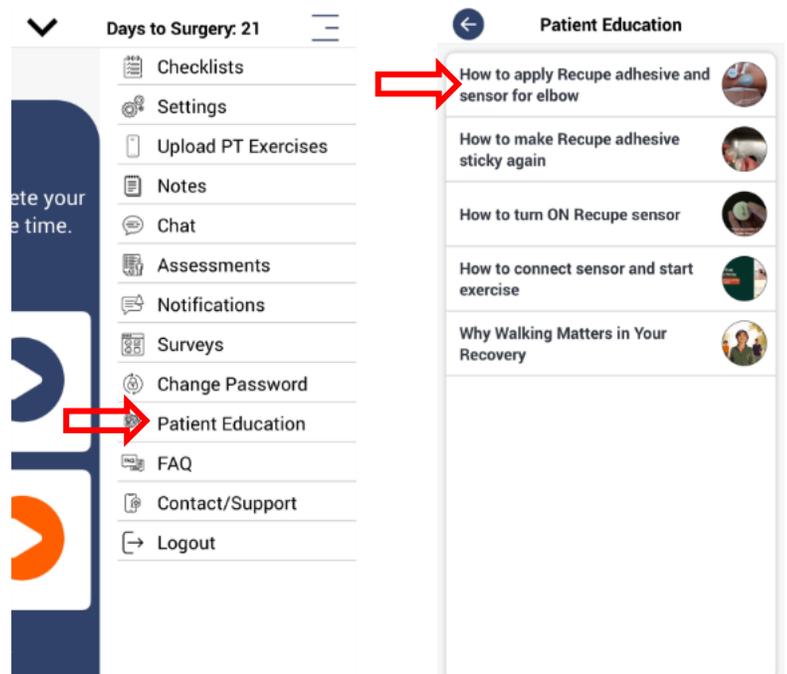
## a. Cómo: Seguir tu propio progreso

- Toca la flecha en la esquina superior izquierda de la pantalla de inicio para ver **Resumen y Tendencias**.



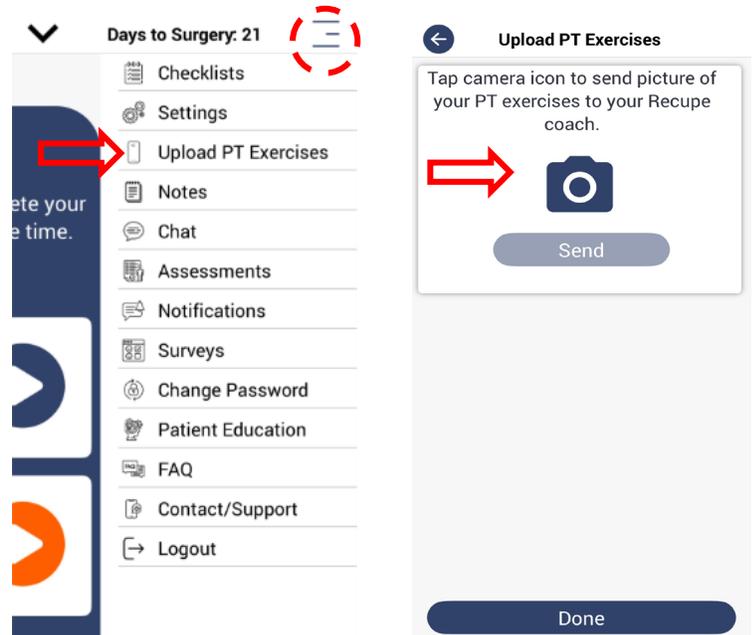
## b. Cómo: Conectar el Recovery Dot y hacer los ejercicios

- Mira los videos de “**Educación para el paciente**”, accesibles desde el menú desplegable en la esquina superior derecha de la pantalla principal, para aprender cómo y dónde aplicar el adhesivo y el **Recovery Dot**.
- Sigue los pasos más detallados para utilizar el **Recovery Dot** incluidos en tu Kit Recupe.



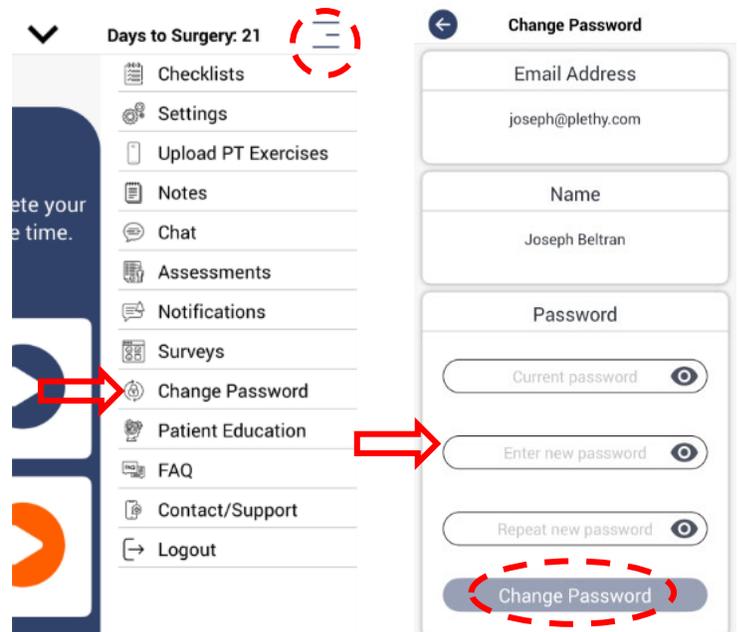
### c. Cómo: Subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta

- Hacemos que sea fácil seguir los ejercicios que tu fisioterapeuta te indicó hacer en casa. Toma una foto de los ejercicios y súbela a la aplicación cuando tu fisioterapeuta te entregue un nuevo conjunto de ejercicios.
- Ve al menú desplegable en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio, selecciona **Subir ejercicios del fisioterapeuta**, haz clic en el ícono de **Cámara**, sube tus fotos y toca **Enviar**.
- Puedes subir hasta 5 fotos a la vez.



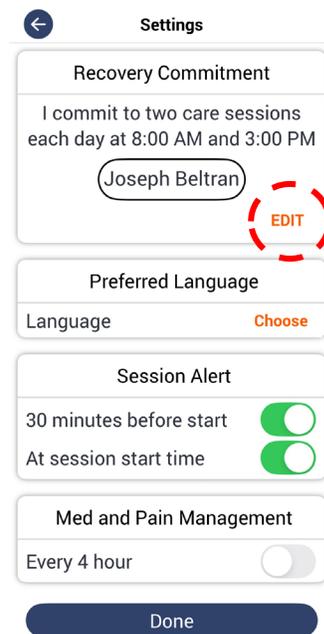
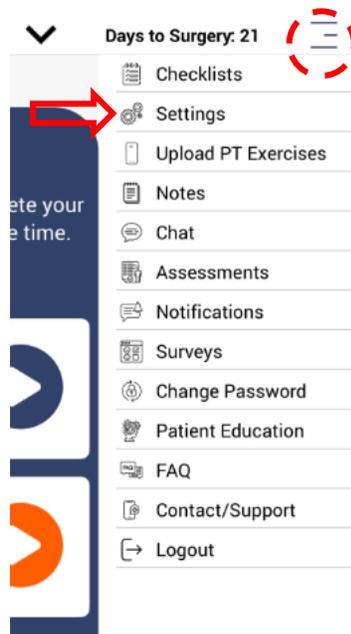
### d. Cómo: Cambiar tu contraseña

- Puedes cambiar tu contraseña en cualquier momento.
- Toca el menú desplegable en la esquina superior derecha de la pantalla de inicio.
- Toca **“Cambiar contraseña”** y sigue las instrucciones en la aplicación.
- Debes abrir el correo electrónico que recibirás en el mismo dispositivo donde tienes la aplicación Recupe.



### e. Cómo: Modificar el horario de tu sesión

- Para modificar los horarios de tus sesiones de ejercicio y notificaciones, toca **“Configuración”** en el menú desplegable de la esquina superior derecha.
- Bajo tu **Compromiso de Recuperación**, haz clic en el botón naranja **“Editar”**.



### f. Cómo: Cambiar tus recordatorios de medicamento

- Si tu clínica utiliza la función de medicamentos en la aplicación Recupe, notarás que se ha agregado una pantalla de **Medicamentos** a tus sesiones diarias de cuidado con Recupe, después de Hielo y Elevación.
- Puedes configurar recordatorios de medicamento accediendo a **“Configuración”** en el menú de la página de inicio y seleccionando el menú desplegable en la esquina superior derecha.
- Selecciona el botón de alternancia **“Cada 4 horas”** para activar este recordatorio.

