



# Paso a Paso Recupe App Configuración para Usuarios de iPhone

¡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 Apple App Store.
- ✓ Cuando se te pida, permite que Recupe tenga acceso a *Apple Health* para que podamos registrar tu movimiento y actividad.
- ✓ 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, empecemos hoy mismo.

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

# Tabla de Contenido

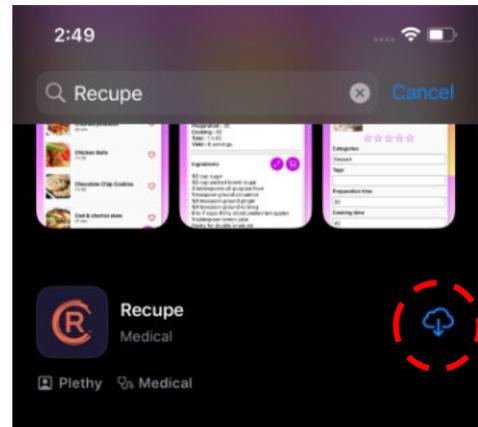
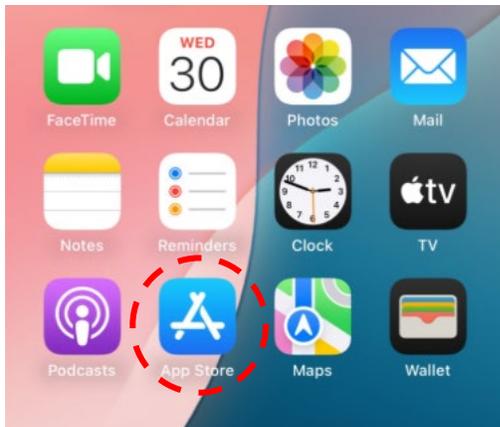
1.	<a href="#"><u>Configuración de Recupe en iPhone</u></a> .....	3
2.	<a href="#"><u>Iniciando tus sesiones de cuidado con Recupe</u></a> .....	6
3.	<a href="#"><u>Guía de “Cómo Hacerlo”</u></a> .....	9
○	<a href="#"><u>Cómo: Seguir tu propio progreso</u></a> .....	9
○	<a href="#"><u>Cómo: Conectar el Recovery Dot y hacer los ejercicios</u></a> .....	9
○	<a href="#"><u>Cómo: Subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta</u></a> .....	10
○	<a href="#"><u>Cómo: Cambiar tu contraseña</u></a> .....	10
○	<a href="#"><u>Cómo: Modificar el horario de tu sesión</u></a> .....	11
○	<a href="#"><u>Cómo: Cambiar tus recordatorios de medicamento</u></a> .....	11

# Configuración de Recupe en iPhone

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

App Store: [recupe/appstore](https://recupe.appstore)

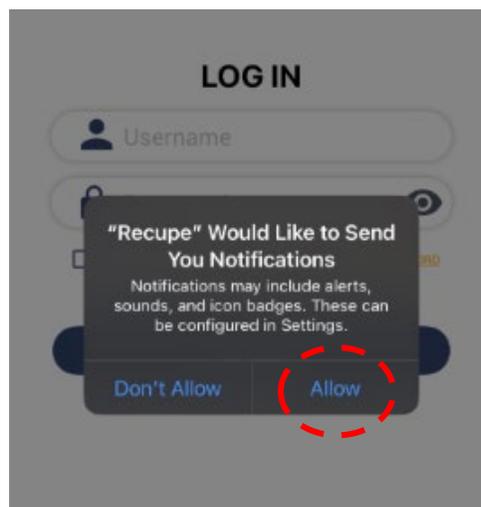
Como alternativa, abre la App Store en tu teléfono. Busca “Recupe” y toca el botón de descarga.



**PASO 2:** Abre la aplicación Recupe



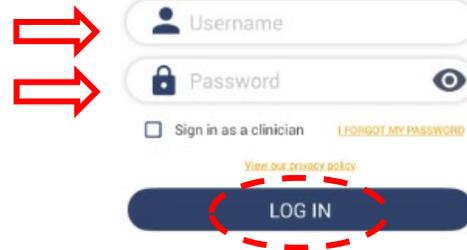
**PASO 3:** Permite las notificaciones





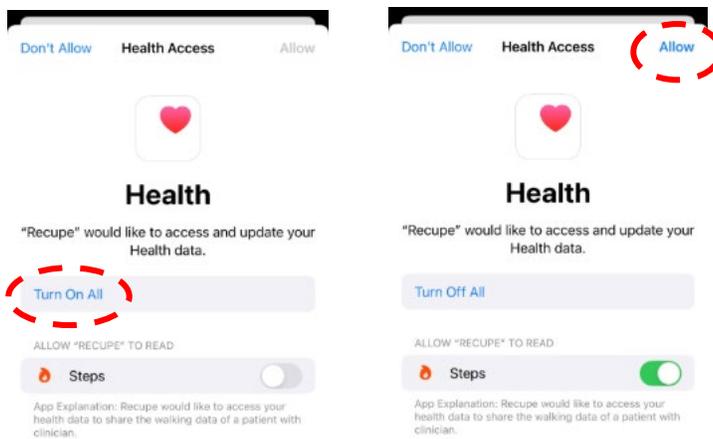
#### **PASO 4: Inicia sesión**

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



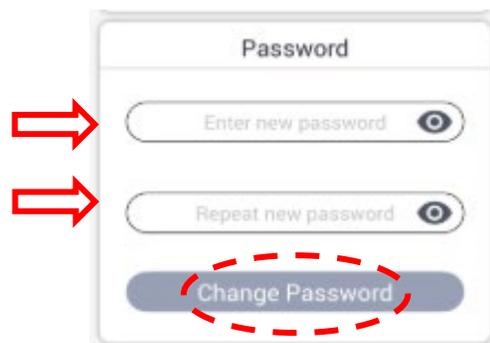
#### **PASO 5: Permite el acceso a Apple Health**

- Haz clic en **“Activar todo”** en el centro de la pantalla.
- Toca **“Permitir”** en la esquina superior derecha de la pantalla.



#### **PASO 6: Configura tu nueva contraseña**

- Escribe y repite tu nueva contraseña.
- Tu nueva contraseña debe cumplir con los requisitos mínimos. Mientras la escribes, verás en texto rojo qué hace falta.
- Haz clic en **“Cambiar contraseña”** para continuar.



### **PASO 7: Selecciona la hora de tus sesiones**

- Comprométete a (1) o (2) horario(s) al día para hacer tus Ejercicios en Casa y Sesión de Cuidado. Puedes cambiar la hora de tu sesión tocando sobre la hora y seleccionando una nueva.
- Ten en cuenta que estos horarios son flexibles y se pueden modificar en cualquier momento.
- Escribe tu nombre completo; puedes usar un apodo si lo prefieres.
- Marca la casilla junto a **“Acepto los Términos del Servicio”**
- Toca **“Confirmar”**

**Commit to Your Recovery**

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.

8:00 AM

3:00 PM

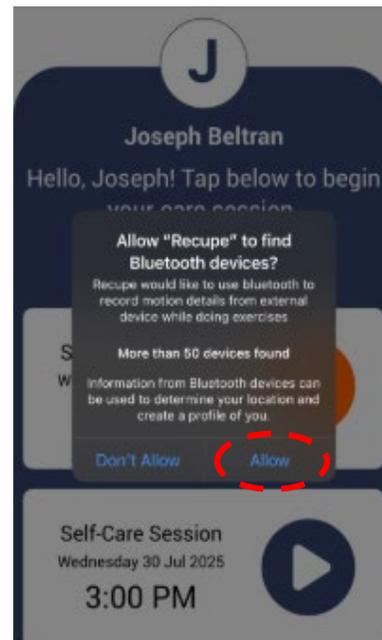
Full Name

I agree to the [Terms of Service](#)

**Commit**

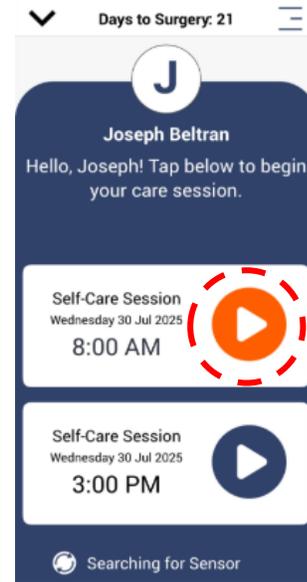
### **PASO 8: Permite el acceso a Bluetooth**

- Haz clic en **“Permitir”** para activar los permisos de Bluetooth.



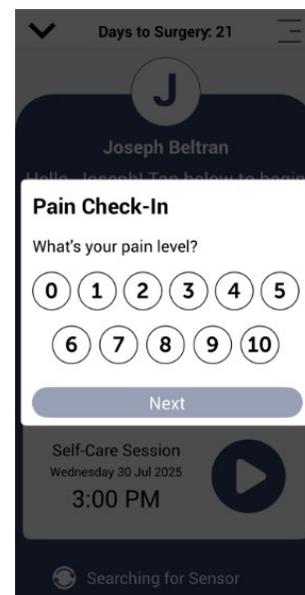
# Iniciando tus sesiones de cuidado con Recupe

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



**PASO 2: Registra tu dolor**

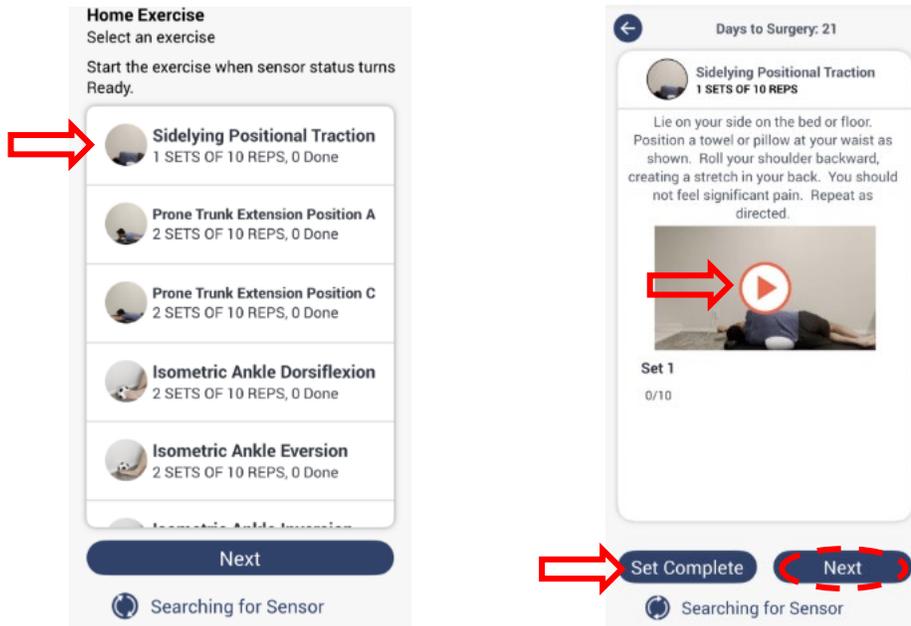
- Es importante registrar tu dolor antes y después de comenzar tus ejercicios en casa.
- 0 significa ningún dolor, mientras que 10 indica dolor severo.
- Una vez registrado, haz clic en **“Siguiete”**



### **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.

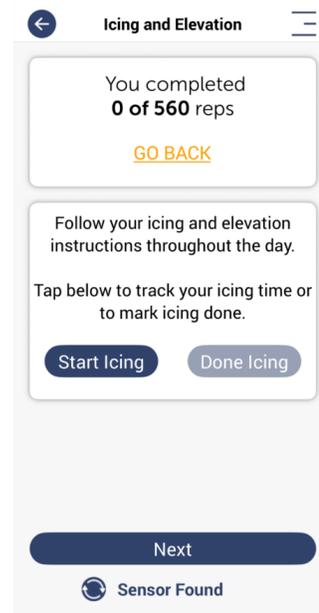


### **PASO 4: Completa los ejercicios**

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

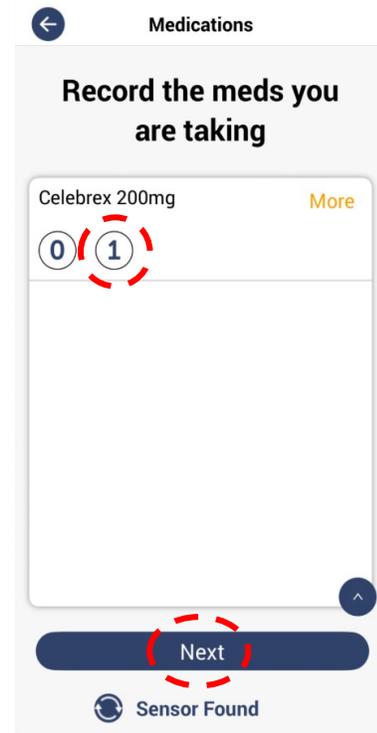
### **PASO 5: Momento de aplicar hielo y elevar (si se indica)**

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



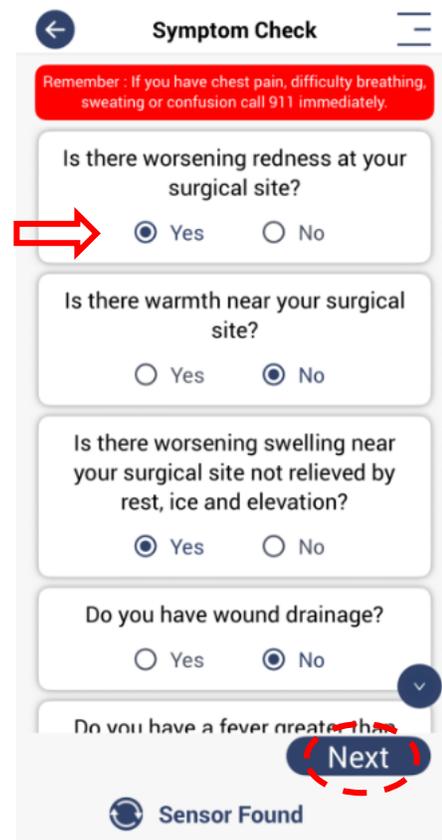
**PASO 6: Recordatorios de medicamento (si se indica)**

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



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

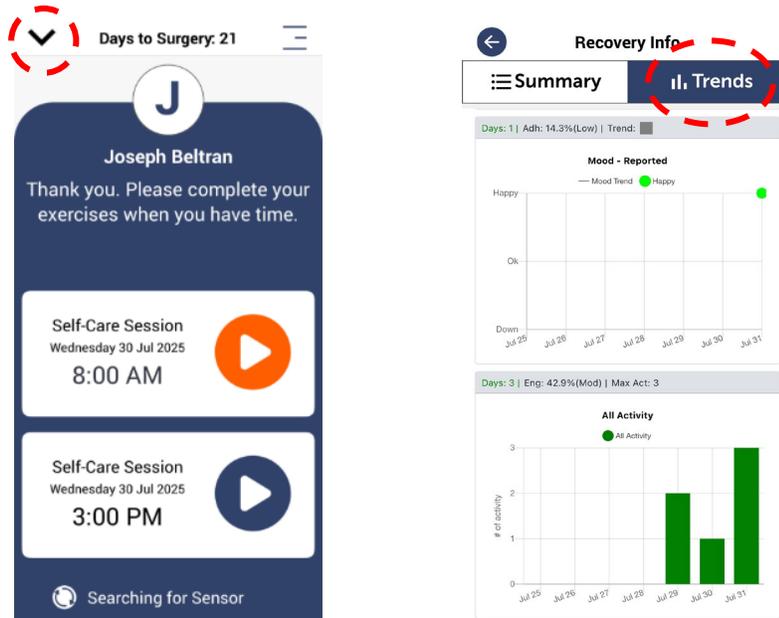
- Responde a las preguntas sobre síntomas presionando **Sí** o **No**.
- Haz clic en “**Siguiente**” para continuar.



# Guía de “Cómo Hacerlo”

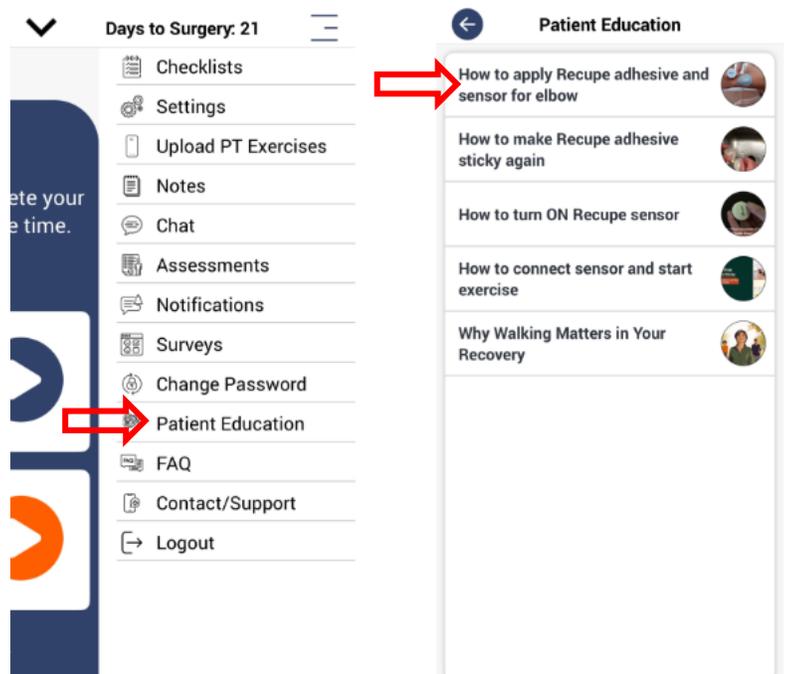
## a. Cómo: Seguir tu propio progreso

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



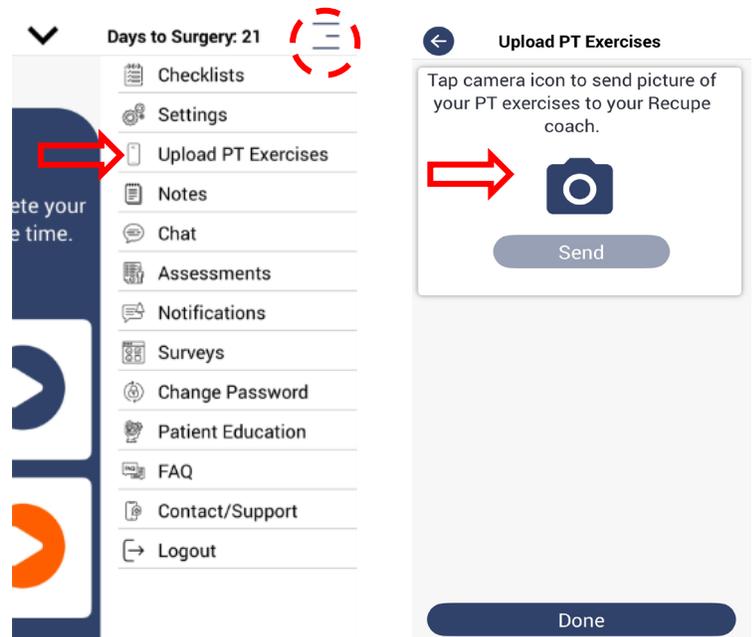
## b. Cómo: Conectar el Recovery Dot y hacer los ejercicios

- 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.



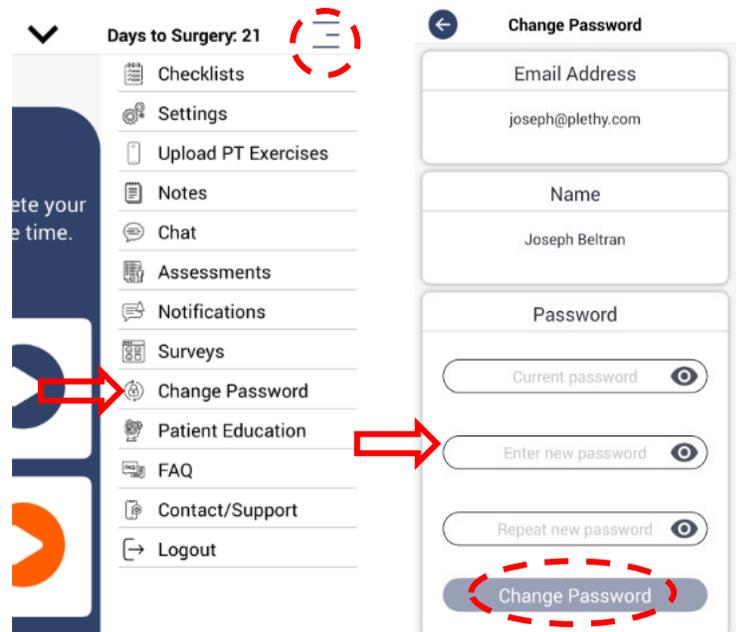
### c. Cómo: Subir los ejercicios que te dio tu fisioterapeuta

- 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.



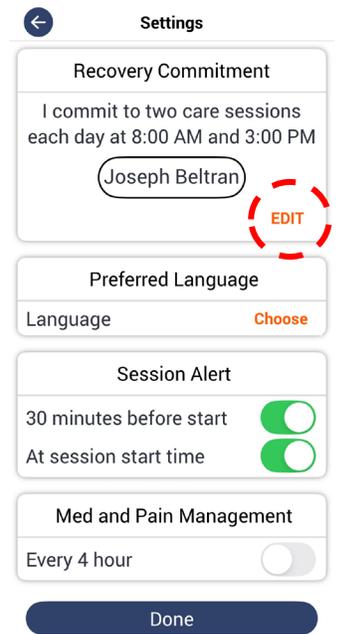
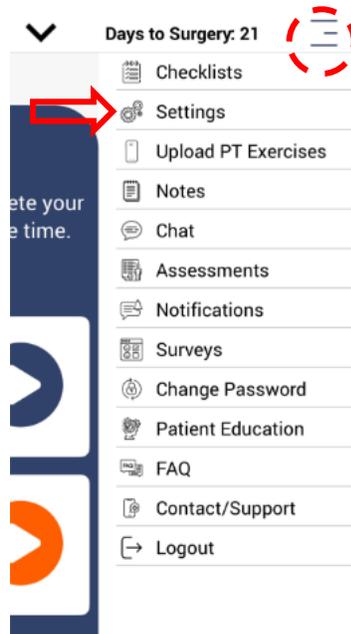
### d. Cómo: Cambiar tu contraseña

- 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.

