

in+out-O-mator

Manual de usuario



Fecha: 26 de junio de 2026

Version 1.8.0-12

Índice

Inicio rápido	5
Instalar la App	5
Lo Que Necesitas	5
Paso a Paso	5
Lista de Verificación	7
Omitir la Incorporación	7
Modo Simple y Modo Avanzado	7
¿Qué Sigue?	8
Registrar Tus Primeros Eventos	9
¿Qué Es un Evento?	9
Incorporación: Configuración en 4 Pasos	10
Registrar Tu Primer Evento	12
Omitir la Incorporación	13
Editar Eventos	13
Lista de Verificación	14
Configurar Tu Primer Dashboard	15
Crear un Dashboard – Paso a Paso	15
Optimizar Tu Dashboard	18
Si Algo No Se Ve Bien	18
Lista de Verificación	18
☐ ¡Configuración Básica Completada!	18
Usar Múltiples Dashboards	19
El Mosaico de Ciclo	19
Cambiar Entre Dashboards	19
Añadir Otro Dashboard	21
Casos de uso	22
Caso de Uso: Seguimiento de Síntomas	22
Lo Que Puedes Lograr	22
Camino de Aprendizaje: Rastreador de Síntomas en 3 Pasos	22
Parámetros de Inicio Recomendados	23
Usar Hitos para el Contexto	23
Consejos para un Rastreo Consistente	23
Preguntas Frecuentes	23
Caso de Uso: Seguimiento Nutricional	25
Lo Que Puedes Lograr	25
El Principio de Pareto para Seguimiento Nutricional	25
Camino de Aprendizaje: Rastreador Nutricional en 3 Pasos	25
Conceptos Principales de Gestión de Recetas	26
Fuentes de Datos para Valores Nutricionales	26
Consejos para un Análisis Más Preciso	27
Preguntas Frecuentes	27
Caso de Uso: Seguimiento Personalizado	29
Lo Que Puedes Rastrear	29
Camino de Aprendizaje: Rastreador Personalizado en 4 Pasos	29
Compartir Tu Configuración	30
Conceptos Avanzados	30

Preguntas Frecuentes	32
Configuración	33
☰ Configurar Parámetros	33
Antes de Empezar: 5 Preguntas	33
Crear un Nuevo Parámetro	33
Editar un Parámetro	37
Asignar un Parámetro a un Dashboard	37
Preguntas Frecuentes	37
Recordatorios	37
☰ Grupos de Parámetros	38
¿Por Qué Grupos de Parámetros?	38
Crear un Nuevo Grupo de Parámetros	38
Añadir un Grupo al Dashboard	41
Editar un Grupo	41
Plantillas de la Biblioteca	41
Preguntas Frecuentes	42
☰ Recordatorios de Mosaicos	43
Configurar un Recordatorio	43
Opciones de Horario	44
Recordatorio Atrasado	44
Recuperar Recordatorios Perdidos	45
Confiabilidad: Botón de Lado y Descarte Silencioso	46
Cambiar la Hora de una Alarma	46
Perfiles de Tono de Llamada	46
☰ Configurar Dashboards	48
Conceptos Básicos del Dashboard	48
Crear un Nuevo Dashboard	48
Entender la Pantalla de Capacidad	50
Exportar e Importar Mosaicos	52
Usar Múltiples Dashboards Efectivamente	53
Cambiar Entre Dashboards	53
Dashboard para Diferentes Dispositivos	54
Si Te Pierdes en la App	55
☰ Configurar Recetas	56
¿Cuándo Vale la Pena una Receta Detallada?	56
Los 3 Tipos de Recetas	56
Crear una Nueva Receta	56
Añadir Ingredientes	58
Variantes - Ingredientes Flexibles	59
Al Registrar: Seleccionar una Variante	62
Receta con Muchos Ingredientes: Ejemplo de Pasta	62
Vinculación BLS para Productos OFF	64
Informe de Nutrición	64
Completar un Marcador de Posición Después	65
Preguntas Frecuentes	65
☑ Informes y Análisis	66
Abrir Informes	66
Los 6 Tipos de Informes	66

Crear un Nuevo Informe	67
Período de Tiempo y Agregación	67
Gestionar Informes	68
Informe de Nutrición en Detalle	68
📌 Hitos	69
Hitos vs. Parámetros: ¿Cuál es la Diferencia?	69
¿Para Qué Son Útiles los Hitos?	69
Tipos de Hitos	69
Registrar un Hito	70
Gestionar Hitos	72
Preguntas Frecuentes	72
📁 Apple Health	73
¿Por Qué Usar Apple Health?	73
Activación	73
Importar Síntomas de Apple Health	73
Sincronización de Datos	74
Privacidad	74
💊 Recordatorios de Medicamentos	75
Empezar	75
Tres Tipos de Dispensadores	75
Configurar un Cronograma de Ingesta	75
Asistente de Relleno	76
Catálogo de Medicamentos	76
Confirmar Ingesta	77
Preguntas Frecuentes	78
Confirmar Retroactivamente Ingestas Perdidas	78
Cambios de Dosificación	79
📁 Copia de Seguridad de Datos	80
Dónde Encontrar Copia de Seguridad de Datos	80
Crear una Copia de Seguridad	80
Restaurar una Copia de Seguridad	80
Verificación de Integridad	81
Consejos	81
Exportar Datos de Eventos como CSV	81
Referencia	83
📁 Biblioteca de Plantillas	83
¿Por Qué Plantillas?	83
Abrir la Biblioteca de Plantillas	83
Encontrar una Plantilla	83
Descargar una Plantilla	84
Compartir Tus Propias Plantillas	85
Personalizar Plantillas Descargadas	85
Estado de la Biblioteca de Plantillas	85
Preguntas Frecuentes	86
👥 Centro Comunitario	87
Abrir el Centro Comunitario	87
Biblioteca de Plantillas	87
Calificar la App	87

Código de Emparejamiento: Interfaz Web	87
Entrenamiento de Nutrición de Fotos (opcional)	88
Fuentes de Datos: BLS y Open Food Facts	89
Descripción General	89
☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	89
☞ Open Food Facts (OFF)	90
Vinculación BLS para Productos OFF	90
Nota Importante sobre Precisión	91
Preguntas Frecuentes	91
Gestos y Controles	92
Principios Principales	92
Vistas y Hojas	92
Cerrar una Hoja	93
Vista de Lista	93
Tocar (corto)	94
Presión Prolongada (sostener)	94
Desliz: Acciones de Lista (izquierda y derecha)	96
Eliminar con Confirmación (Desliz Izquierda)	96
Editar a través de Desliz Derecha	97
Cambiar Entre Dashboards	98
Menú Contextual (Presión Prolongada en Entrada de Lista)	99
Elementos de Barra de Herramientas y Navegación	100
Dashboard: Dos Gestos en Un Mosaico	100
Referencia Rápida: Las Acciones Más Importantes	101

Inicio rápido

Instalar la App

{{video: onboarding}}

Objetivo: Listo para empezar en 5 minutos.

Lo Que Necesitas

- Un iPhone con **iOS 26 “Tahoe” o posterior**
- Una conexión a internet

Paso a Paso

1. Instalar in+out-O-mator → Abrir directamente en la App Store

O manualmente:

1. Abre la **App Store** en tu iPhone
2. Busca **“in+out-O-mator”**
3. Toca **Obtener** → Instalar

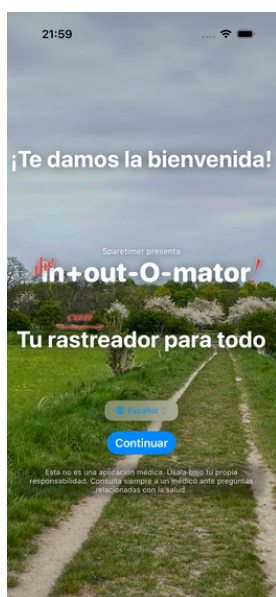


Fig. 1: Pantalla de bienvenida — elegir idioma

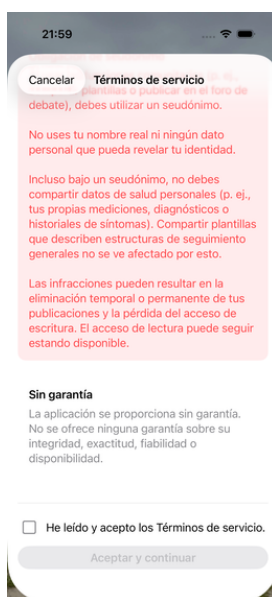


Fig. 2: Términos de servicio

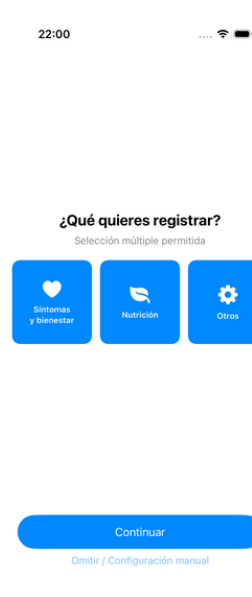


Fig. 3: Elegir áreas de enfoque

2. Iniciar la App y Elegir Idioma

Toca el icono de la app. Verás la **Pantalla de bienvenida** **1** — selecciona tu idioma y toca **Continuar**.

3. Términos de Servicio

Desplázate hasta el final de los Términos de Servicio **2**, marca la casilla y toca **Aceptar**.

4. Elegir Tu Enfoque Selecciona qué quieres rastrear **3** — por ejemplo, Síntomas, Nutrición y/u Otros. Se pueden hacer múltiples selecciones.

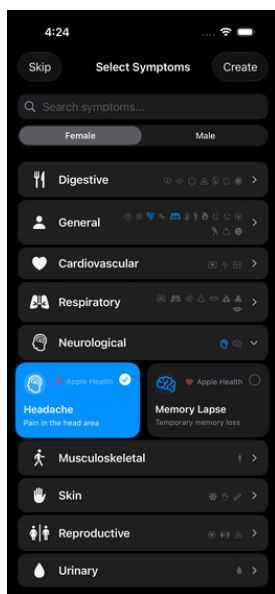


Fig. 4: Selección de síntomas

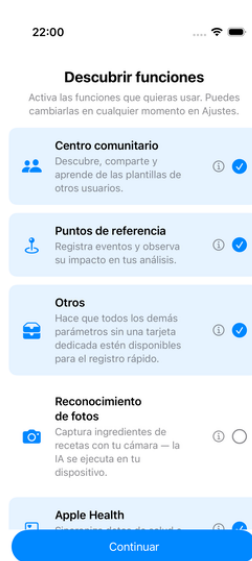


Fig. 5: Habilitar características

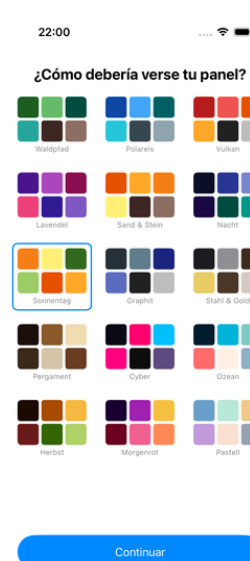


Fig. 6: Elegir paleta de colores

5. Seleccionar Síntomas Expande las categorías y elige tus síntomas **4**. Toca **Crear** cuando termines.

6. Activar Características Elige qué características opcionales deseas habilitar **5** — por ejemplo, Hitos o la Biblioteca Comunitaria.

7. Paleta de Colores Elige una paleta de colores **6** — puedes cambiarla cuando quieras después.

8. Listo — Tu Dashboard Después de la incorporación llegas directamente a tu Dashboard **7**.

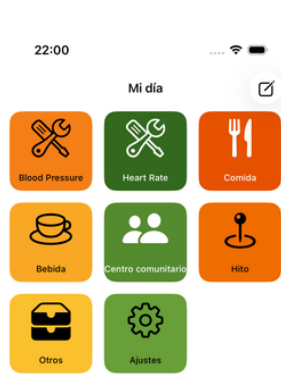


Fig. 7: Dashboard después de la incorporación

Lista de Verificación

- in+out-O-mator instalado desde la App Store
 - Idioma seleccionado, Términos de Servicio aceptados
 - Enfoque, síntomas y características configurados
 - Paleta de colores elegida
 - Dashboard abierto
-

Omitir la Incorporación

Puedes omitir el asistente de configuración e ir directamente al dashboard vacío.

{{video: onboarding_skip}}

Modo Simple y Modo Avanzado

La app se inicia en **Modo Simple** por defecto — ideal para empezar. Cambia a Modo Avanzado en cualquier momento para desbloquear todas las características.

{{video: einfacher_modus}}

{{video: erweiterter_modus}}

¿Qué Sigue?

Tu Dashboard está listo. Ahora puedes registrar tu primer evento.

Registrar Tus Primeros Eventos

{{video: erstes_ereignis}}

Objetivo: Entiendes cómo funciona la incorporación y has guardado tu primer evento.

¿Qué Es un Evento?

Un **evento** es la unidad más pequeña en la app:

Evento = Marca de tiempo + Parámetro + Valor

Ejemplos:

12/03/2026 14:05	Dolor de cabeza	leve
12/03/2026 19:30	Café	250 ml
12/03/2026 23:10	Calidad del sueño	buena

Cada evento necesita **un parámetro** (qué estás rastreando) y **un valor** (cómo fue).

Incorporación: Configuración en 4 Pasos

La primera vez que inicies la app, te guía a través de la configuración inicial. Puedes omitir la incorporación en cualquier momento y rellenar las cosas después a través de Configuración.



Fig. 8: Bienvenida — elegir idioma

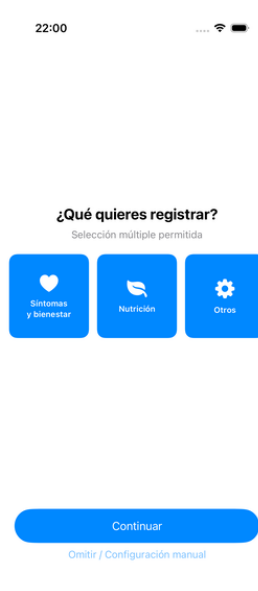


Fig. 9: Elegir áreas de enfoque

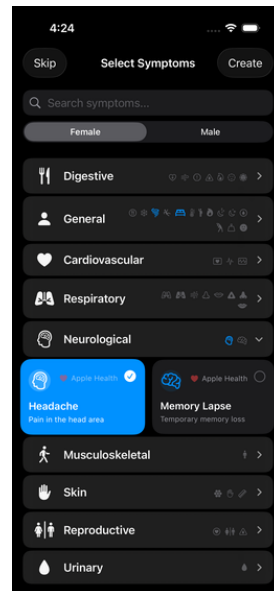


Fig. 10: Selección de síntomas

Paso 1: Elegir Tu Enfoque Selecciona qué quieres rastrear principalmente. Esto influye en qué sugerencias y opciones aparecen en el siguiente paso. 3

Enfoque	Me encaja si...
Síntomas	Quiero monitorear quejas, medicamentos o bienestar
y Salud	
Nutrición	Quiero entender lo que como
Otro / Personalizado	Quiero rastrear algo completamente individual

☐ Puedes elegir múltiples áreas de enfoque a la vez - la selección no es exclusiva.

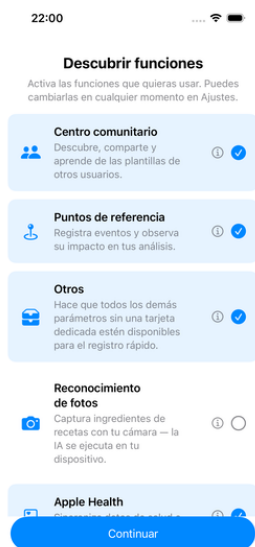


Fig. 11: Habilitar características



Fig. 12: Elegir paleta de colores



Fig. 13: Resultado: Primer dashboard

Paso 2: Habilitar Características Decide qué áreas opcionales te gustaría usar. Nada que no habilites aquí desaparece - puedes añadirlo después en Configuración. 5

Característica	Qué hace
Centro Comunitario	Compartir y descargar plantillas con otros
Hitos	Anotar eventos vitales y marcadores de contexto
Análisis de Nutrición de Fotos	Registrar comidas a través de foto de cámara (Beta)
Apple Health	Sincronizar datos con la app de Salud
Otro	Todos los parámetros y grupos no asignados a las categorías anteriores - siempre disponibles como mosaico general

Si seleccionaste "Síntomas y Salud" como tu enfoque, Apple Health está preseleccionado automáticamente.

Paso 3: Elegir una Paleta de Colores Elige el aspecto de la app. Puedes cambiar esto en cualquier momento en Configuración. 6

Paso 4: Listo La app configura todo y llegas al dashboard. 7

Registrar Tu Primer Evento



Fig. 14: Dashboard después de la incorporación

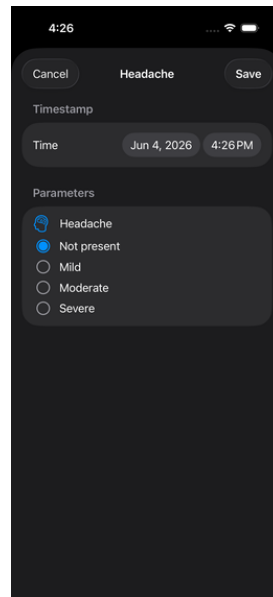


Fig. 15: Formulario de entrada de evento

Después de la incorporación ves tu dashboard. Dependiendo de tu enfoque elegido, los parámetros ya están preparados. **8**

Cómo registrar un evento:

1. Toca un mosaico de parámetro en el dashboard
2. Se abre el formulario de entrada **9**
3. Introduce el valor (deslizador, tocar, selección - dependiendo del tipo de parámetro)
4. Toca **“Guardar”**



Fig. 16: Dashboard después de guardar

☐ Eso es todo. El evento está guardado. **10** Después puedes configurar el mosaico para mostrar el valor o mini-informes directamente.

Omitir la Incorporación

¿No tienes ganas del asistente guiado? Toca **“Omitir”** - irás directamente al dashboard vacío.

Pasos de inicio rápido recomendados después:

1. Toca **Configuración** (barra de pestañas inferior)
2. Abre la **Biblioteca de Plantillas**
3. Descarga una plantilla adecuada - conjuntos de parámetros preparados para casos de uso comunes

→ Más detalles: Biblioteca de Plantillas

Editar Eventos

¿Cometiste un error de escritura o estableciste la hora equivocada?

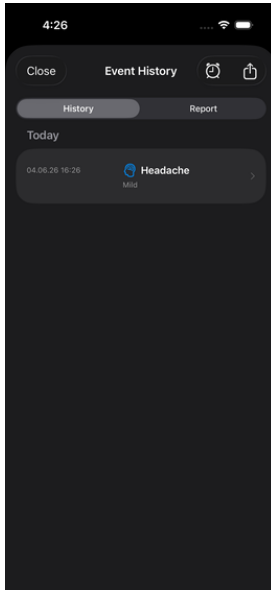


Fig. 17: Historial de eventos (presio-

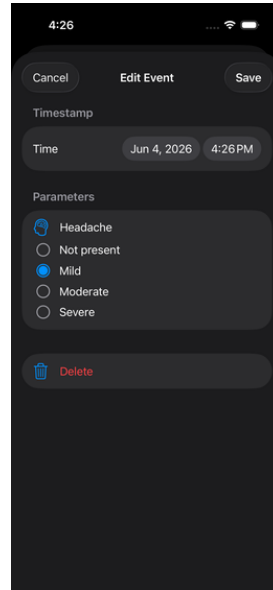


Fig. 18: Editar evento

nar prolongadamente en mosaico)

1. Abre el historial de eventos presionando prolongadamente un mosaico en el dashboard **11**
2. Toca el evento **12**
3. Cambia el valor, hora o nota → **“Guardar”**

Lista de Verificación

- Incorporación completada (u omitida)
 - Al menos un parámetro configurado
 - Primer evento registrado
-

Configurar Tu Primer Dashboard

{{video: erstes_dashboard}}

Objetivo: Una página de inicio personal con tus parámetros más importantes
- para un seguimiento rápido de un vistazo.

Crear un Dashboard - Paso a Paso

Nota: Si viniste del flujo de Inicio Rápido ya verás el menú de configuración del Dashboard para el dashboard "Mi Día". En lugar del + **(Más)** en la parte superior izquierda verás el ⊕ en la primera fila de la sección de vista previa.

1. Abrir Configuración Toca el mosaico **Configuración** con el ⚙️ **icono de engranaje** en el **Dashboard**, o desliza izquierda y toca → 🗄️ **Dashboards**

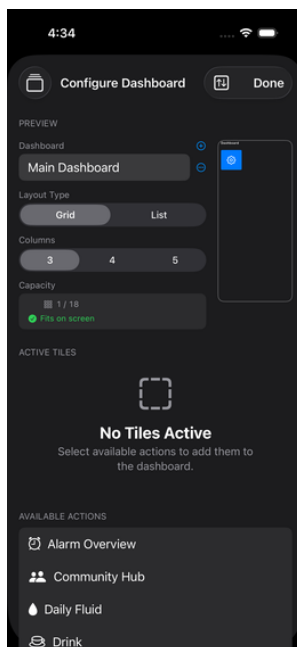


Fig. 19: Configuración del Dashboard

2. Crear un Nuevo Dashboard Toca + **(Más)** en la esquina superior derecha.

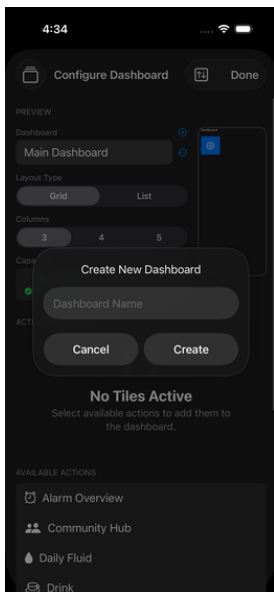


Fig. 20: Nombrar nuevo dashboard

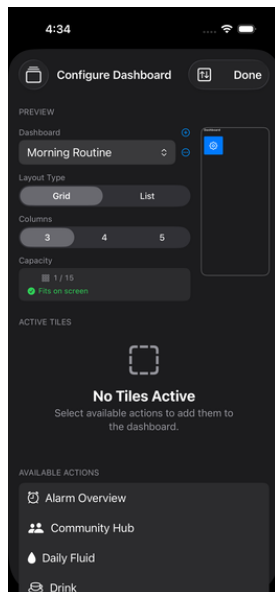


Fig. 21: Nuevo dashboard vacío

3. Seleccionar Acciones Ves una lista de **“acciones disponibles”** - estos son tus parámetros y grupos configurados.

- Toca una entrada para **activarla** (se mueve a la lista activa)
 - Desliza una entrada activa **de derecha a izquierda** para desactivarla
- La lista muestra tanto ⚙️ parámetros individuales como 📁 grupos. 🍽️ Comida, Bebidas y 📍 Hitos siempre están disponibles.

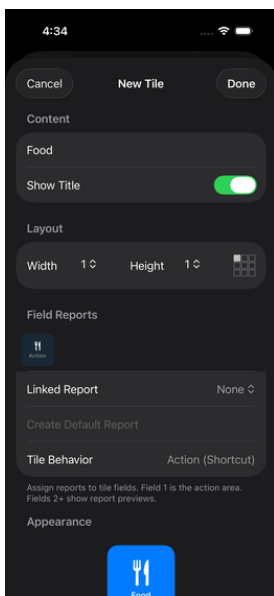


Fig. 22: Editor de mosaicos después de selección

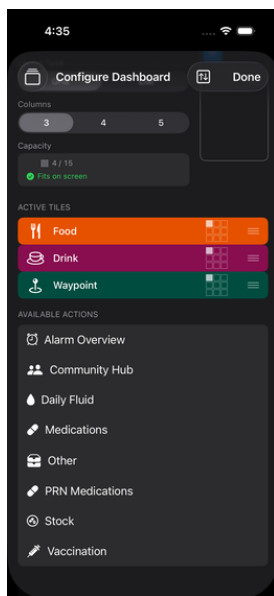


Fig. 23: Tres mosaicos activos

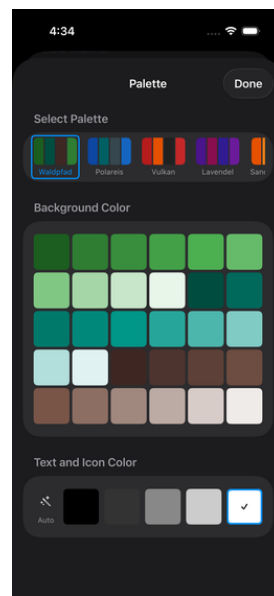


Fig. 24: Selección de paleta para color de mosaico

4. Elegir un Diseño Toca **“Diseño”** para establecer el estilo visual:

Opciones:

- Lista → vista de lista compacta, colorida
- ▣ Mosaicos → 3, 4 o 5 mosaicos por fila
 - Con mosaicos puedes **ampliar** mosaicos individuales - útil para parámetros frecuentemente usados
 - El **mini-dashboard simulado** te muestra una vista previa en tiempo real

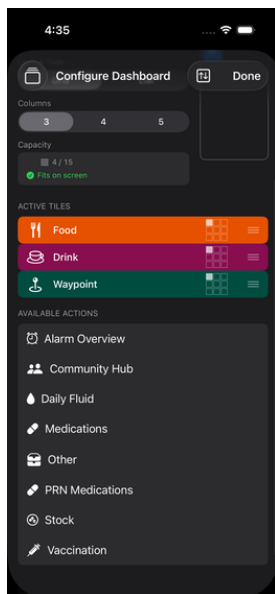


Fig. 25: Selector de diseño: Lista

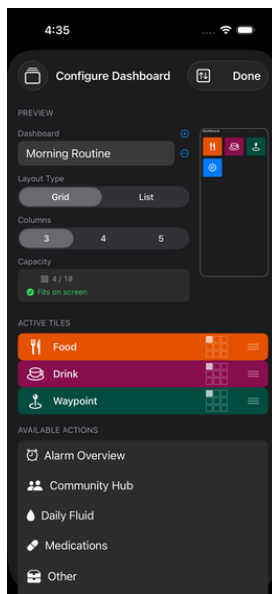


Fig. 26: Selector de diseño: Rejilla

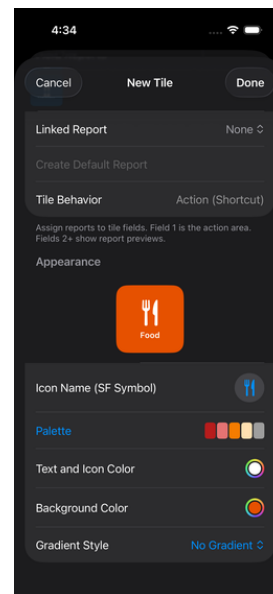


Fig. 27: Vista previa en vivo en el editor de mosaicos

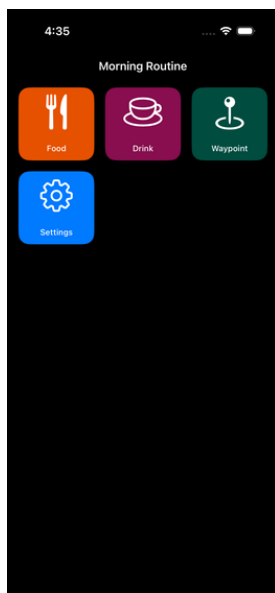


Fig. 28: Dashboard completo: Lista

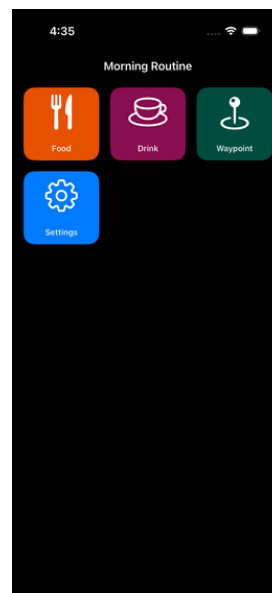


Fig. 29: Dashboard completo: Rejilla

5. Finalizar Toca **“Listo”** - tu dashboard se convierte en la nueva página de inicio de la app.

Optimizar Tu Dashboard

Reordenar mosaicos: Presiona prolongadamente el ☰ icono de arrastrar (3 líneas en la derecha) → arrastra hacia arriba o hacia abajo

Comprobar capacidad: La app muestra cuántos mosaicos caben en la pantalla. Un triángulo naranja significa: este mosaico se cortará → reordena.

Múltiples dashboards: Puedes crear tantos dashboards como quieras para diferentes contextos (por ejemplo, "Rutina Matutina", "Deporte", "Nutrición").

Si Algo No Se Ve Bien

- **¿Perdido en la app?** Cierra la app y reiníciala - siempre llegas a tu dashboard.
 - **¿Dashboard vacío?** Comprueba si has configurado parámetros → Parámetros
-

Lista de Verificación

- Dashboard creado
 - Al menos 3 parámetros añadidos como mosaicos activos
 - Diseño elegido (lista o mosaicos)
 - Primer evento registrado a través del nuevo dashboard
-

☑ ¡Configuración Básica Completada!

Ahora tienes todo lo que necesitas para empezar. Los siguientes pasos dependen de tu caso de uso:

Usar Múltiples Dashboards

{{video: weiteres_dashboard}}

Puedes crear tantos dashboards como quieras — y cambiar entre ellos con un deslíz o un toque de mosaico.

El Mosaico de Ciclo

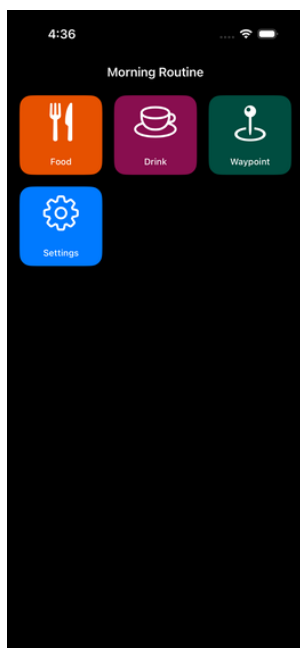


Fig. 30: Rutina Matutina como dashboard activo con mosaico de ciclo hacia configuración

Una vez que tengas más de un dashboard, un **Mosaico de Ciclo** ²⁴ aparece en tu dashboard principal automáticamente. Muestra el nombre del siguiente dashboard — tócalo para cambiar.

Cambiar Entre Dashboards

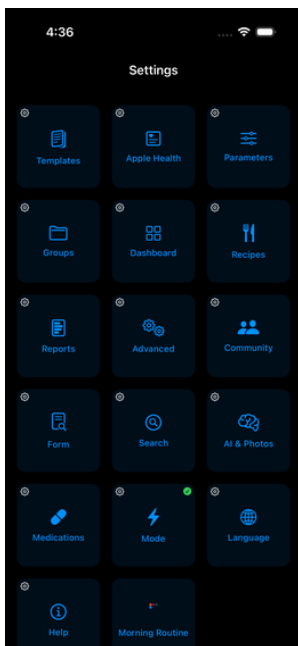


Fig. 31: Vista de configuración después de tocar ciclo (cuando solo existe un dashboard de usuario)

By tapping: Toca el Mosaico de Ciclo — el siguiente dashboard se vuelve activo **25**.

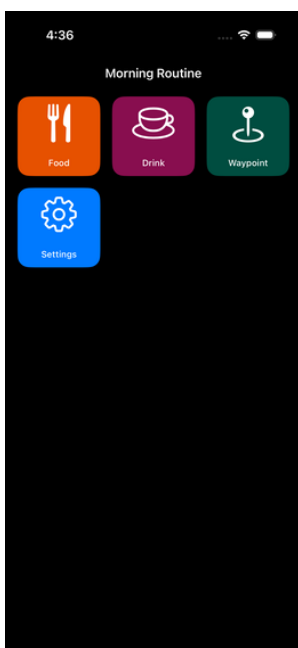


Fig. 32: Deslizar hacia atrás

Por desliz: Desliza izquierda o derecha en el dashboard **26** para navegar directamente entre todos tus dashboards.

Añadir Otro Dashboard

Si no tienes un segundo dashboard aún: en **Configuración** → **Dashboard** puedes añadir tantos como quieras — tal como se describe en [Configurar Tu Primer Dashboard](#).

→ **Volver a Descripción General**

Casos de uso

Caso de Uso: Seguimiento de Síntomas

Para ti si: Quieres observar síntomas de salud, bienestar o estados físicos - y descubrir qué factores los influyen.

Tiempo requerido: ~5 minutos para empezar, luego ~30 segundos por entrada

Lo Que Puedes Lograr

Semana 1: Recopilar datos (dolores de cabeza, sueño, humor, ...)

Semana 2: Detectar primeros patrones

Semana 4: Ver posibles correlaciones

Ejemplo: Rastrear dolores de cabeza y calidad del sueño. Después de 2 semanas notas: en días con menos de 6 horas de sueño, los dolores de cabeza ocurren más frecuentemente.

Camino de Aprendizaje: Rastreador de Síntomas en 3 Pasos

Paso 1: Empezar Inmediatamente (5 minutos) Usa el **flujo de incorporación** con síntomas de Apple Health:

1. Inicia la app → Aparece la pantalla de incorporación
2. Expande una categoría (por ejemplo, "Neurológica")
3. Selecciona síntomas (por ejemplo, Dolor de cabeza, Migraña)
4. Toca **"Crear"**

Resultado: Un dashboard con tus síntomas. Puedes empezar inmediatamente.

□ **Consejo:** Empieza con un máximo de 5-7 síntomas. Menos es más - mejor rastrear algunos consistentemente que muchos irregularmente.

Paso 2: Configurar el Dashboard (10 minutos) El dashboard es suficiente para entrada pura de datos. Para análisis puedes extenderlo más:

→ [Cómo hacer: Configurar un dashboard](#)

Paso 3: Refinar Parámetros (opcional, 15-30 minutos) Si quieres profundizar más, puedes personalizar tus parámetros:

- Define una **escala de valoración**: ¿Qué significa "leve" vs. "grave" para ti?
- Establece un **rango de valores** (por ejemplo, escala de dolor 1-10)
- Añade **más parámetros** (humor, energía, horas de sueño)

→ [Cómo hacer: Configurar parámetros](#)


Parámetros de Inicio Recomendados

Esta combinación a menudo produce las correlaciones más perspicaces:

Parámetro	Tipo	Valores
Dolor de cabeza	Escala	ninguno / leve / moderado / grave
Calidad del sueño	Escala	pobre / aceptable / buena / muy buena
Horas de sueño	Número	0-12
Humor	Escala	muy malo → muy bueno
Energía	Escala	agotado → lleno de energía
Estrés	Escala	relajado → muy estresado

No tienes que crear estos manualmente - busca en la Biblioteca de Plantillas configuraciones listas.

Usar Hitos para el Contexto

Los eventos especiales que podrían afectar tus datos pueden marcarse como  hitos:

- “Comenzó antibióticos” / “Dejó antibióticos”
- “De vacaciones - menos estrés”
- “Probando un nuevo medicamento”

Estos marcadores te ayudan a explicar valores atípicos en tus datos después.

→ Configurar hitos

Consejos para un Rastreo Consistente

- **Los horarios fijos ayudan:** mañana al despertar + noche antes de dormir
- **No necesitas perfección** - datos parcheados son mejores que ningún dato
- **Sé honesto** - las evaluaciones subjetivas son intencionalmente parte del diseño
- **Ajusta las marcas de tiempo** - ¿Olvidaste registrar por la noche? Sin problema, el tiempo es editable después

Preguntas Frecuentes

¿Puedo cambiar la escala de valoración después? Sí. Los cambios en parámetros solo afectan la interpretación - tus datos de eventos permanecen intactos.

¿Puedo importar datos de Apple Health? El intercambio directo de datos con Apple Health aún está en desarrollo (próxima en una actualización posterior).

¿Cuántos datos necesito para un análisis significativo? Como regla general: al menos 2 semanas de rastreo consistente para primeros patrones, 4-8 semanas para correlaciones más confiables.

→ **Volver a Descripción General** | **Seguimiento Nutricional** | **Seguimiento Personalizado**

Caso de Uso: Seguimiento Nutricional

Para ti si: Quieres entender qué comes - y cómo tu nutrición afecta tu bienestar.

Tiempo requerido: 15-30 minutos para configurar, luego ~1 minuto por comida

Lo Que Puedes Lograr

Nivel macro: Calorías, grasa, carbohidratos, proteína

Nivel micro: Vitaminas, minerales, aminoácidos (a través de BLS)

Correlaciones: Nutrición ↔ energía, sueño, síntomas

Ejemplo: Rastrear cafeína y calidad del sueño. Después de 3 semanas notas: el café después de las 2 pm se correlaciona con peor calidad del sueño.

El Principio de Pareto para Seguimiento Nutricional

80 % del beneficio con 20 % del esfuerzo.

No necesitas definir cada comida en detalle. Enfócate en el 20 % de alimentos y bebidas que conforman el 80 % de tu dieta.

Enfoque típico:

- Define en detalle: comidas diarias, snacks regulares
 - Usa como marcador de posición: visitas a restaurantes, excepciones
 - No es necesario: cada detalle de una visita única a un restaurante
-

Camino de Aprendizaje: Rastreador Nutricional en 3 Pasos

Paso 1: Empezar a Registrar Inmediatamente - Usa Marcadores de Posición (5 minutos) Puedes registrar comida y bebida inmediatamente, **antes** de definir ninguna receta:

1. Abre el dashboard
2. Toca **¶ Comida o Bebidas**
3. Introduce un nombre (por ejemplo, "Pasta Funghi")
4. Crear como un **📍 marcador de posición**
5. Introduce el recuento de porciones → Guardar

Puedes completar marcadores de posición después cuando tengas más tiempo o el empaque esté a mano.

Paso 2: Define Tus Recetas Clave (15-30 minutos) Para tus comidas más frecuentes vale la pena entrar en detalle:

→ Cómo hacer: Crear recetas

Inicio rápido a través del escáner de código de barras: 1. Toca + → Icono de código de barras 2. Escanea el empaque 3. Open Food Facts (OFF) encuentra el producto automáticamente 4. Añade detalles de porción → Listo

Paso 3: Usa Análisis (avanzado) Una vez que tengas suficientes datos: - Informe semanal: descripción general macro (grasa, azúcar, proteína, ...) - Análisis micro: vitaminas, minerales (requiere recetas vinculadas a BLS) - Correlaciones: nutrición ↔ tus propios síntomas / bienestar

Conceptos Principales de Gestión de Recetas

¶ **Receta** Una receta describe una comida o bebida con sus ingredientes y cantidades. Puede ser simple (una entrada única de BLS) o compleja (ingredientes definidos personalizados).

Ⓢ **Marcador de Posición** Una receta sin ingredientes - solo un nombre. Buena para entradas espontáneas. No es suficiente para análisis nutricional, pero mejor que ninguna entrada.

⊕ **Variante** Un grupo de ingredientes intercambiables de los cuales elige cuando registra.

Ejemplo: Café con leche

Ingredientes: café (molido), agua

+ Variante "Leche": Leche entera | Leche de avena | Leche de soja | (ninguna)

Esto te permite crear una receta y ser flexible en el registro diario.

Fuentes de Datos para Valores Nutricionales

La app utiliza dos bases de datos:

Base de datos	Fortalezas	Debilidades
BLS (Base de Datos de Composición de Alimentos Alemana)	Muy detallada (micronutrientes)	Principalmente alimentos básicos
Open Food Facts	Productos empacados, escáner de código de barras	Declaración a menudo incompleta

→ Más detalles: [Fuentes de datos explicadas](#)

Vinculación OFF-BLS La app contiene un **paquete de mapeo** en crecimiento: Más de 1,000 categorías de productos OFF están vinculadas automáticamente a entradas de BLS coincidentes. Esto significa que muchos productos escaneados inmediatamente te dan datos completos de micronutrientes - sin tener que buscar y asignar entradas

de BLS tú mismo. El paquete se extiende con actualizaciones de app y utiliza datos de Wikidata para enriquecimiento automático.

Aditivos (Números E) Los ingredientes en productos OFF que contienen aditivos (por ejemplo, E330, E415) se muestran en la lista de ingredientes con su nombre inglés - para que inmediatamente veas que "E330" significa ácido cítrico y "E415" goma xantana. La localización sucede automáticamente sin conexión a internet.

Búsqueda Avanzada En la búsqueda de producto OFF puedes combinar múltiples términos de búsqueda con un **punto y coma**:

Ejemplo: "tomate; orgánico; triturado"

→ encuentra solo productos que contienen todos los tres términos

Esto es especialmente útil cuando un término único devuelve demasiados resultados.

Consejos para un Análisis Más Preciso

- **Tamaños de porción** - especifica con precisión al definir recetas
- **Vinculación BLS** para productos OFF cuando sea posible - muchos ya están vinculados automáticamente
- **Registra regularmente** - datos parcheados distorsionan promedios semanales
- **Usa variantes** para simplificar la entrada

□ Los análisis nutricionales son aproximaciones. Para terapia dietética médica siempre consulta con un profesional de la salud.

Preguntas Frecuentes

¿Puedo construir recetas a partir de otras recetas? Sí. Los ingredientes pueden ser ellos mismos recetas - por ejemplo, "Boloñesa" puede contener "Salsa de tomate" y "Carne molida" como ingredientes.

¿Qué pasa si un producto no se encuentra en OFF o BLS? Puedes añadirlo manualmente como una receta con tus propios valores nutricionales (del empaque).

¿Con qué frecuencia se consulta la base de datos de OFF? Como máximo una vez cada 10 segundos (por directrices de uso de Open Food Facts). Un reloj de arena muestra el tiempo de espera.

→ **Volver a Descripción General** | **Seguimiento de Síntomas** | **Configurar Recetas**

Caso de Uso: Seguimiento Personalizado

{{video: blutdruck_showcase}}

Para ti si: Quieres rastrear tus propias categorías que ninguna herramienta estándar cubre - o si quieres control total sobre tu configuración.

Tiempo requerido: 30-60 minutos para configurar (dependiendo de la complejidad)

Lo Que Puedes Rastrear

La app intencionalmente **no tiene enfoque fijo**. Cualquier cosa que pueda describirse como un evento con una marca de tiempo y un valor puede rastrearse:

Ejemplos:

Trabajo:	Concentración (1-10), horas de trabajo enfocado
Deporte:	Tipo de entrenamiento, intensidad, duración
Ambiente:	Nivel de ruido (ligero/moderado/fuerte)
Social:	Energía social, interacciones (agotado → recargado)
Creatividad:	Productividad, estado de flujo
Casa:	Temperatura de dormitorio, humedad

Camino de Aprendizaje: Rastreador Personalizado en 4 Pasos

Paso 1: Pensar a Través del Concepto (10 minutos) Antes de empezar a configurar, aclara:

¿Qué quiero medir? - Sé específico: "Intensidad del dolor de espalda baja" en lugar de solo "dolor"

¿Cuál tipo de dato se ajusta?

Tipo	Cuándo usar	Ejemplo
Escala (texto)	Evaluaciones subjetivas	leve / moderado / grave
Entero	Valores contables	número de cafés, horas de sueño
Decimal	Cantidades medibles	peso corporal, presión arterial
Texto libre	Notas, descripciones	sueños, pensamientos

¿Qué significan los valores? ¿Debería el análisis saber si un valor más alto es "mejor" o "peor"? - Escala de dolor: más alto = peor → define un rango normal - Horas de sueño: 7-9 horas = óptimo → rango normal de 7 a 9

Paso 2: Crear Parámetros (15-20 minutos) → Instrucciones completas: Configurar parámetros

Guía rápida: 1. ⚙ Configuración → ⚙ Parámetros → + (Más) 2. Elige icono, introduce nombre, selecciona tipo 3. Opcionalmente: establece rango de valores y esquema de valoración 4. Elige control de interfaz de usuario y prueba en vista previa en vivo 5. Toca "Listo"

Paso 3: Agrupar Parámetros (opcional, 10 minutos) Si quieres registrar múltiples parámetros relacionados a la vez:

→ Instrucciones: Grupos de parámetros

Ejemplo grupo de presión arterial:

Grupo "Presión Arterial"

├─ Sistólica (Entero, 60–200)

├─ Diastólica (Entero, 40–130)

└─ Pulso (Entero, 40–200)

→ Un toque = introduce los tres valores simultáneamente

Paso 4: Diseñar el Dashboard (10 minutos) → [Instrucciones: Configurar un dashboard](#)

Recomendación para rastreadores personalizados: - Parámetros frecuentemente usados: **mosaicos grandes** en la parte superior - Raramente usados: **mosaicos pequeños** abajo o un segundo dashboard - Múltiples dashboards para diferentes contextos (mañana, noche, deporte)

Compartir Tu Configuración

Si has creado una gran configuración, puedes compartirla con otros:

→ Biblioteca de Plantillas - Compartir tus propias plantillas

Conceptos Avanzados

Entender el Esquema de Valoración La app puede detectar posibles correlaciones entre parámetros. Se requiere una **valoración** significativa de valores:

Escala de valoración: -100% (malo/rojo) → 0% (neutral/amarillo) → +100% (bueno/verde)

Ejemplo de sueño:

< 5 horas → rojo (-100%)

5–6 horas → naranja (-50%)

7–9 horas → verde (+100%)

> 9 horas → amarillo (0%) ← demasiado sueño es neutral, no positivo

□ Las valoraciones pueden cambiarse en cualquier momento después. Solo cambia la interpretación - los datos brutos siempre se preservan.

Secciones en Grupos de Parámetros Para grupos complejos puedes dividir visualmente parámetros en **secciones**:

Grupo "Chequeo Matutino"

— CUERPO —

Calidad del sueño | Energía | Dolor

— MENTE —

Humor | Estrés | Motivación

Preguntas Frecuentes

¿Puedo renombrar parámetros después? Sí. Renombrar solo cambia el nombre, no los eventos almacenados.

¿Qué sucede con los datos antiguos si cambio el rango de valores? Los eventos permanecen sin cambios. Solo el análisis/valoración se recalcula.

¿Puedo eliminar parámetros? Sí, pero todos los datos de eventos asociados se perderán. Mejor desactivar que eliminar.

→ **Volver a Descripción General | Configurar Parámetros | Grupos de Parámetros**

Configuración

⚙️ Configurar Parámetros

{{video: konfiguration_parameter}}

¿Qué es un parámetro? Describe *qué* quieres rastrear - y cómo los valores deben interpretarse para el análisis.

Antes de Empezar: 5 Preguntas

Tómate un momento para responder estas preguntas para tu nuevo parámetro:

1. **¿Qué exactamente estoy midiendo?** (Sé específico: “Intensidad del dolor de cabeza” en lugar de “dolor”)
2. **¿Cuál tipo de dato se ajusta?** (Número, texto, escala, ...)
3. **¿Hay un rango de valores sensato?** (por ejemplo, 1-10, 36-42°C)
4. **¿Qué significa un valor alto/bajo?** (¿Mejor? ¿Peor? ¿Neutral?)
5. **¿Cómo quiero introducir el valor?** (Deslizador, desplegable, entrada de texto, ...)

Los parámetros pueden ajustarse después. Aún así, un momento de planificación ahorra esfuerzo después.

Crear un Nuevo Parámetro

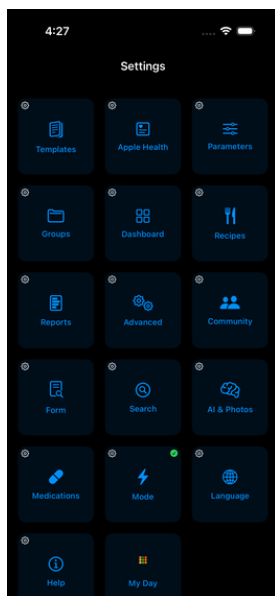


Fig. 33: Dashboard de configuración

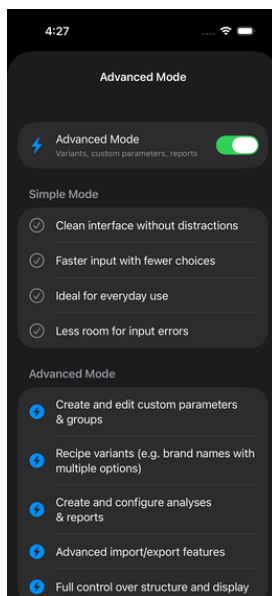


Fig. 34: Habilitar modo avanzado

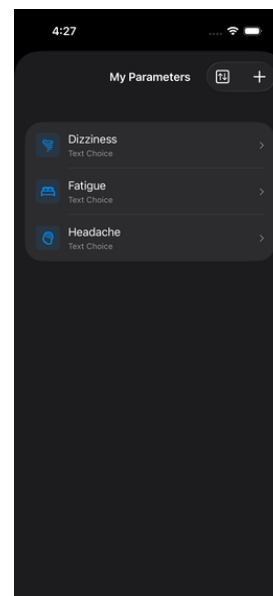


Fig. 35: Lista de parámetros con botón

+

Paso 1: Navegar ⚙️ Configuración → ⚙️ Parámetros → + (Más, parte superior derecha)

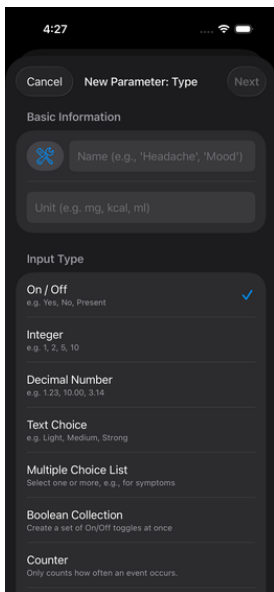


Fig. 36: Paso del asistente 1: Nombre

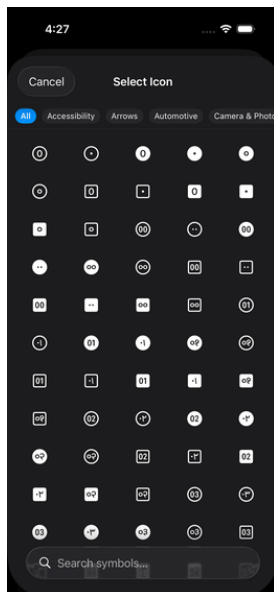


Fig. 37: Selección de icono

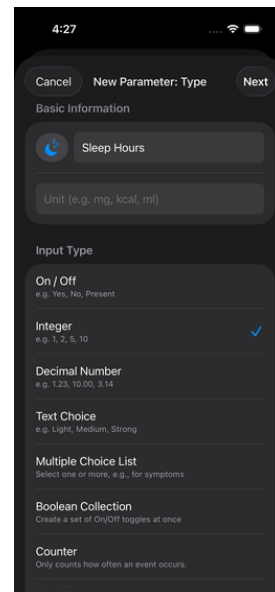


Fig. 38: Selección de tipo

y tipo

Paso 2: Elegir un Icono Toca el campo de icono → Q busca un término adecuado → toca el icono.

Paso 3: Introducir Nombre y Tipo

Configuración	Significado	Ejemplo
Nombre	Cómo se llama el parámetro	“Dolor de cabeza”
Tipo	Tipo de valores	Entero

Tipos disponibles:

Tipo	Descripción	Ejemplos
Entero	Números enteros	Horas de sueño, número de cafés
Decimal	Números con decimales	Peso corporal, presión arterial
Valor de texto	Selección fija de opciones de texto	leve / moderado / grave
Texto libre	Entrada de texto libre	Diario de sueños, notas

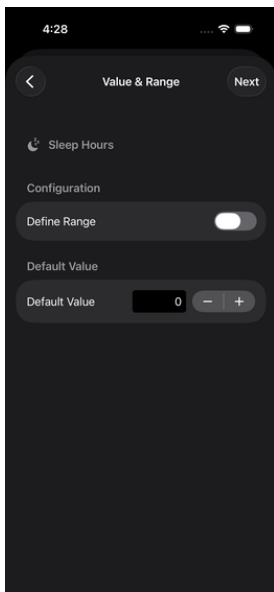


Fig. 39: Paso 2: Rango de valores

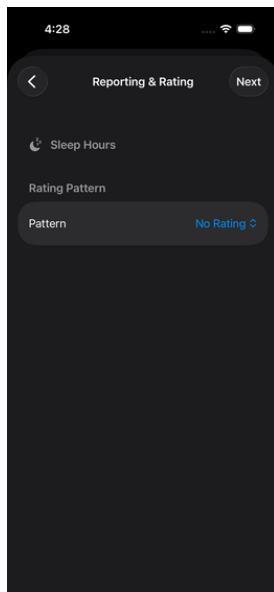


Fig. 40: Paso 3: Elegir esquema de valoración

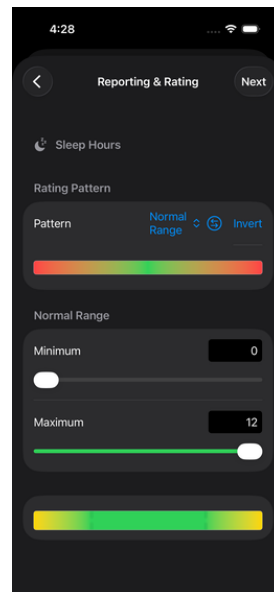


Fig. 41: Paso 3: Esquema de valoración seleccionado

Paso 4: Establecer Rango de Valores (opcional, solo tipos numéricos) Puedes definir un valor mínimo y máximo. Esto:

- Restringe la entrada a valores significativos
- Establece los límites de la escala de valoración

Los valores fuera del rango aún se guardan, pero vinculados a la valoración del límite.

Paso 5: Establecer un Esquema de Valoración Para que la app detecte correlaciones, necesita saber si un valor es “bueno” o “malo”.

La escala de valoración va de -100% a +100%:



Patrones disponibles (ejemplos):

Patrón	Descripción	Caso de uso
Rango normal	Un rango medio es “bueno”, todo lo demás es peor	Presión arterial, temperatura
Mayor es mejor	Cuanto mayor el valor, más verde	Horas de sueño (hasta un máximo)
Menor es mejor	Cuanto menor el valor, más verde	Escala de dolor
Uniforme	Todos los valores neutral (sin valoración)	Cuando solo quieres recopilar datos

Ejemplo: Presión arterial (sistólica):

Rango normal: 100–129 → verde

< 100: cada vez más rojo (demasiado bajo)

> 129: cada vez más rojo (demasiado alto)

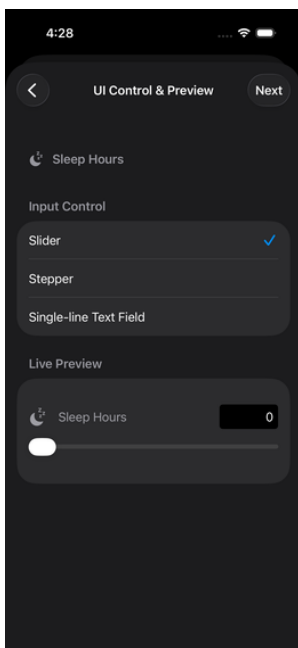


Fig. 42: Paso 4: Control de entrada y vista previa en vivo

Paso 6: Elegir Control de Entrada Define cómo introduces el valor durante el rastro:

Control	Mejor para
Deslizador	Rangos numéricos, evaluación rápida
Paso (+/-)	Valores de conteo (número de cafés, vasos)
Desplegable / Seleccionar	Valores de texto con una lista fija
Entrada de texto	Texto libre
Paso de texto	Valores de texto en una secuencia fija

- ☐ La **vista previa en vivo** te muestra inmediatamente cómo se verá la entrada
- ¡prueba diferentes opciones!

Paso 7: Finalizar Toca **“Listo”** → obtendrás una confirmación y volverás a la lista de configuración.

Editar un Parámetro

Toca una entrada en la lista de parámetros → cambia la configuración → “Listo”.

□ **Importante:** Si cambias la valoración, el análisis se recalculará con la nueva configuración. Los datos del evento en sí permanecen sin cambios.

Asignar un Parámetro a un Dashboard

Un parámetro por sí solo no hace nada - necesita estar activado en un dashboard:

→ Configurar un dashboard

Preguntas Frecuentes

¿Cuántos parámetros debería crear? Empieza con 5-10. Demasiados parámetros a la vez → menos rastreo consistente.

¿Puedo importar parámetros de la biblioteca de plantillas? Sí - a través de la biblioteca de plantillas puedes descargar grupos de parámetros listos (incluyendo sus parámetros). → Biblioteca de Plantillas

¿Puedo eliminar un parámetro? Sí, pero todos los datos de eventos asociados se perderán. Si solo quieres ocultarlo, desactívalo en el dashboard en lugar de eliminarlo.

Recordatorios

Cada parámetro puede tener un recordatorio de alarma. El método más rápido: **presiona prolongadamente** un parámetro en la lista → “Recordatorios”.

→ Todos los detalles sobre horarios, snooze y confiabilidad: **Recordatorios de Mosaicos**

Grupos de Parámetros

{{video: konfiguration_parameter_gruppen}}

¿Qué es un grupo de parámetros? Combina múltiples parámetros en un formulario compartido - para que registres múltiples valores con **un único toque** en el dashboard.

¿Por Qué Grupos de Parámetros?

Sin un grupo: Toca Presión arterial → introduce valor → Guardar
Toca Pulso → introduce valor → Guardar
Toca Humor → introduce valor → Guardar
→ 3 acciones separadas

Con un grupo: Toca "Chequeo Matutino" → 1 formulario con los 3 campos → Guardar
→ 1 acción

Casos de uso típicos: - Presión arterial: Sistólica + Diastólica + Pulso - Chequeo matutino: Calidad del sueño + Energía + Humor - Compañero de comida: Hambre antes de comer + Saciedad después

Crear un Nuevo Grupo de Parámetros

Paso 1: Navegar ⚙️ Configuración → Grupos de Parámetros → + (Más)

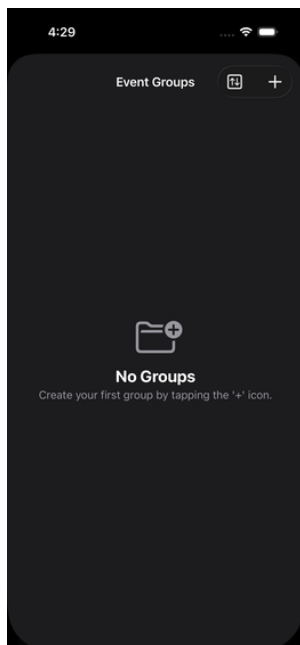


Fig. 43: Grupos de Parámetros: Lista vacía

Paso 2: Elegir Icono y Nombre Selecciona un icono adecuado y dale al grupo un nombre significativo.

- El nombre aparece en el mosaico del dashboard - mantenlo corto y claro: "Presión Arterial", "Mañana", "Deporte".

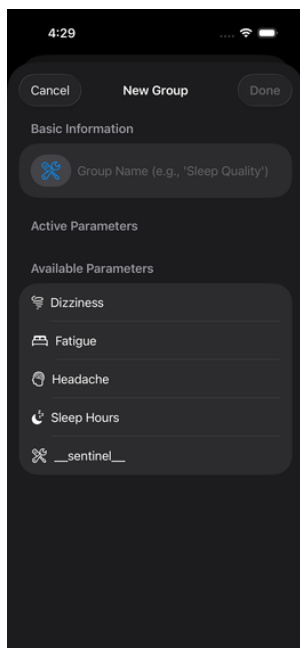


Fig. 44: Editor de Grupos: Nombre e icono asignados

Paso 3: Seleccionar Parámetros Ves una lista de todos los parámetros disponibles (que creaste previamente).

- Toca un parámetro para **añadirlo al grupo**
 - Aparece en la lista "parámetros activos"
 - El orden en la lista = orden en el formulario de entrada
- **Requisito previo:** Los parámetros ya deben existir. Si no: → Crear parámetros

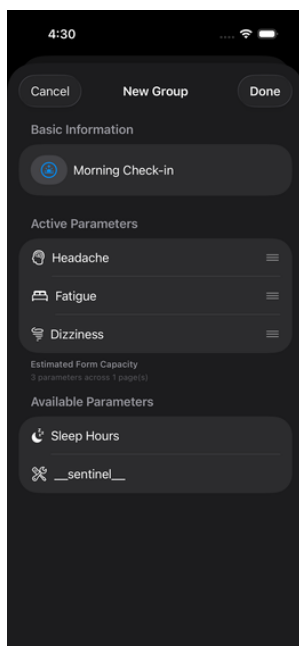


Fig. 45: Editor de Grupos: Parámetros añadidos

Paso 4: Añadir Secciones (opcional) Para grupos con muchos parámetros puedes insertar **secciones visuales**:

1. Toca el **icono de añadir sección** en la lista de parámetros activos
2. Opcionalmente introduce un encabezado de sección (por ejemplo, “Cuerpo”, “Mente”)
3. Organiza parámetros dentro de secciones arrastrando

Antes / Después:

Sin secciones:	Con secciones:
Calidad del sueño	— CUERPO —
Energía	Calidad del sueño
Humor	Energía
Estrés	— MENTE —
Concentración	Humor
	Estrés
	Concentración

Paso 5: Finalizar Toca **“Listo”** o navega hacia atrás - el grupo se guarda.

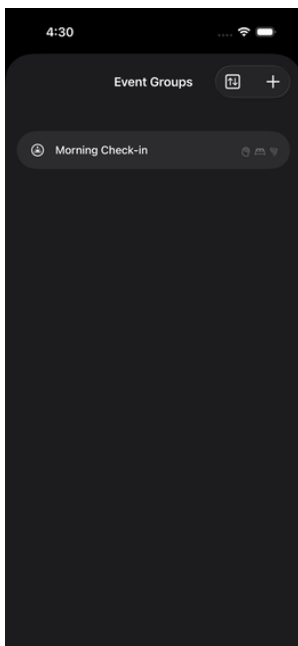


Fig. 46: Lista de Grupos: Nuevo grupo creado

Añadir un Grupo al Dashboard

Después de crearlo, el grupo aún necesita ser asignado a un dashboard:

1. ⚙ Configuración → 🗄 Dashboards → selecciona dashboard
2. Encuentra el grupo en la lista de “acciones disponibles”
3. Tócalo → se añade a los mosaicos activos

→ Más detalles: Configurar dashboards

Editar un Grupo

Toca un grupo en la lista de grupos de parámetros → ajusta la configuración.

Puedes en cualquier momento: - Añadir nuevos parámetros - Eliminar parámetros (los datos del evento para esos parámetros se preservan) - Cambiar el orden - Renombrar o eliminar secciones

Plantillas de la Biblioteca

En lugar de crear grupos de parámetros manualmente, puedes descargar configuraciones preparadas de la comunidad:

→ Biblioteca de Plantillas

- Los grupos descargados aún pueden ajustarse después de la importación.

Preguntas Frecuentes

¿Puede un parámetro estar en múltiples grupos? Sí. Un parámetro puede usarse en cualquier número de grupos. Todos los eventos desembocan en el mismo grupo de datos.

¿Puedo tener un parámetro único en el dashboard junto a un grupo? Sí. Ejemplo: Pulso es parte del grupo de Presión Arterial, pero también puede existir como un mosaico individual en el dashboard - para situaciones donde solo quieres medir rápidamente tu pulso.

¿Cuántos parámetros por grupo es sensato? 3-6 es ideal. Más de 8 hace que el formulario sea incómodo.

Los mosaicos de grupos pueden tener recordatorios de alarma - directamente desde el mosaico o a través del editor del Dashboard. → **Recordatorios de Mosaicos**

Recordatorios de Mosaicos

{{video: konfiguration_erinnerungen}}

¿Qué es esto? Cada mosaico de parámetro o grupo en el dashboard puede tener un recordatorio de alarma. El recordatorio suena a la hora establecida y abre el formulario de entrada directamente - incluso desde la pantalla de bloqueo.

Configurar un Recordatorio

Tienes tres formas de abrir la configuración de alarma de un mosaico:

Forma 1 - a través del Editor del Dashboard: 1. Toca un mosaico en el Editor del Dashboard → **“Recordatorio”** 2. Establece la hora y la recurrencia (diario, días de semana, cada N días, ...) 3. **“Habilitar”** → la alarma está activa

Forma 2 - desde el mosaico en sí: Toca un mosaico de parámetro o grupo en el dashboard → toca el **icono de reloj de alarma** en la parte superior derecha de la vista del historial. Esto abre la configuración de alarma sin ir a través del editor.

Forma 3 - desde la lista de parámetros: Presiona prolongadamente un parámetro en la lista de parámetros → toca **“Recordatorios”** en el menú contextual. No se necesita Editor del Dashboard.

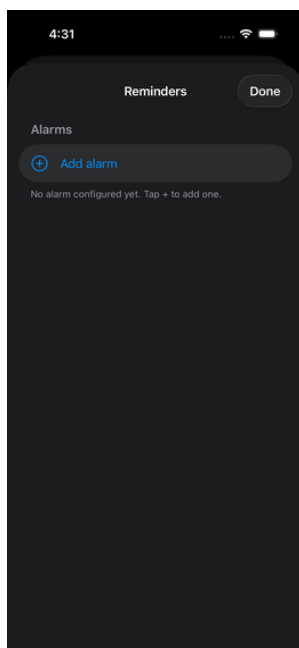


Fig. 47: Configuración de alarma - sin alarma configurada aún

Opciones de Horario

Opción	Descripción
Diario	Cada día a la misma hora
Días de semana	Días de la semana libremente seleccionables
Cada N días	Rítmico, por ejemplo cada 3 días

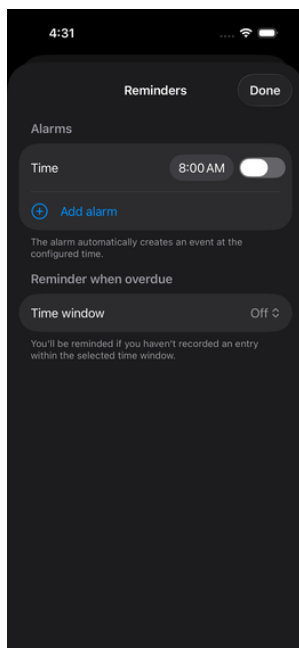


Fig. 48: Alarma añadida - elige hora y recurrencia

Recordatorio Atrasado

Junto al horario fijo hay un segundo tipo de recordatorio complementario: **“Recordar cuando esté atrasado”**. Lo encontrarás en la configuración de alarma de cada mosaico bajo la sección del mismo nombre.

Qué hace Elige un período - por ejemplo 3 días. Si no has hecho una entrada para ese parámetro dentro de este período, recibirás una notificación suave la próxima vez que abras la app:

“Sin entrada en los últimos 3 días”

Elegir un Período

Configuración	Cuándo se te recuerda
Desactivado	Nunca (por defecto)
Hoy (24 h)	Si no se ha hecho ninguna entrada hoy
2 días	Si la última entrada fue hace más de 2 días
3 días	... hace más de 3 días

Configuración	Cuándo se te recuerda
---------------	-----------------------

1 semana	... hace más de 7 días
-----------------	------------------------

2 semanas	... hace más de 14 días
------------------	-------------------------

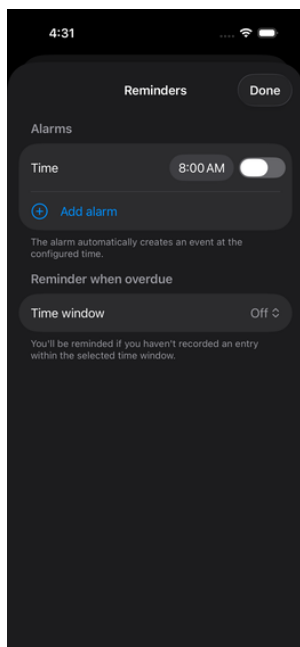


Fig. 49: "Recordar cuando esté atrasado" - elige ventana de tiempo

Cómo difiere de una Alarma Una **alarma** suena a una hora fija - incluso cuando el teléfono está bloqueado (AlarmKit).

El **recordatorio atrasado** es una notificación silenciosa que aparece cuando abres la app y el período de tiempo ha expirado. No suena en la pantalla de bloqueo ni te despertará. Diseñado como un chequeo suave para parámetros que no rastreas diariamente pero que quieres rastrear regularmente - por ejemplo, peso, tendencia del humor, informe semanal.

□ Para prevenir que la app muestre el mismo mensaje cada vez que la abres, el recordatorio atrasado aparece como máximo una vez cada 6 horas. Tan pronto como hagas una entrada, el período se reinicia.

Recuperar Recordatorios Perdidos

Si un recordatorio fue perdido (teléfono en silencio, app no abierta), una sugerencia aparece en el próximo lanzamiento de la app:

"No has registrado Dolor de cabeza esta mañana - ¿quieres hacerlo ahora?"

Luego puedes registrar el valor retroactivamente con la marca de tiempo correcta o descartar la sugerencia.

Confiabilidad: Botón de Lado y Descarte Silencioso

Los recordatorios usan **AlarmKit** de iOS - suenan de manera confiable incluso cuando Do Not Disturb está activo y el dispositivo está completamente bloqueado.

Si silencias una notificación con el **botón de lado**, la app no recibe ninguna señal de vuelta. Dos redes de seguridad aseguran que aún seas recordado:

Alarma de rescate inmediata: Tan pronto como una alarma deja de sonar, la app inmediatamente programa otra alarma en el intervalo de re-ring configurado (por defecto: 60 segundos). Esto también suena en el fondo.

Alarmas de respaldo en el horario de snooze: Además, las alarmas se programan con anticipación en el intervalo de snooze después de la hora de recordatorio planeada, hasta que el siguiente recordatorio regular siga.

En ambos casos: - Tan pronto como **confirmes o hagas snooze**, todos los recordatorios re-pendientes se cancelan automáticamente - Cuando **saltas**, permanecen activos - seguirás siendo recordado

Cambiar la Hora de una Alarma

Si cambias la hora de una alarma existente, la alarma se reprograma automáticamente la próxima vez que la app venga al primer plano. La hora anterior se descarta completamente - no necesitas hacer nada más.

Perfiles de Tono de Llamada

Cada slot de alarma puede ser asignado a un **perfil de tono de llamada** - determina cuán persistentemente suena la alarma. Encontrarás el selector de perfil en la configuración de alarma de cada mosaico.

Perfiles Incorporados

Perfil	Duración de llamada	Pausa	Snooze	Cuándo usar
Estándar	10 s	60 s	10 min	Todos los días, recordatorio moderado
Despertar	30 s	ninguno	5 min	Cuando necesitas estar seguro de que despiertas
Reunión	3 s	10 min	30 min	En la oficina, recordatorio discreto

Perfil	Duración de llamada	Pausa	Snooze	Cuándo usar
Degradador	30 s (primero), 5 s (seguimiento)	2 min	10 min	Primera llamada fuerte, repeticiones suaves

Perfiles Personalizados A través de **Configuración** → **Alarmas** → **Perfiles** puedes crear perfiles personalizados con valores libremente elegidos: duración de llamada, duración de pre-ring, pausa entre repeticiones e intervalo de snooze.


□ Los recordatorios de medicamentos son una característica separada con lógica extendida - ver Medicamentos.

Configurar Dashboards

{{video: konfiguration_dashboards}}

¿**Qué es un dashboard?** Tu página de inicio personal en la app – con mosaicos o una lista para acceso rápido a tus acciones más frecuentes.

Conceptos Básicos del Dashboard

Mosaico del dashboard → Toca  → Registra evento
→ Presión prolongado  → Abre historial de eventos

Puedes crear tantos dashboards como quieras y cambiar entre ellos – similar a las pantallas de inicio del iPhone.

Crear un Nuevo Dashboard

Navegación  **Configuración** →  **Dashboards** (Fig. konfiguration-dashboard-01-uebersicht) → + **(Más)**

(Screenshot: screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-uebersicht.png)

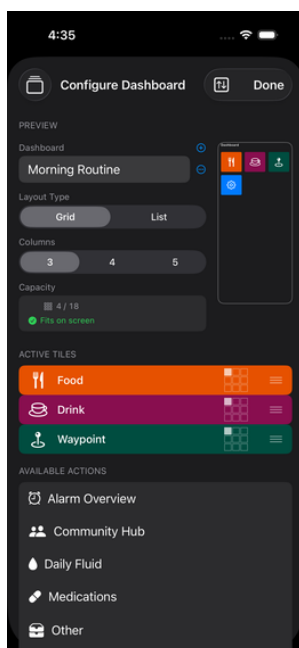






Fig. 50: Editor de Dashboard: Rutina Matutina

Seleccionar Acciones En la lista de “**acciones disponibles**” ves:

- Todos tus  parámetros (individualmente)
- Todos tus  grupos de parámetros
-  Comida y Bebidas (siempre disponible)
-  Hitos (siempre disponible)

Activar: Toca una entrada → se mueve a la lista activa arriba.

Desactivar: Desliza izquierda en la lista activa → Desactivar. Tu configuración se preserva.

- Cada nuevo dashboard automáticamente obtiene un **mosaico de selector de configuración** añadido. Esto te permite cambiar directamente entre tus dashboards desde el dashboard en sí, sin ir a Configuración manualmente.

Elegir un Diseño Toca **“Diseño”**:

Opción	Apariencia	Buena para
Lista	Vista de lista compacta, colorida	Muchos parámetros, texto pesado
Mosaicos 3	3 mosaicos anchos por fila	Pocos parámetros importantes
Mosaicos 4	4 mosaicos medianos	Mezcla equilibrada
Mosaicos 5	5 mosaicos pequeños por fila	Muchos parámetros de un vistazo

Ajustar Tamaño de Mosaicos En vista de mosaicos puedes ampliar mosaicos individuales:

1. Toca el **icono de cuadrícula** a la izquierda del icono de arrastrar en un mosaico
2. Selecciona el tamaño deseado (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. El mini-dashboard en la vista previa muestra el efecto inmediatamente

Ejemplo: cuadrícula de 4 mosaicos

```
[ Dolor de cabeza ][ Fatiga ][ Energía ][ Humor ]
[ Presión Arterial (2×1) ][ Pulso ][ Peso ]
```

Ajustar Color de Mosaico

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top.png*)

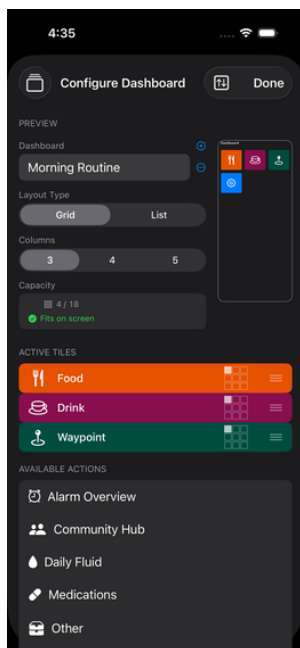


Fig. 51: Editor de Mosaicos: Sección de apariencia

Toca un mosaico en el Editor del Dashboard (*Fig. konfiguración-dashboard-02a-kachel-editor-top*) para abrir el editor. El área superior muestra una vista previa en vivo del mosaico y la opción de cambiar el icono.

Cada mosaico de parámetro y grupo puede ser coloreado individualmente **45** → **"Apariencia"** → **"Paleta"**.

Se abre una hoja con tres secciones:

1. Elegir paleta — mini-vista previa de todas las paletas disponibles, desplazable horizontalmente. La paleta elegida determina qué colores están disponibles en las secciones siguientes. La paleta actual de la app está preseleccionada.

2. Color de fondo — 30 campos de la paleta elegida. Al tocar aplica el color inmediatamente a la vista previa del mosaico.

3. Color de símbolo/texto — 5 colores base (negro → blanco). También hay un **botón de autocontraste**: automáticamente selecciona negro o blanco, lo que sea más legible en el fondo elegido.

Además de la hoja de paleta también hay selectores de color directo para fondo y color de símbolo – para cualquier color no contenido en una paleta.

Entender la Pantalla de Capacidad

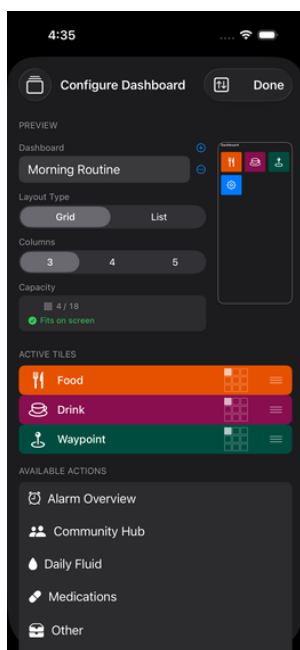


Fig. 52: Pantalla de capacidad

La app calcula cuántos mosaicos caben en la pantalla:

Capacidad: 17 de 18 disponibles, pero 2 mosaicos cortados

- **Verde:** Todos los mosaicos activos caben
- **Triángulo naranja** en un mosaico: este mosaico se cortará

- **Solución:** Reordena mosaicos en la lista activa

Ordenar mosaicos: Presiona prolongadamente el ☰ icono de arrastrar (3 líneas en la derecha) → arrastra arriba o abajo.

Exportar e Importar Mosaicos

Puedes exportar los mosaicos activos de un dashboard como una plantilla y compartirla con otros dispositivos o la comunidad.

Exportar Mosaicos

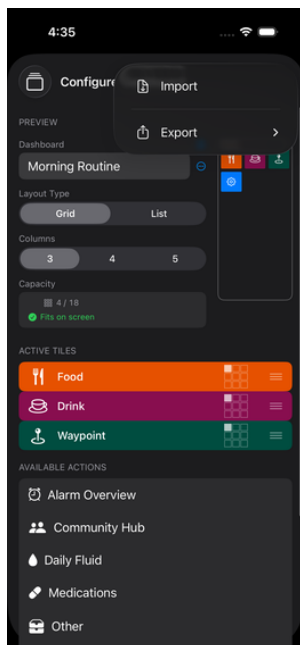






Fig. 53: Menú Importar/Exportar

 Configuración →  Dashboards → selecciona dashboard → **Símbolo Importar/Exportar** (flechas, parte superior derecha) → **“Exportar mosaicos activos”**

La app crea un archivo .ioom con todos los mosaicos activos incluyendo sus parámetros y grupos. Puedes compartirlo directamente a través de AirDrop, Correo o iCloud.

Compartir Mosaicos a la Biblioteca Comunitaria En el mismo menú de exportación también está **“Compartir a Biblioteca Comunitaria”**. Se abre una hoja de dos pasos: primero seleccionas un único mosaico de tu lista (mosaicos de parámetro o grupo), luego introduces una descripción y lo subes. El mosaico luego aparece en la biblioteca de plantillas donde otros usuarios pueden descargarlo.

Importar Mosaicos  Configuración →  Dashboards → selecciona dashboard → **Símbolo Importar/Exportar** → **“Importar”**

O: toca una plantilla de mosaico en la biblioteca de plantillas → **“Descargar”**

Importación Selectiva Después de abrir una plantilla de mosaico ves un **diálogo de selección** con una lista de casillas de verificación de todo el contenido incluido:

- Mosaico "Migraña" → será añadido al dashboard
 - Parámetro: Intensidad → será creado
 - Parámetro: Duración
- Mosaico "Grupo de sueño"

- ☑ Grupo: Sueño
 - ☑ Inicio del sueño
 - ☑ Calidad del sueño
- ☑ Mosaico "Comida" → mosaico especial, sin sub-nivel

Puedes desseleccionar en cada nivel: - Deselecciona mosaico → mosaico no añadido, pero el contenido (parámetro/grupo) aún puede importarse - Deselecciona grupo → parámetros individuales del grupo aún seleccionables (creados como parámetros autónomos) - Deselecciona parámetro → solo este parámetro no se importa

Seleccionar todo / Deseleccionar todo a través del multi-selección rápido en la parte superior de la lista.

Usar Múltiples Dashboards Efectivamente

Dashboard	Mosaicos
"Mañana"	Sueño, energía, humor, peso
"Noche"	Dolor, bienestar, revisión diaria
"Nutrición"	Comida, bebidas, hambre, porciones
"Deporte"	Entrenamiento, intensidad, frecuencia cardíaca, recuperación

Cambiar Entre Dashboards

Desliza **izquierda o derecha** en el dashboard para cambiar entre tus dashboards.

Mosaico de Mini-Vista Previa Puedes colocar un **mosaico especial de mini-vista previa** en un dashboard que muestre una vista previa a escala reducida de otro dashboard – útil por ejemplo para mantener siempre visible el stock de medicamento mientras rastreas en otro dashboard. Al tocar el mosaico navegas directamente a ese dashboard.

Mosaico de Descripción General de Alarmas El **mosaico de descripción general de alarmas** muestra el estado de todos los slots de alarma configurados de un vistazo:

- **Número de alarmas activas** relativas al total (por ejemplo, 3/5)
- **Próxima activación** - hora de la siguiente alarma de llamada
- Si no hay alarmas configuradas: sugerencia "Sin alarmas configuradas"

Toca el mosaico → la vista de detalle "**Alarmas**" se abre con todos los slots, su hora, patrón de recurrencia (diario / días de semana) y estado (activo / deshabilitado / próxima activación).

- ☐ El mosaico captura todos los slots de alarma – tanto recordatorios de mosaicos como alarmas de medicamentos. Especialmente útil si quieres mantener alarmas de diferentes áreas en una vista central.

Dashboard para Diferentes Dispositivos

Cada resolución de pantalla requiere su propia configuración. Al cambiar de iPhone a iPad (o Mac), un nuevo dashboard debe ser creado.

Si Te Pierdes en la App

Cierra la app completamente (doble toque en inicio o desliza hacia arriba → desliza la app), y reiníciala. Siempre llegas a tu dashboard.

🍴 Configurar Recetas

{{video: konfiguration_rezepte}}

¿**Qué es una receta?** La definición de una comida o bebida - con ingredientes y cantidades - para que la app pueda calcular valores nutricionales.

¿Cuándo Vale la Pena una Receta Detallada?

Situación	Recomendación
Desayuno que comes cada día	<input type="checkbox"/> Crear una receta completa
Comida favorita	<input type="checkbox"/> Crear una receta completa
Visita a restaurante (única)	<input type="checkbox"/> Un marcador de posición es suficiente
Snack de vacaciones	<input type="checkbox"/> Un marcador de posición es suficiente

Principio de Pareto: Ponde esfuerzo en el **20 % de comidas que conforman el 80 % de tu dieta**. El resto puede registrarse como marcadores de posición.

Los 3 Tipos de Recetas

🍴 **Receta Completa** Todos los ingredientes con cantidades definidas → análisis nutricional posible.

⊕ **Marcador de Posición** Solo un nombre, sin ingredientes → registro posible, pero sin análisis nutricional.

⊕ **Receta Variante** Un grupo de ingredientes intercambiables - elige la variante actual al registrar. Ejemplo: *Café con leche* → la leche puede ser leche entera, leche de avena o ninguna.

Crear una Nueva Receta

Punto de Entrada: Búsqueda Las recetas son accesibles a través de dos rutas - con una vista ligeramente diferente:

Configuración → Recetas (gestión)

La lista de recetas tiene su propio campo de búsqueda directamente encima de los chips de filtro. Comienza a escribir y los chips de filtro se actualizan inmediatamente con los recuentos de coincidencias por categoría. El botón X en la derecha borra el texto de búsqueda; el teclado se cierra automáticamente al desplazarse.

Toca un mosaico de Comida (directamente mientras registras)

Cuando el campo de búsqueda aún está vacío, la app muestra una **entrada prominente:** icono de tenedor, un texto de sugerencia corto y un botón de código de barras grande.

Tan pronto como comiences a escribir, la vista cambia a la lista normal de resultados de búsqueda con chips de filtro.

- El botón de código de barras grande en el estado vacío facilita particularmente el inicio de un escaneo directo – sin tener que buscar primero.

Introducir un nombre busca tres fuentes simultáneamente – visible a través de los contadores en los chips de filtro:

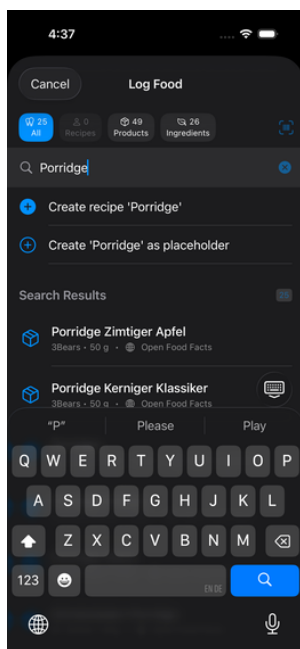


Fig. 54: Vista de búsqueda con resultados y acciones de creación

Chip de filtro	Qué muestra
Todo	Todo combinado
Recetas	Tus propias recetas guardadas
Productos	Resultados de Open Food Facts (productos empacados)
Ingredientes	Resultados de BLS (alimentos básicos)

- El número en el chip muestra cuántos resultados existen en esa categoría. Sin resultado = chip desactivado.

Elegir Método de Creación Si no hay resultado coincidente disponible, la app ofrece dos acciones directo (visibles directamente debajo del campo de búsqueda):

Opción	Cuándo usar
“Crear receta ‘...’”	Introduce ingredientes ahora mismo
“Añadir ‘...’ como marcador de posición”	Sin tiempo ahora – completar después

Editor de Recetas Después de crear, se abre el editor:

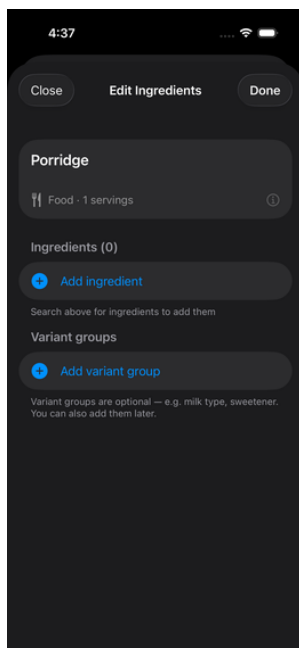


Fig. 55: Editor de recetas: estado vacío

- **Nombre** – libremente editable
- **Tipo** – Comida o Bebida (afecta unidades y análisis)
- **Receta variante** – activa si la receta debe tener opciones
- **Porciones por receta** – ¿cuántas porciones produce la cantidad total?
- **Tamaño de porción** – ¿cuál es una porción?

Añadir Ingredientes

Paso 1: Búsqueda Introduce el nombre del ingrediente en el campo de búsqueda del editor. Los chips de filtro muestran resultados por fuente de nuevo:

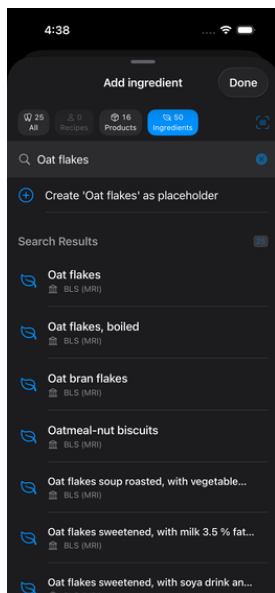


Fig. 56: Búsqueda de ingrediente BLS (avena)

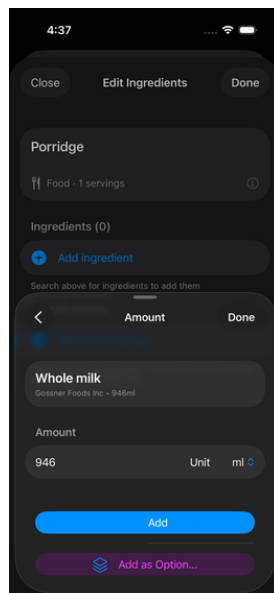


Fig. 57: Búsqueda de ingrediente productos OFF (leche)

□ La búsqueda OFF está limitada a una vez cada 10 segundos (directriz de Open Food Facts). Una breve espera es normal.

Paso 2: Introducir Cantidad Después de tocar un ingrediente introduces cantidad y unidad:

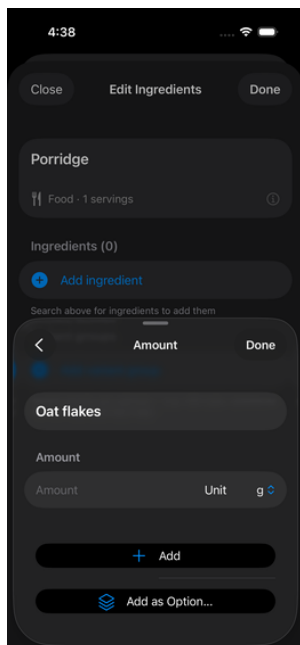


Fig. 58: Entrada de cantidad con selector de unidad

Cambia unidades con el paso en la derecha (g, ml, piezas, ...). Luego **“Añadir”**.

□ Las recetas pueden ser **anidadas a cualquier profundidad**: una receta “Pasta Boloñesa” puede contener la receta “Salsa de tomate” como ingrediente.

Variantes - Ingredientes Flexibles

Las variantes te permiten elegir entre múltiples ingredientes al registrar - con el impacto calórico mostrado por opción.

Crear un Grupo de Opciones Mientras añades un ingrediente aparece un botón **“Añadir como opción...”** en el fondo. Tócalo en lugar de “Añadir”:

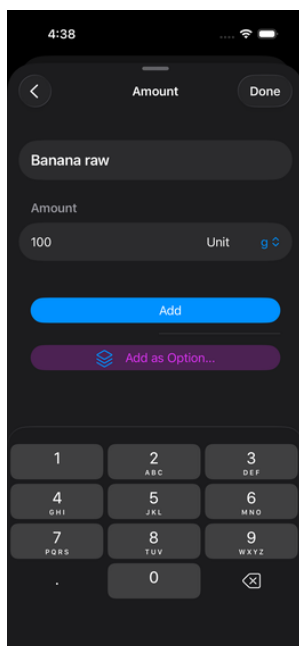


Fig. 59: Entrada de cantidad con botón "Añadir como Opción"

Se abre el diálogo de creación de grupo:

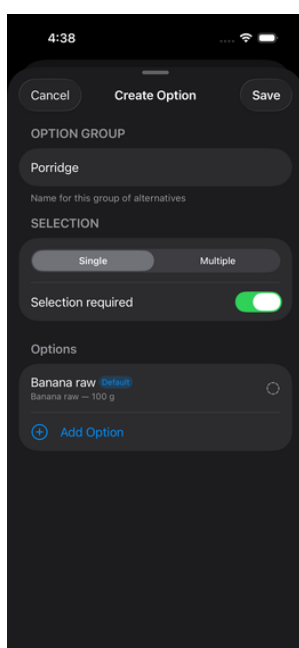


Fig. 60: Diálogo: crear grupo de opciones

- **Grupo de opciones** - nombre del grupo de variantes (por ejemplo, "Tipos de leche")
- **Primera opción** - automáticamente pre-llenada con el nombre del ingrediente
- **Selección: Uno / Múltiple** - ¿se puede elegir una o múltiples opciones a la vez?
- **Selección requerida** - ¿debe elegirse al menos una opción?

Ejemplo: Café con leche

Grupo "Tipos de leche": Leche entera UHT | Bebida de avena Barista

Selección requerida: NO → café también registrable sin leche

Selección múltiple: NO → siempre solo un tipo de leche

Añadir Más Opciones Encuentra más ingredientes a través de búsqueda y toca **"Añadir como opción..."** de nuevo:

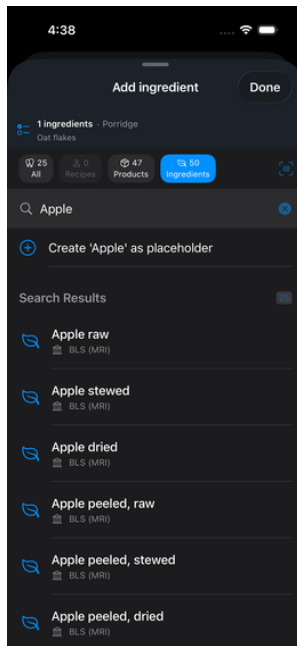


Fig. 61: Buscando segunda variante (manzana)

La app luego muestra todos los grupos existentes – selecciona el correcto:

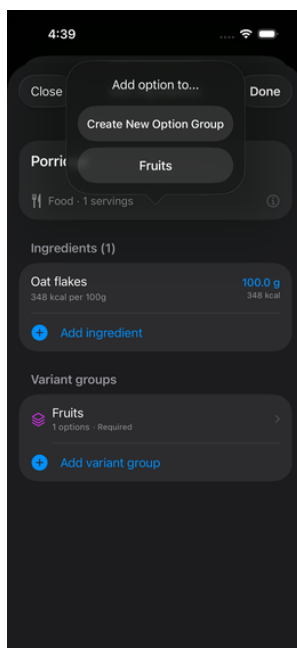


Fig. 62: Selección de grupo: elige grupo existente

Al Registrar: Seleccionar una Variante

Al registrar una comida aparece la vista de registro completa:

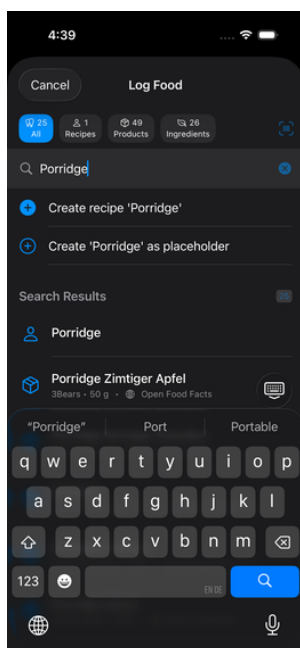


Fig. 63: Vista de registro con selección

de variante

Selector rápido (arriba): Selecciona cantidades comunes con un toque (por ejemplo, 200ml, 250ml, 330ml, 500ml).

El deslizador debajo permite valores intermedios precisos.

Personalizar receta (abajo): Todos los grupos de variantes de la receta aparecen aquí con las opciones disponibles. Junto a cada opción está el **impacto calórico** (por ejemplo, +32 kcal para leche entera, +25 kcal para leche de avena). Toca una opción para seleccionarla.

La preselección se recuerda para el próximo registro – solo necesitas cambiarla cuando estés teniendo algo diferente.

Receta con Muchos Ingredientes: Ejemplo de Pasta

Las recetas con múltiples ingredientes se ven así en el editor:

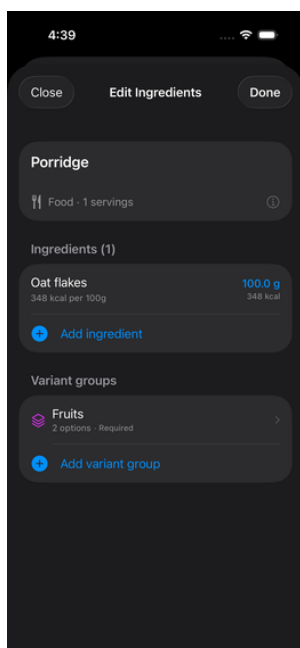


Fig. 64: Editor de recetas: avena + grupo de variante de frutas

Cada ingrediente muestra calorías por 100g como referencia. El tamaño de porción determina cuánto cuenta como “una porción”.

Vinculación BLS para Productos OFF

Los productos OFF (productos escaneados) a menudo contienen solo macronutrientes (energía, proteína, grasa, carbohidratos). Para un análisis completo de micronutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos) la app vincula cada ingrediente de producto a una entrada de BLS.

Esto sucede parcialmente **automáticamente** - puedes ver el progreso en la vista de detalle del producto:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-13-bls-uebersicht.png*)

Codificación de color de vínculos:

Color	Significado
<input type="checkbox"/> Azul - "Vinculado manualmente"	Confirmaste el vínculo tú mismo
<input type="checkbox"/> Naranja - "Automático (incierto)"	App lo vinculó, pero porcentaje por debajo del 70 % - por favor verifica
<input type="checkbox"/> Verde - "Automático (seguro)"	Vínculo con alta similitud
<input type="checkbox"/> Gris - "Aún no vinculado"	El ingrediente no pudo coincidir

El **porcentaje** muestra la similitud entre el ingrediente del producto y la entrada de BLS.

Corregir un Vínculo Manualmente Toca un ingrediente → la app muestra sugerencias con puntuaciones de similitud:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-14-bls-manuell.png*)

Puedes cambiar entre **Vinculación automática** (sugerencias de IA ordenadas por similitud) y **Búsqueda BLS** (búsqueda de texto libre). Toca la entrada deseada para aplicarla.

Los vínculos son opcionales, pero mejoran significativamente la calidad del análisis.

→ Más sobre la diferencia entre BLS y OFF: [Fuentes de datos](#)

Informe de Nutrición

Si registras comidas regularmente, puedes abrir el **Informe de Nutrición** bajo **Informes**. Muestra consumo diario promedio para un período de tiempo seleccionable - con una calificación de calidad que muestra cuán confiables son los datos.

Calidad de datos: La app califica cuán completas son tus entradas y si los valores nutricionales provienen de fuentes precisas (BLS/OFF vinculadas) o estimadas (marcador de posición).

Completar un Marcador de Posición Después

1. Configuración → Recetas
2. Encuentra el marcador de posición en la lista
3. Toca → añade ingredientes → **“Listo”**

Todos los eventos previos con este marcador de posición están automáticamente vinculados a los nuevos datos nutricionales.

Preguntas Frecuentes

¿Puedo crear una receta directamente mientras registro? Sí. Al tocar un mosaico de comida en el dashboard puedes introducir un nuevo nombre y crearlo inmediatamente como marcador de posición o receta completa - sin ir a Configuración primero.

¿Las recetas pueden ser exportadas o compartidas? Sí. En la lista de recetas (Configuración → Recetas) hay un **símbolo Importar/Exportar** en la esquina superior derecha. Úsalo para exportar recetas individuales o todas como un archivo .iioom. Un toggle opcional **“Incluir fotos”** (activo por defecto) incrusta fotos nutricionales asociadas como Base64 en el archivo, para que estén inmediatamente disponibles al importar en otro dispositivo. El archivo exportado puede compartirse a través de AirDrop, Correo o iCloud.

¿Cuál es la diferencia entre BLS y OFF? BLS es una base de datos nutricional científica para alimentos básicos (ingredientes crudos). OFF es una base de datos colaborativa para productos empacados (escaneo de código de barras). → [Fuentes de datos explicadas](#)

Informes y Análisis

{{video: konfiguration_auswertungen}}

¿Qué son los informes? Análisis gráficos y tabulares de tus eventos registrados - desde líneas de tendencia simples hasta correlaciones entre diferentes parámetros.

Abrir Informes

A través de la barra de pestañas → **Informes** (o a través del dashboard → mosaico con icono de informe).

La descripción general muestra todos los informes guardados. Toca **Más** en la esquina superior derecha para crear uno nuevo.

En Modo Simple el botón para crear nuevos informes está oculto. Los informes existentes aún pueden verse.

Los 6 Tipos de Informes

Estado Muestra el valor actual o último medido de un parámetro - como un número grande o visualización simple. Bueno para una descripción general rápida sin una serie de tiempo.

Tendencia Serie de tiempo de un parámetro como gráfico de línea o barras. Ve cómo un valor se desarrolla a lo largo de horas, días, semanas o meses.

Correlación Gráfico de dispersión entre dos parámetros. Detecta relaciones: ¿duermes peor cuando has tenido más cafeína por la noche? ¿Hay una conexión entre nivel de dolor y sueño?

Informe de Nutrición Consumo diario promedio de nutrientes para un período seleccionado (energía, proteína, grasa, carbohidratos, fibra, azúcar, sodio). Incluye una calificación de calidad que muestra cuán confiables son los datos.

Mapa de Calor Vista de calendario de un parámetro - cuanto más intensa sea el color, mayor el valor en ese día. Bueno para detectar patrones de día de semana o fluctuaciones estacionales.

Distribución Muestra cuán frecuentemente ocurre cada valor. ¿Con qué frecuencia tuviste dolores de cabeza "graves" vs. "leves"? ¿Qué valor domina?

Crear un Nuevo Informe

Toca **Más** en la descripción general de informes. Se abre el editor con una **vista previa en vivo** — el informe se actualiza en tiempo real mientras lo configuras.

El editor tiene cuatro pestañas:

Tipo — elige el tipo de informe (los 6 tipos anteriores). Cambiar automáticamente abre la pestaña de parámetros.

Parámetros — selecciona parámetros. La lista muestra grupos expandibles con sus parámetros individuales. Filtro: El modo estándar muestra solo parámetros con un mosaico del dashboard; El modo experto muestra todos los parámetros analizables. Para el tipo Tendencia puedes seleccionar múltiples parámetros a la vez — la app automáticamente cambia a línea de multi-tendencia cuando se selecciona más de una. Con multi-tendencias puedes asignar un **rol de serie** por parámetro (línea principal, banda superior, banda inferior, superposición) — por ejemplo para mostrar curvas de presión arterial como un área entre sistólica y diastólica.

Estilo — estilo de gráfico (línea, barras, ...), suavizado, mostrar puntos, cuadrícula, esquema de color, modo mapa de calor. Bajo “Avanzado” (expandible): Límites del eje Y, línea cero, escala logarítmica, **conectar espacios** (cuando está desactivado: buckets de tiempo faltantes crean un salto de línea visible en lugar de interpolación).

Datos — chips de período de tiempo, agregación, tamaño de bucket, modo acumulativo, tiempo de espera de sesión, valores objetivo.

Finalmente toca **“Listo”** — el informe se guarda y aparece en la descripción general.

Al editar un informe existente, se abre el mismo editor - incluyendo vista previa en vivo en los datos reales.

Período de Tiempo y Agregación

Para el informe de tendencia y otros informes basados en tiempo puedes establecer cómo se resumen los datos:

Buckets de tiempo (¿cuán bien se resuelve el eje de tiempo?):

Configuración	Cuándo es útil
Automático	La app elige basado en la duración total seleccionada
Hora	Para períodos cortos (< 3 días)
Día	Estándar para semanas/meses
Semana	Para períodos largos (> 3 meses)
Mes	Descripción general del año

Agregación (¿cómo se combinan múltiples valores por bucket?):

Método	Significado
Suma	Añade todos los valores (por ejemplo, cafeína total por día)
Promedio	Valor medio (por ejemplo, intensidad de dolor promedio)
Mínimo	Valor más bajo en el período
Máximo	Valor más alto
Recuento	Cuántas veces registrado (independientemente del valor)
Mediana	Valor del medio sin influencia de valores atípicos
Ninguno	Datos brutos sin bucketing — cada medición mostrada en su marca de tiempo exacta

Gestionar Informes

- **Toca** un informe → abre vista completa
- **Desliza izquierda** en la descripción general → elimina
- **En Modo Simple:** edición de desliz oculta
- **Rota iPhone** en vista completa → horizontal muestra el gráfico a pantalla completa

Informe de Nutrición en Detalle

El informe de nutrición es un tipo especial y muestra una **calificación de calidad de datos** junto a los valores nutricionales:

Calificación	Significado
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Alta	Entradas mayormente completas, ingredientes vinculados a BLS/OFF
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Media	Algunas brechas o productos sin vincular
<input type="checkbox"/> Baja	Muchos marcadores de posición o días sin entradas

La calificación de calidad te recuerda cuán confiables son los números. 1.000 kcal de recetas completamente vinculadas es una afirmación diferente a 1.000 kcal de estimaciones puras.

Hitos

{{video: konfiguration_wegpunkte}}

¿Qué es un hito? Un evento especial sin un esquema de parámetro fijo - como una nota en un calendario, pero vinculada a tus datos de rastreo.

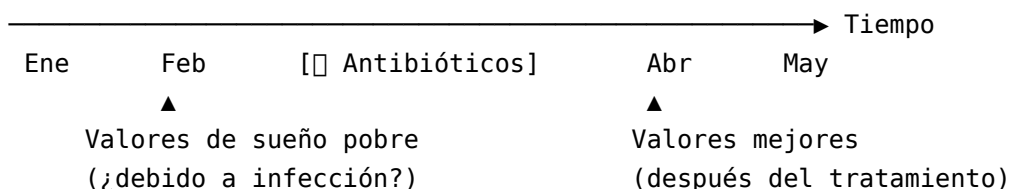
Hitos vs. Parámetros: ¿Cuál es la Diferencia?

	Parámetro	Hito
Cuándo usar	Regularmente, medible	Raramente, única
Estructura	Tipo fijo + escala de valor	Texto libre + categoría
Análisis	Estadísticas, tendencias	Marcadores, contexto
Ejemplos	Dolor de cabeza (diario)	Antibióticos comenzados

Metáfora: Un hito es como un marcapáginas en tus datos - dice: "Algo especial sucedió aquí."

¿Para Qué Son Útiles los Hitos?

En tus informes:



Los hitos te ayudan a **explicar valores atípicos** y **poner cambios en contexto**.

Tipos de Hitos

La app distingue 8 categorías:

Tipo	Ejemplos
Medicamento	Antibióticos comenzados, dosificación cambiada
Condición de salud	Diagnóstico recibido, resfriado, cirugía
Cambio vital	Nuevo trabajo, mudanza, estado de relación
Ausencia	Vacaciones, viaje de negocios
Salud de mascotas	Visita al veterinario, mascota enferma
Contexto personal	Visita, cuidar de un familiar
Cita	Cita del doctor, examen
Otro	Todo lo demás

Registrar un Hito

Entrada a través del Mosaico de Hitos Toca el mosaico de Hitos en el dashboard - el formulario se abre inmediatamente.

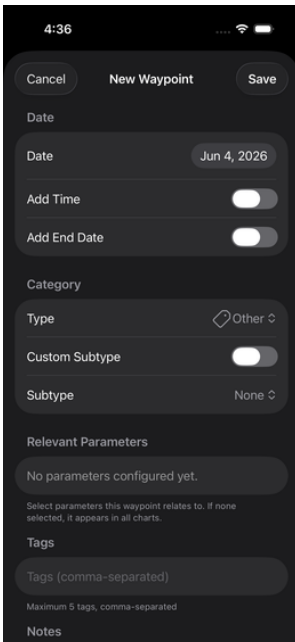


Fig. 65: Nuevo Hito - formulario vacío

Campo	Descripción
Fecha	Hoy por defecto - toca para cambiar
Añadir hora	Opcional - a menudo no es necesario
Añadir fecha de fin	Para períodos (por ejemplo, vacaciones 5-19 de marzo)
Tipo	Categoría de nivel superior de los 8 tipos anteriores
Subtipo personalizado	Habilita e introduce texto libre
Subtipo	O elige de subtipos pre-hechos (depende del tipo)
Etiquetas	Separadas por comas, máx. 5 - para búsqueda posterior
Notas	Texto libre para detalles

Ejemplo: Salud de Mascotas

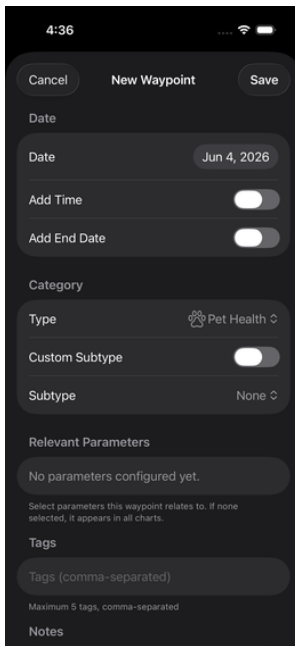


Fig. 66: Hito Salud de Mascotas - tipo seleccionado

Tipo “Salud de mascotas” seleccionado, nota sobre la situación del veterinario introducida.

Historial: Lista de Hitos Presiona prolongadamente en el mosaico de Hitos para abrir la lista de todos los hitos registrados.

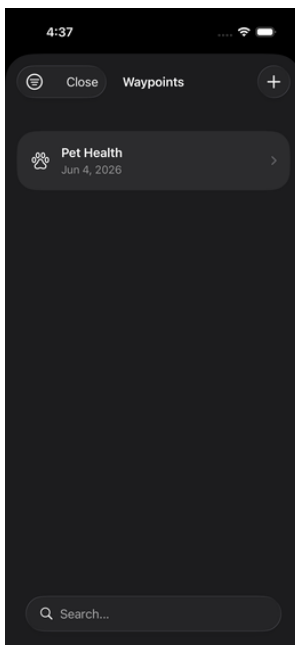


Fig. 67: Vista de Lista de Hitos - historial

Gestionar Hitos

- **Presiona prolongadamente el mosaico de Hitos** → lista de todos los hitos
 - Busca por texto (busca subtipo, notas y etiquetas)
 - Filtra por tipo (icono de embudo arriba a la izquierda)
 - Desliza izquierda para eliminar (con confirmación)
 - Toca para editar
-

Preguntas Frecuentes

¿Siempre necesito un tipo? No - tipo y subtipo son opcionales. Pero son útiles para búsqueda y filtrado posterior.

¿Puedo tener múltiples hitos en el mismo día? Sí, tantos como quieras.

¿Diferencia entre un hito y un parámetro de texto libre? Un parámetro de texto libre es para entradas regulares y estructuradas (por ejemplo, diario de humor diario). Un hito es para eventos raros y únicos sin regularidad.

¿Son visibles los hitos en los informes? Mostrar hitos como marcadores en gráficos de informes está planeado.

📄 Apple Health

¿Qué ofrece la integración de Apple Health? Puedes importar síntomas de la app de Salud directamente como parámetros - y tus datos registrados fluyen de vuelta a Apple Health.

¿Por Qué Usar Apple Health?

Apple Health es el almacén central de datos de salud en tu iPhone e iPad. La app puede leer de él y escribir en él:

Dirección	Qué sucede
Apple Health → App	Las categorías de síntomas se importan como parámetros listos
App → Apple Health	Tus valores registrados se guardan en Apple Health

La ventaja: si ya rastreas sueño o frecuencia cardíaca a través de un Apple Watch u otra app, esos datos automáticamente están disponibles aquí también.

Activación

Durante la Incorporación En el paso "Habilitar características", Apple Health aparece como una característica opcional - está preseleccionada automáticamente si elegiste "Síntomas y Salud" como tu enfoque en el primer paso.

Después del Hecho Configuración → Apple Health → otorga permisos

La app solicita derechos de acceso para cada categoría de datos individualmente. Puedes permitir o negar acceso de lectura y escritura independientemente.

Importar Síntomas de Apple Health

Apple Health contiene categorías de síntomas predefinidas (por ejemplo, Neurológica, Digestiva, Respiratoria). Puedes elegir cuáles de estas deben aparecer como parámetros en la app.

Cómo importar síntomas

1. **Configuración → Apple Health → Gestionar síntomas**
2. Selecciona las categorías relevantes para ti
3. Dentro de cada categoría, selecciona síntomas individuales
4. Toca **"Aplicar"**

Los síntomas seleccionados se crean como nuevos parámetros - con una escala de valoración predefinida (no presente / leve / moderado / grave) que es directamente compatible con categorías de Apple Health.

☐ Puedes configurar estos parámetros más como cualquier otro parámetro - cambia el icono, asigna a un grupo, etc.

¿Qué síntomas están disponibles? Apple Health distingue las siguientes áreas entre otras:

- Neurológica (dolor de cabeza, mareos, concentración)
 - Gastrointestinal (náuseas, hinchazón, dolor abdominal)
 - Respiratoria (falta de aliento, tos)
 - Musculoesquelética (dolor de espalda, dolor articular)
 - Piel (sarpullido, picazón)
 - Sueño y energía (calidad del sueño, agotamiento)
 - Humor y salud mental (ansiedad, episodios depresivos)
-

Sincronización de Datos

Cuando Apple Health está habilitado, tus valores registrados para parámetros compatibles se escriben automáticamente de vuelta a Apple Health. Esto tiene beneficios:

- Otras apps (por ejemplo, apps médicas, herramientas de análisis) pueden leer los datos
 - Apple Health muestra el historial de tus síntomas en su propia línea de tiempo
 - La copia de seguridad iCloud Health funciona automáticamente
-

Privacidad

Los datos de Apple Health nunca salen del dispositivo a menos que explícitamente lo permitas. La app solo accede a las categorías para las cuales has otorgado permiso - y solo lectura o escritura, dependiendo de qué hayas habilitado.

Puedes revocar permisos en cualquier momento: **Configuración del iPhone → Salud → Acceso a datos y dispositivos → [Nombre de la app]**

Recordatorios de Medicamentos

¿Qué es esto? Recordatorios de ingesta para medicamentos - con soporte para varios tipos de dispensador hasta smarTabBox inteligente. Los recordatorios suenan de manera confiable incluso cuando el teléfono está bloqueado (iOS AlarmKit).

Empezar

Configuración → Medicamentos

Ves dos pestañas:

- **Cronograma de Ingesta** — elige tipo de dispensador, configura slots de alarma, comienza el asistente de relleno
 - **Medicamentos** — catálogo de medicamentos (genéricos, variantes, stock) y fuentes (doctores, farmacias, ...)
-

Tres Tipos de Dispensadores

Sin Organizador de Píldoras Para quienes manejan sus medicamentos sin un dispensador físico. Configura recordatorios de alarma simples: hora, nombre del medicamento, cantidad.

Dispensador Semanal Estándar Para organizadores de píldoras semanales clásicos (mañana/mediodía/noche/noche para 7 días). La app asigna un recordatorio a cada compartimento.

smarTabBox© Para smarTabBox inteligente de smarhome-parkinson.com. La caja se conecta a la app a través de código QR. Los recordatorios de ingesta y confirmaciones se sincronizan entre la caja y la app.

□ smarTabBox fue desarrollado específicamente para personas con Parkinson y otras condiciones neurológicas donde la adherencia a medicamentos es especialmente importante.

Configurar un Cronograma de Ingesta

1. Elegir Tipo de Dispensador En la pestaña **Cronograma de Ingesta**, toca la tarjeta de caja en la parte superior. Ves las tres opciones - la marca de verificación muestra tu selección actual. Después de seleccionar vas directamente a la configuración del tipo elegido.

2. Configurar Slots de Alarma Bajo la tarjeta de caja ves tus slots de alarma (por ejemplo, 08:00 - Aspirina, 20:00 - Ramipril). Toca un slot para editarlo:

- Cambia la **hora**
- **Habilita/deshabilita** alarma

- Asigna **medicamento** del catálogo
- Establece **dosis por variante** (toca la hoja de detalle de variante)
- Ver **cronogramas** (diario, días de semana, cada N días, mensualmente)
- Establece **duración de llamada** (al menos 5 segundos, por defecto: 5 segundos)
- Establece **intervalo de snooze** — también determina el espaciado de recordatorios de respaldo después de un descarte por botón de lado
- Asigna **perfil de tono de llamada** — elige de Estándar, Despertar, Reunión, Degradador o un perfil personalizado (ver Recordatorios)

Los slots que ya no necesitas pueden ser eliminados **deslizand**o izquierda.

3. smarTabBox: Escanear Código QR Con el tipo smarTabBox, primero escanea el código QR de la caja. Luego configura slots de alarma como se describe arriba.

Asistente de Relleno

El botón **Rellenar Caja** en la pestaña Cronograma de Ingesta abre un asistente guiado. El proceso puede interrumpirse en cualquier momento y continuarse después:

1. **Configuración** — selecciona número de cajas (1-10) y fecha de inicio
2. **Matriz de corrección** — cuadrícula de 7 días: toca compartimentos que ya estén llenos (marca = saltar), para evitar rellenar dos veces. Cada fila muestra “**Compartimento n: x medicamento(s)**” — compartimentos que marques como ya llenos están **resaltados en negrita**
3. **Confirmar** — descripción general con número total de comprimidos requeridos por medicamento; al tocar “Rellenar ahora” registra el consumo en inventario

Catálogo de Medicamentos

En la pestaña **Medicamentos** gestiona:

- **Medicamentos** — genéricos (por ejemplo, “Ramipril 5mg”) con cualquier número de variantes (por ejemplo, “ratiopharm”, “Hexal”) y números PZN
- **Fuentes** — doctores, farmacias, droguerías, farmacias en línea u otras fuentes

Añadir un Medicamento

1. Toca el botón + en la sección de medicamentos
2. **Búsqueda BfArM**: Comienza a escribir el nombre del ingrediente activo — la app busca directamente en la base de datos oficial del Instituto Federal para Medicamentos y Dispositivos Médicos y sugiere nombres coincidentes
3. Crea al menos una variante (escaneo PZN o manual)
4. Establece dosis por variante y **forma de dosificación**
5. Asigna fuente (opcional)

Suplementos y Productos Sin PZN No todo producto tiene un número central farmacéutico. Vitaminas, suplementos dietéticos, productos de venta libre o medicamentos extranjeros pueden entrar sin PZN:

1. Toca + → introduce nombre del producto (salta búsqueda BfArM o introduce manualmente)
2. Deja el **campo PZN vacío** para la variante — es opcional
3. Elige **forma de dosificación** del selector (21 opciones, por ejemplo, comprimido, cápsula, gotas, polvo, crema, spray ...)
4. Establece dosis en la unidad apropiada (piezas, ml, mg, g, ...)

□ De esta manera cápsulas de omega-3, gotas de vitamina D o remedios homeopáticos pueden ser completamente integrados al cronograma de ingesta - con recordatorios, gestión de stock e historial exactamente como medicamentos de prescripción.

Gestionar Stock Cada variante puede tener un nivel de stock (comprimidos, ml, cápsulas, ...). El **mosaico de Stock** en el dashboard muestra una única **visualización de semáforo** - el peor estado entre todos tus medicamentos combinados:

Símbolo	Color	Significado
□	Verde	Todos los stocks suficientes
□	Amarillo	Al menos un medicamento debería ser reordenado pronto
□	Rojo	Al menos un stock no durará menos de dos ciclos de caja

Un **ciclo de caja** es igual a la cantidad de tus dispensadores semanales × 7 días. Con una caja eso es 14 días - rojo significa que el stock ni siquiera durará hasta la próxima semana.

Toca el mosaico para abrir la vista de detalle. En la parte superior ves la fecha hasta la cual una **ingesta completa de todos los medicamentos es posible** - es decir, la fecha de caducidad más temprana. Debajo eso todos los medicamentos ordenados por urgencia, con duración restante y fecha de caducidad. Desliza izquierda en una entrada para registrar una **entrada de reabastecimiento** — el nombre del medicamento, dosificación y el tamaño de paquete conocido anteriormente ya están pre-rellenos. Las cantidades se escriben correctamente: “1 comprimido” o “93 comprimidos”.

Confirmar Ingesta

Cuando aparece el recordatorio (incluso desde la pantalla de bloqueo):

- **Toca la notificación** → el diálogo de ingesta se abre directamente en la pantalla de bloqueo
- Confirma ingesta → el evento se guarda, el stock se deduce automáticamente
- Opcional: **Snooze** (recuerda después) o **Saltar** con una nota

La confirmación se guarda como un evento en la app y es trazable en la vista del historial.

Después de confirmar la app **inmediatamente reprograma la alarma para el próximo día** — incluso si no vuelves a abrir la app. Se garantiza la alarma de mañana por la mañana, incluso si te vas a dormir directamente después de confirmar.

- Los recordatorios usan iOS AlarmKit — suenan de manera confiable incluso con Do Not Disturb activo y cuando el dispositivo está completamente bloqueado.

Descarte de Botón de Lado y Recordatorios Automáticos de Re-Recordatorio

Los recordatorios de medicamentos usan el mismo sistema de alarma de rescate y respaldo que todos los otros recordatorios de mosaicos: alarma de rescate después de descarte silencioso, alarmas de respaldo en el cronograma de snooze. Confirmar o hacer snooze rompe la cadena — saltar no.

- “Saltar” significa “no ahora”, no “olvidar hoy”.

→ Detalles técnicos: **Recordatorios de Mosaicos**

Preguntas Frecuentes

¿Puedo introducir múltiples medicamentos? Sí, tantos como quieras. Cada slot de alarma puede hacer referencia a su propia variante del catálogo.

¿Cuál es la diferencia entre un genérico y una variante? El genérico (por ejemplo, “Ramipril 5mg”) representa el ingrediente activo. Una variante (por ejemplo, “ratiopharm 5mg, PZN 1234567”) es un paquete específico. Puedes crear múltiples variantes del mismo genérico y seleccionar la deseada en el slot de alarma.

¿Qué sucede si olvido tomar mi medicamento? Puedes introducir la ingesta retroactivamente - ya sea a través de la notificación (que está marcada como perdida) o manualmente en el historial de eventos.

¿Puedo introducir suplementos y vitaminas sin PZN? Sí. El campo PZN es opcional. Puedes introducir el nombre del producto manualmente, seleccionar la forma de dosificación del selector y establecer la dosis — los recordatorios y gestión de stock funcionan exactamente igual que para medicamentos de prescripción.

¿Están los datos de medicamentos vinculados a Apple Health? No directamente en este momento. Los eventos de medicamentos se guardan en la app, pero aún no se transfieren automáticamente a Apple Health.

Confirmar Retroactivamente Ingestas Perdidas

Si un recordatorio fue perdido (por ejemplo, el teléfono estaba en silencio), la ingesta aún puede ser introducida retroactivamente:

1. En la pestaña **Cronograma de Ingesta**, toca el slot naranja
2. Selecciona **“Confirmar retroactivamente”**
3. Ajusta la hora de ingesta actual → Confirma

El stock se deduce retroactivamente correctamente. Las ingestas perdidas y confirmadas están claramente distinguidas en la vista del historial.

Cambios de Dosificación

Si cambias la dosis de una variante (por ejemplo, porque el doctor ajustó la cantidad), la app detecta esto automáticamente y migra los slots de alarma afectados — los slots existentes adoptan la nueva dosis sin retrabajo manual.

Copia de Seguridad de Datos

¿**Por qué hacer una copia de seguridad?** La app almacena todo localmente en tu dispositivo. Una copia de seguridad te protege de pérdida de datos al cambiar dispositivos, durante actualizaciones de iOS o de errores inesperados.

Dónde Encontrar Copia de Seguridad de Datos

Configuración → Copia de Seguridad de Datos

Crear una Copia de Seguridad

Toca “**Hacer Copia de Seguridad Ahora**”. La app inmediatamente crea una copia de seguridad de la base de datos - incluyendo todos los eventos, parámetros, recetas y configuración.

La nueva entrada de copia de seguridad aparece en la lista debajo con: - Nombre de archivo - Fecha y hora de creación - Activador (manual o automático) - **Estado de integridad** (marca de verificación verde = intacta, cruz roja = dañada)

La app también crea copias de seguridad automáticamente - por ejemplo antes de operaciones mayores. Estas también aparecen en la lista.

Restaurar una Copia de Seguridad

Advertencia: Una restauración sobrescribe todos los datos actuales en la app. Esta acción no puede deshacerse.

1. Selecciona la copia de seguridad deseada de la lista
2. Toca “**Restaurar**”
3. Confirma el diálogo de seguridad
4. La app primero automáticamente crea una **copia de seguridad de seguridad del estado actual** - en caso de que algo salga mal
5. La copia de seguridad seleccionada se restaura
6. **La app se reinicia automáticamente** - esto es requerido para cargar la nueva base de datos

Después del reinicio todos los datos de la copia de seguridad están disponibles de nuevo.

Verificación de Integridad

Cada copia de seguridad se verifica automáticamente para completitud cuando se muestra. Solo las copias de seguridad con una marca de verificación verde deberían usarse para una restauración.

Una copia de seguridad dañada (cruz roja) puede indicar un error durante la escritura o un archivo incompleto. Crea una nueva copia de seguridad en este caso.

Consejos

¿Cuándo hacer copia de seguridad manualmente? - Antes de una actualización de iOS - Antes de cambiar a un nuevo dispositivo - Cuando estés planeando cambios de configuración mayores (por ejemplo, eliminar muchos parámetros)

¿Cuántas copias de seguridad se almacenan? La app mantiene un número limitado de copias de seguridad automáticas. Las copias de seguridad manuales permanecen hasta que las elimines.

¿Puedo exportar copias de seguridad? Exportar directamente archivos de copia de seguridad a almacenamiento externo (app de Archivos, iCloud Drive) es posible a través de la función de compartir estándar de iOS.

Exportar Datos de Eventos como CSV

Además de la copia de seguridad completa de la base de datos, también puedes exportar tus eventos registrados como un **archivo CSV** — para procesamiento posterior en Excel, Numbers u otras herramientas.

Acceso: Abre historial de eventos → menú de exportación (icono de flecha, parte superior derecha) → **“Exportar como CSV”**

□ El botón de exportación también está disponible en la hoja que se abre cuando **presionas prolongadamente** un mosaico del dashboard (pestaña “Historial”).

Se abre una hoja con:

- **Selección de período de tiempo** — Último día / 7 días / 30 días / 90 días / Todo
- **Confirmación de privacidad** — toggle explícito antes de que el archivo sea generado



El CSV contiene por fila: fecha, hora, mosaico, grupo, parámetro, valor, unidad, notas, método de entrada — en formato RFC 4180 (compatible con Excel).

□ El CSV no es una copia de seguridad — no contiene configuración, parámetros o configuración, solo los valores de medición. Para una copia de seguridad completa continúa usando **“Hacer Copia de Seguridad Ahora”**.

→ **Volver a Descripción General**

Referencia

Biblioteca de Plantillas

¿Qué es la biblioteca de plantillas? Una colección comunitaria de  grupos de parámetros listos y  paquetes de mosaicos - descarga y comienza inmediatamente.

¿Por Qué Plantillas?

En lugar de configurar parámetros, grupos o dashboards desde cero, puedes usar configuraciones probadas de la comunidad:

Sin plantilla: Crea parámetros + elige tipos + define valoración
+ crea grupo + configura mosaicos → 20-30 minutos

Con plantilla: Busca → Descarga → Listo
→ 2 minutos

La biblioteca contiene dos tipos de plantillas:

Tipo	Contenido	Resultado después de importación
Grupo de parámetros	Parámetros + escalas de valoración	Nuevo grupo en Configuración
Paquete de mosaicos	Mosaicos de dashboard incluyendo parámetros/grupos	Mosaicos directamente en el dashboard

Abrir la Biblioteca de Plantillas

 Configuración →  Biblioteca de Plantillas

Encontrar una Plantilla

Puedes **filtrar y ordenar** la lista por:

Criterio	Descripción
Término de búsqueda	Búsqueda de texto libre (por ejemplo, "presión arterial", "sueño")
Categoría	Área temática (por ejemplo, salud, nutrición, deporte)
Solo mosaicos	Chip de filtro: muestra solo paquetes de mosaicos
Popularidad	Ordena por usuarios activos

Criterio	Descripción
Calificación	Calificación promedio del usuario

El chip **“Solo mosaicos”** en la parte superior de la lista de filtros puede alternarse. Cuando está activo solo ves paquetes de mosaicos – útil cuando específicamente quieres adoptar un diseño de dashboard de la comunidad.

La Diferencia Entre Descargas y “Usuarios Activos” El número de usuarios activos es más significativo que las descargas:

Descargas: ¿Cuántas veces fue descargada la plantilla?

→ Puede ser manipulada


Usuarios activos: ¿Cuántos la están usando actualmente?


→ Recuento anónimo, no puede ser manipulado



Descargar una Plantilla

1. Toca una plantilla en la lista
2. Ver el contenido incluido
3. Toca **“Descargar”**

Los próximos pasos dependen del tipo de plantilla:

Grupo de parámetros: Un nuevo  **grupo de parámetros** se crea en tu Configuración.

 **Próximo paso importante:** ¡El grupo descargado aún necesita ser añadido al dashboard!

4.  Configuración →  Dashboards → selecciona dashboard
5. Habilita el nuevo grupo en los mosaicos activos

Paquete de mosaicos: Se abre un **diálogo de selección** con una lista de casillas de verificación de todos los mosaicos, parámetros y grupos incluidos. Puedes deseleccionar artículos individuales antes de que comience la importación – por ejemplo, deja fuera un mosaico mientras aún importas sus parámetros.



Toca **“Importar”** para adoptar el contenido seleccionado. Los mosaicos se insertan directamente en el dashboard activo.

→ Más detalles sobre el diálogo de selección: Importando mosaicos

Compartir Tus Propias Plantillas

Puedes poner tus propios  grupos de parámetros disponibles para la comunidad:

Cómo hacerlo

1.  Configuración →  Grupos de Parámetros
2. Selecciona el grupo deseado
3. Toca “**Compartir**” (menú de puntos suspensivos)
4. Opcionalmente introduce un seudónimo (puedes compartir anónimamente)
5. La plantilla se publica en la biblioteca después de una breve revisión

Privacidad Al Compartir

- Puedes compartir completamente anónimamente o bajo un seudónimo
- Un identificador único pero **no personal** se transmite (para prevención de abuso)
- Este identificador **no puede ser rastreado hasta ti como persona**

Calificaciones

- Solo una calificación por plantilla por usuario es posible
- Las calificaciones solo pueden ser dadas cuando la plantilla está siendo usado activamente


Personalizar Plantillas Descargadas

Después de descargar puedes editar el grupo como cualquier otro:

- Añadir o eliminar parámetros
- Cambiar orden
- Añadir secciones
- Ajustar escalas de valoración

→ Editar grupos de parámetros

Estado de la Biblioteca de Plantillas

 La biblioteca de plantillas actualmente soporta grupos de parámetros y paquetes de mosaicos. Crece con la base de usuarios - más tipos de plantillas seguirán en actualizaciones posteriores.

Preguntas Frecuentes

¿Puedo eliminar una plantilla después de descargar? Sí - simplemente elimina el grupo de parámetros descargado en Configuración. Tus datos de eventos registrados se preservan.

¿Qué sucede si el creador de la plantilla actualiza su plantilla? Recibirás una notificación sobre la nueva versión y puedes decidir si adoptarla. (Característica planeada)

¿Puedo calificar plantillas sin estar usando activamente? No - las calificaciones solo son posibles cuando la plantilla está siendo usado activamente.

👤 Centro Comunitario

¿Qué es el Centro Comunitario? El centro para todo lo que va más allá de tu dispositivo - comparte y descarga plantillas, califica la app, y usa la interfaz web.

Abrir el Centro Comunitario

Configuración → Comunidad

Biblioteca de Plantillas

La forma más rápida a una buena configuración: descarga plantillas de otros usuarios.

Toca "Plantillas" → la biblioteca se abre con todas las plantillas comunitarias disponibles.

Qué encontrarás allí:

- Conjuntos de parámetros listos para casos de uso comunes (diario de migraña, seguimiento de nutrición, tinnitus, ...)
- Calificaciones y recuentos de descargas como orientación
- Información de versión

→ Más detalles: Biblioteca de Plantillas

Calificar la App

Toca "Calificar app" → serás llevado a la página de calificación. La app automáticamente genera un token de corta duración que habilita tu acceso a la página de calificación web - sin una cuenta y sin transmitir datos personales.

Código de Emparejamiento: Interfaz Web

Con un código de emparejamiento puedes conectar la app a una interfaz web - por ejemplo para entrada de datos en una computadora o para acceso por un cuidador.

Cómo hacerlo: 1. **Toca "Introducir código"** en el Centro Comunitario 2. Introduce el código mostrado en la página web 3. Se establece la conexión

Entrenamiento de Nutrición de Fotos (opcional)

Si usas el análisis de nutrición de fotos y quieres apoyar el modelo de IA, puedes compartir datos de fotos anonimizados para entrenamiento.

Configuración → Comunidad → Entrenamiento de IA

Aquí controlas: - Si algún dato se comparte en absoluto - Qué datos específicamente se comparten - Puedes revocar la compartición en cualquier momento

Esta configuración es completamente opcional y no tiene influencia en el uso del análisis de nutrición de fotos.

Fuentes de Datos: BLS y Open Food Facts

La app utiliza dos fuentes de datos externas para análisis nutricional - aquí está qué pueden hacer y dónde están sus límites.

Descripción General

	BLS	Open Food Facts
Nombre completo	Bundeslebensmittelschlüssel (Base de Datos de Composición de Alimentos Alemana)	Open Food Facts
Tipo	Base de datos nutricional científica	Base de datos de productos colaborativa
Enfoque	Alimentos crudos e ingredientes básicos	Productos empacados y comprables
Profundidad de nutrientes	Muy alta (micronutrientes)	Depende de la declaración de etiqueta
Escaneo de código de barras	☐	☐
Acceso	Integrado en la app	Búsqueda en tiempo real

☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

¿Qué es BLS? BLS es una base de datos científica del Instituto Max Rubner (Centro de Investigación Federal para Nutrición y Alimentos). Contiene datos nutricionales para alimentos básicos, ingredientes crudos y platos típicos - hasta nivel de micronutrientes.

Fortalezas de BLS

- **Muy detallado:** No solo macros (grasa, carbohidratos, proteína), pero también:
 - Ácidos grasos individuales
 - Aminoácidos
 - Vitaminas (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerales (calcio, hierro, magnesio, zinc, ...)
 - Carbohidratos específicos (glucosa, fructosa, lactosa, ...)
- **Validado científicamente**

Límites de BLS

- Principalmente alimentos básicos y platos genéricos
- Pocos productos de marca o alimentos empacados de conveniencia
- Sin posibilidad de escáner de código de barras

¿Cuándo Usar BLS?

- Al crear recetas con ingredientes básicos (harina, huevos, leche, verduras, carne)
- Cuando quieras análisis detallado de micronutrientes

⊗ **Open Food Facts (OFF)**

¿Qué es Open Food Facts? Open Food Facts es una base de datos libre y colaborativa para alimentos empacados. Los usuarios alrededor del mundo escanean productos y registran los valores nutricionales del empaque.

Fortalezas de OFF

- **Muy muchos productos:** Millones de códigos de barras EAN
- **Escáner de código de barras** directamente en la app
- **Internacional:** Productos de muchos países

Límites de OFF

- **La calidad varía ampliamente** - los datos son tan buenos como la declaración de etiqueta (y la persona que la introdujo)
- Las reglas de etiquetado de la UE a menudo solo requieren cifras aproximadas
- Los micronutrientes frecuentemente faltan
- Entradas desactualizadas o incorrectas posibles

¿Cuándo Usar OFF?

- Para productos empacados con código de barras EAN
- Cuando necesites una descripción general rápida de macros
- Para productos de conveniencia cotidianos (yogur, muesli, pizza congelada, ...)

Vinculación BLS para Productos OFF

Para análisis nutricional más preciso puedes **vincular** un producto OFF a una entrada de BLS:

Ejemplo: producto OFF "Bebida de Avena Alpro"

→ entrada BLS "Bebida de avena, sin endulzar"

→ Vínculo: la entrada de BLS complementa los datos incompletos de OFF

Este vínculo es opcional, pero mejora significativamente la calidad del análisis de micronutrientes.

Cómo hacerlo: 1. Al añadir un ingrediente en una receta, selecciona un resultado OFF
2. Toca **"Añadir vínculo BLS"** 3. Busca la entrada BLS coincidente 4. Confirma el vínculo

Nota Importante sobre Precisión

□ Todos los análisis nutricionales son **aproximaciones**. La composición real de alimentos varía por origen, preparación y estación. La app te ayuda a reconocer **tendencias** - no medir valores exactos.

Fuentes de error: - Especificaciones de cantidad imprecisas durante la entrada - Datos incompletos de OFF - Vínculos de BLS faltantes o incorrectos - Variación natural en la composición de alimentos

Preguntas Frecuentes

¿Con qué frecuencia se consulta la base de datos de OFF? Como máximo una vez cada 10 segundos - esto es un requisito de los términos de uso de OFF. El reloj de arena en la app muestra el tiempo de espera.

¿Están los datos disponibles sin conexión? BLS está integrado en la app y disponible sin conexión. Las búsquedas de OFF y escaneos de código de barras requieren conexión a internet.

¿Puedo introducir mis propios valores nutricionales? Sí - puedes crear una receta manualmente con tus propios datos nutricionales si ni BLS ni OFF tienen una entrada coincidente (por ejemplo, leído del empaque).

Gestos y Controles

{{video: referenz_gesten}}

Una descripción general de todos los gestos táctiles, acciones de desliz y controles en la app - alineado con las [Directrices de Interfaz Humana de Apple](#).

Principios Principales

La app sigue las [Directrices de Interfaz Humana de Apple \(HIG\)](#). Cualquiera familiarizado con apps de iOS reconocerá la mayoría de gestos inmediatamente. Este capítulo explica los gestos más importantes - especialmente las diferencias específicas de la app.

El principio más importante: Las acciones destructivas (eliminar) siempre están en la izquierda, las acciones no destructivas (editar) siempre están en la derecha. Esto es estándar de iOS y previene eliminación accidental.

Vistas y Hojas

La app utiliza dos tipos de pantallas:

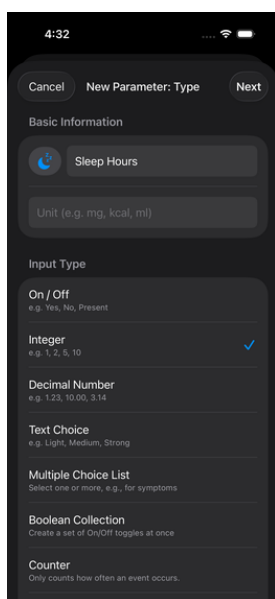


Fig. 68: Vista regular — con flecha atrás en la barra de navegación

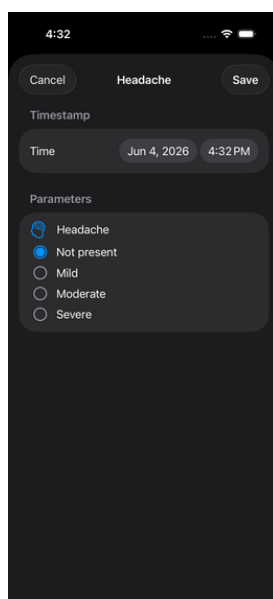


Fig. 69: Vista de hoja — se abre desde abajo, botón de píldora en la parte superior

Vista regular (empuje de navegación): Una nueva pantalla se desliza desde la derecha. Una flecha atrás (←) aparece en la esquina superior izquierda. Esta vista pertenece a la jerarquía de navegación.

Hoja: Se abre una hoja desde abajo. Tiene un pequeño **botón de píldora** (barra corta en el centro superior) y se superpone a la vista anterior.

Cerrar una Hoja

Una hoja puede cerrarse de tres formas:

Método	Gesto
Desliz hacia abajo	Coloca dedo cerca de la parte superior de la hoja, arrastra hacia abajo
Arrastra botón de píldora	Arrastra la pequeña barra en el centro superior hacia abajo
Botón Cancelar	Toca Cancelar o Cerrar

□ Deslizar hacia abajo siempre funciona - incluso cuando ningún botón es visible.

Vista de Lista

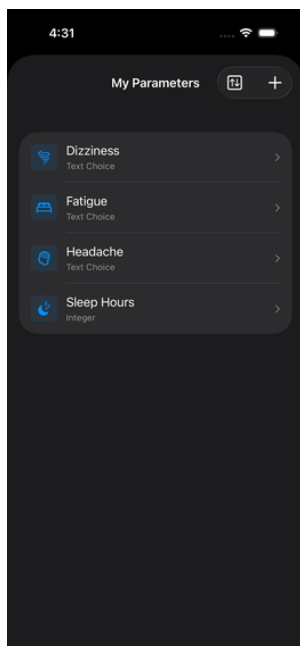


Fig. 70: Vista de lista con múltiples entradas

Las listas muestran entradas con líneas separadoras. Cada entrada puede ser tocada para abrir o editar. Las entradas con un **icono de arrastrar** ≡ (tres líneas en la derecha) pueden ser reordenadas presionando prolongadamente ese icono.

Ver las secciones debajo para acciones de desliz en listas.

Tocar (corto)



Fig. 71: Toque corto en mosaico y entrada de lista

El gesto más común: un toque corto desencadena la **acción principal** de un elemento.

Dónde	Qué sucede
Mosaico del dashboard	Registra evento (acción principal)
Entrada de lista	Abre configuración o detalle
+ Más	Añade nuevo elemento
Listo / Siguiente / Guardar	Confirma acción
Cancelar / Atrás	Cancelar, sin cambio

☐ Todos los botones son tocables a través de su **ancho completo**. No necesitas apuntar con precisión al icono o texto.

Presión Prolongada (sostener)

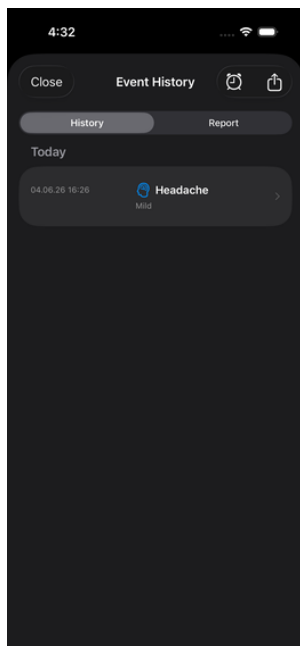


Fig. 72: Presión prolongada: el mosaico del dashboard abre historial, la entrada de lista habilita ordenamiento

Presionar prolongadamente activa una **acción secundaria** - pero lo que eso significa depende del contexto:

Dónde	Qué sucede
Mosaico del dashboard	Abre y busca en el historial de eventos
Mosaico "Avanzado" en el dashboard de configuración	Abre la vista de lista de configuración avanzada
Icono de arrastrar ≡ (3 líneas) en listas	Suelta elemento para ordenar

☐ **Nota:** Presionar prolongadamente en el dashboard y en configuraciones de lista significa cosas diferentes. Esta es una limitación a nivel de sistema - iOS solo ofrece un número limitado de gestos.

☐ Soltar para ordenar se confirma por una señal y háptica (breve vibración).

Dashboard: Presión prolongada → historial de eventos
(Acción principal: toque corto → registra evento)

Dashboard de configuración: Presión prolongada "Avanzado" → abre vista de lista
(Toca entrada → abre hoja de configuración)

Lista de configuración: Presión prolongada ≡ → comienza reordenamiento
(Toca entrada → abre configuración)

Desliz: Acciones de Lista (izquierda y derecha)

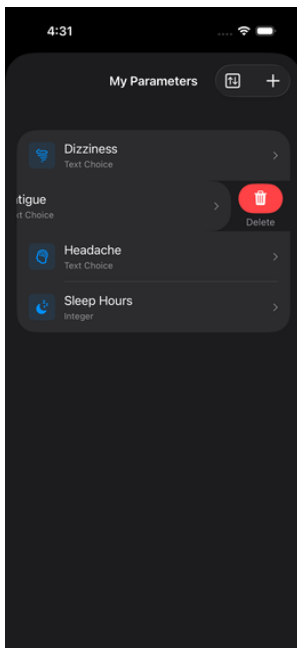


Fig. 73: Desliz izquierda muestra botón rojo de eliminar, desliz derecha muestra botón azul de editar

En listas hay dos direcciones de desliz con roles claramente separados:

Dirección	Color	Significado	Ejemplos
Derecha a izquierda ←	☐ Rojo	Destructivo - irreversible	Eliminar, remover
Izquierda a derecha →	☐ Azul	No destructivo - seguro	Editar, renombrar

Este patrón es estándar de iOS per [HIG - Acciones de Desliz](#). La semántica de colores es inmediatamente entendida por usuarios de iOS: rojo = precaución, azul = seguro.

Eliminar con Confirmación (Desliz Izquierda)

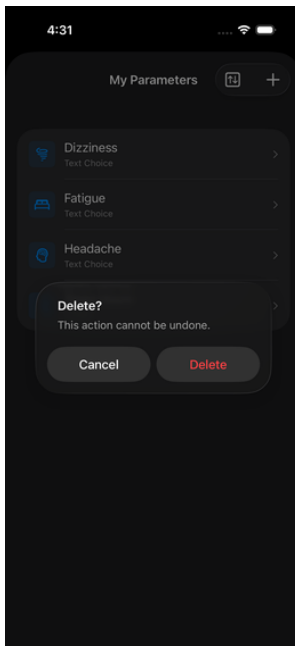


Fig. 74: Diálogo de confirmación después del desliz izquierda en un parámetro

Cuando deslizas derecha a izquierda y tocas **“Eliminar”**, aparece un diálogo de confirmación – para todos los elementos que serán permanentemente removidos:

Desliz derecha a izquierda

→ Toca botón rojo "Eliminar"

→ Aparece diálogo de confirmación

→ Toca "Eliminar" de nuevo (o "Cancelar")

Este proceso de dos pasos previene eliminaciones accidentales. El patrón sigue las [Acciones Destructivas de HIG de Apple](#).

- Después de confirmación la acción es **no reversible** – ¡siempre piensa brevemente antes de tocar!

Editar a través de Desliz Derecha

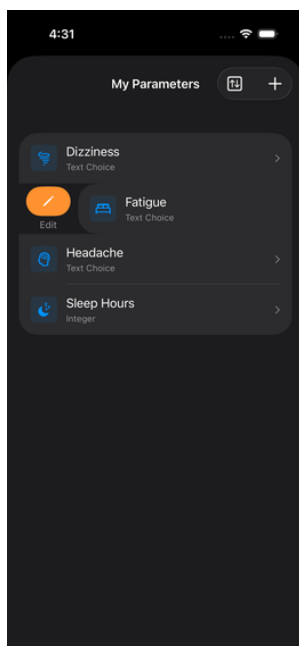


Fig. 75: Desliz derecha muestra botón azul de editar en una entrada de lista

Cuando deslizas izquierda a derecha, el botón **“Editar”** aparece en azul. Esta es la forma más rápida de abrir una entrada directamente desde la lista – sin tener que tocarla.

- El desliz derecha no está disponible en todas partes en la app – solo donde una acción de edición rápida tiene sentido (por ejemplo, parámetros, grupos, informes).

Cambiar Entre Dashboards



Fig. 76: Desliz entre dos dashboards – desliz izquierdo en el dashboard

En el **dashboard en sí** (no en una lista) deslizar significa algo diferente:

Gesto	Dónde	Qué sucede
Izquierda a derecha →	Vista principal del dashboard	Dashboard anterior
Derecha a izquierda ←	Vista principal del dashboard	Siguiente dashboard

El desliz del dashboard es separado del desliz de lista. Deslizar dentro de un mosaico o entrada de lista desencadena la acción de lista - deslizar en el fondo del dashboard libre cambia el dashboard.

Menú Contextual (Presión Prolongada en Entrada de Lista)

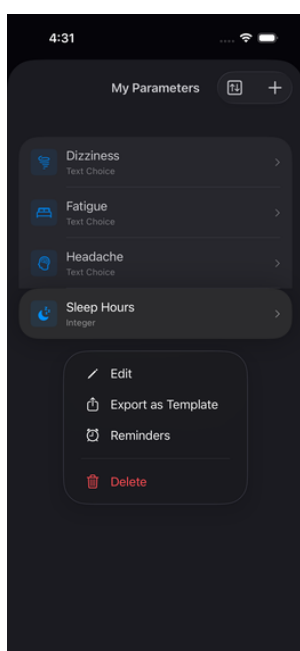


Fig. 77: Menú contextual con editar, exportar y eliminar después de presión prolongada

Presionar prolongadamente una **entrada de lista** abre un menú contextual con todas las acciones disponibles de un vistazo. El menú contextual refleja las acciones de desliz:

Contenido del menú contextual (ejemplo: parámetro):

- ⇐ Editar (= desliz derecha)
 - Exportar (solo menú contextual)
 - Recordatorio (solo menú contextual)
-
- Eliminar (= desliz izquierda, resaltado rojo)

□ El menú contextual es útil cuando quieres ver todas las acciones sin saber si hay un desliz para ellas - todo de un vistazo, sin adivinar.

Per **HIG - Menús Contextuales**, las acciones destructivas en menús contextuales siempre son rojas y colocadas al final de la lista.

Elementos de Barra de Herramientas y Navegación

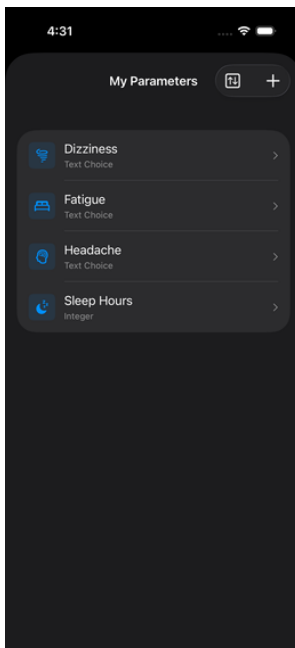


Fig. 78: Barra de herramientas con flecha atrás, título, símbolo de importación/exportación y más

Elemento	Símbolo	Significado
Navegar atrás	← (esquina superior izquierda)	Vuelve a la página anterior
Importación/Exportación	↑ ↓ (esquina superior derecha)	Importar / Exportar
Más	+ (esquina superior derecha)	Añade nuevo elemento
Elipsis / Más	... (esquina superior derecha)	Submenú con más acciones
Barra de desplazamiento	Barra delgada (derecha)	La página tiene más contenido
Icono de arrastrar	≡ (3 líneas derecha)	El elemento es ordenable

Dashboard: Dos Gestos en Un Mosaico



Fig. 79: Toque corto registra evento, presión prolongada abre historial - en el mismo mosaico

El dashboard tiene **dos acciones diferentes** para el mismo mosaico:

Toque corto → Registra evento (acción principal)

Presión prolongada → Abre historial de eventos + búsqueda (acción secundaria)

Este es el gesto más importante específico de la app. Te permite tanto introducir nuevos datos como buscar entradas anteriores con dos gestos simples - sin cambiar vistas.

Referencia Rápida: Las Acciones Más Importantes

Registra evento:	Abre dashboard → toque corto en mosaico
Abre historial de eventos:	Dashboard → presión prolongada en mosaico
Corrige evento:	Presión prolongada en mosaico → selecciona entrada → Editar
Elimina entrada:	En lista, desliza derecha a izquierda → Eliminar → Confirma
Edita entrada:	En lista, desliza izquierda a derecha → Editar
Menú contextual en entrada:	Presión prolongada en entrada de lista → elige acción
Cambia dashboard:	Desliza en fondo del dashboard (izquierda/derecha)
Cierra hoja:	Desliza hoja hacia abajo, o toca Cancelar/Cerrar

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

Open Food Facts Team und Supporter

ASV-CED Havelhöhe-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff): Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching: Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin: Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)