



Manual de usuario

Abril\_2021

## → Contenido

- 01 Descarga e instalación
- 02 Crear cuenta - empezar
- 03 Pantalla principal
- 04 Nuevo Control
- 05 Mis controles
- 06 Gráficas
- 07 Ejercicio
- 08 Noticias
- 09 Menú
- 10 Perfil y ajustes
- 1 1 Calculador de bolo
- 1 2 Registro de bolo
- 1 3 Buscar alimentos/  
Calculadora de carbohidratos
- 1 4 Conecta tu dispositivo
- 1 5 Mis informes
- 1 6 Mi centro médico
- 1 7 Asistencia
- 1 8 Anexo

SocialDiabetes



### GESTIÓN DIGITAL DE LA DIABETES

**Descripción:** Aplicación móvil que ayuda a las personas con la gestión integral de la diabetes y tomar el control de su salud, permitiendo llevar un registro y seguimiento de los principales factores que influyen en el manejo de la diabetes como los niveles de glucosa, medicamentos, alimentos y ejercicio; facilitando el manejo de datos y parámetros que las personas con diabetes deben gestionar en su día a día como el cálculo de bolos de insulina. Así mismo permite la comunicación en tiempo real con el profesional sanitario, quien puede tener acceso a los datos registrados, y con ello contar con más información para un tratamiento personalizado.

**Uso previsto:** Software destinado a la autogestión de la diabetes, facilitando el cálculo de la dosis de insulina en bolo y proporcionando un mejor control glucémico.

Ver 4.17.38 REV 19/01/21

Marcado CE  
Dispositivo Médico 93/42/EEC



2797

2018-12

#### SOCIALDIABETES SL

Recinte Modernista de Sant Pau,  
Pavelló de Sant Manel  
Carrer de Sant Antoni Maria  
Claret, 167  
Barcelona 08025 España  
[info@socialdiabetes.com](mailto:info@socialdiabetes.com)  
(34)646 479 060  
[www.socialdiabetes.com/en](http://www.socialdiabetes.com/en)



## 01. Descarga e instalación.

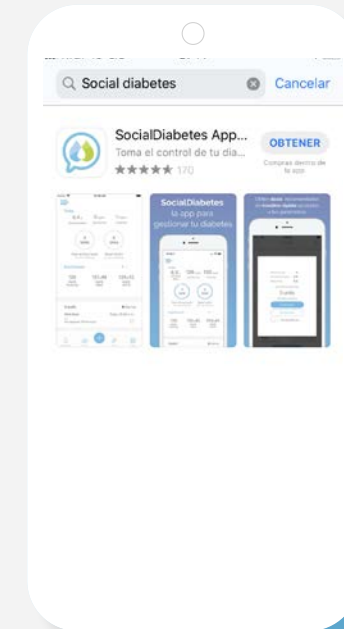
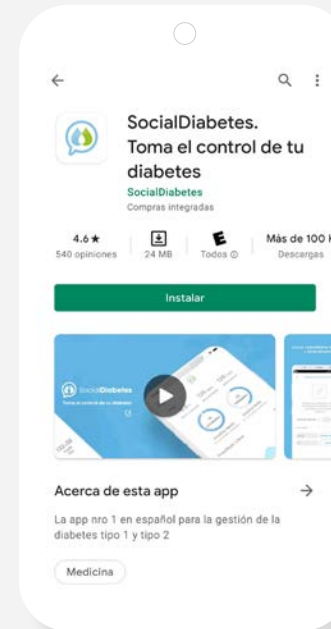
SocialDiabetes está disponible en Google Play y App Store.

Para descargarte la app:

→ [App Store](http://appstore.com/socialdiabetes)  
<http://appstore.com/socialdiabetes>

→ [Google Play](https://goo.gl/npXEor)  
<https://goo.gl/npXEor>

Puedes comprobar si tu dispositivo es compatible con SocialDiabetes escaneando el siguiente código QR.



### Consejo

Si la aplicación no aparece al escanear el QR, quiere decir que tu dispositivo no es compatible con la aplicación.

## 02. Crear cuenta.

Una vez has instalado la aplicación en tu dispositivo, toca sobre el icono de SocialDiabetes para iniciarla por primera vez.

El primer paso tras descargar SocialDiabetes es crear una cuenta de usuario.

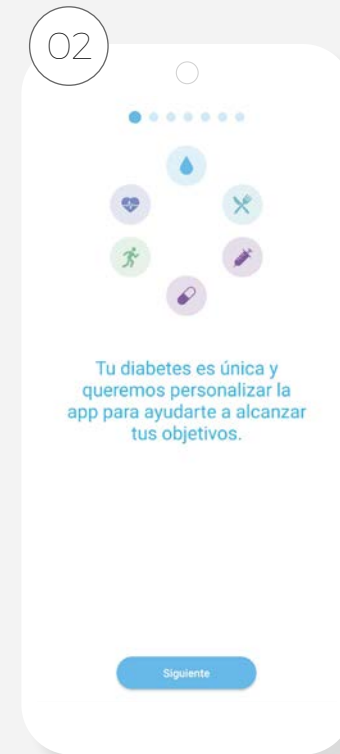
Inicia oprimiendo “**Comenzar**” y sigue una serie de pasos en los que deberás seleccionar las respuestas que más se ajusten a tu diabetes y tratamiento, sólo necesitas información básica sobre tu diabetes.

Finalmente para concluir la creación de cuenta de usuario solo necesitas tu dirección de e-mail.

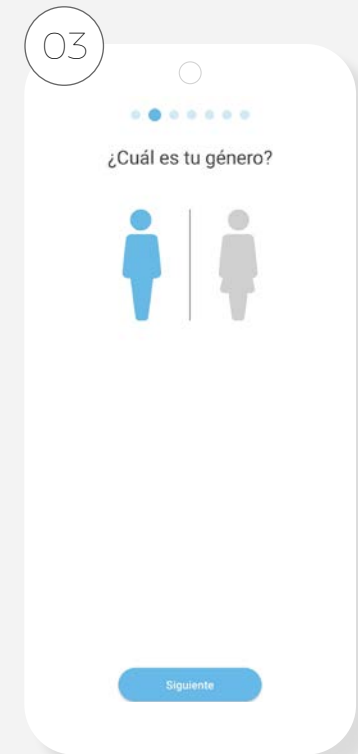
Haz click en ¡Comencemos!



Haz click en Siguiente



Selecciona tu género



Debes seleccionar las opciones que más se ajustan a tu tratamiento.  
Es preciso seleccionar todas las que apliquen a tu diabetes en particular.

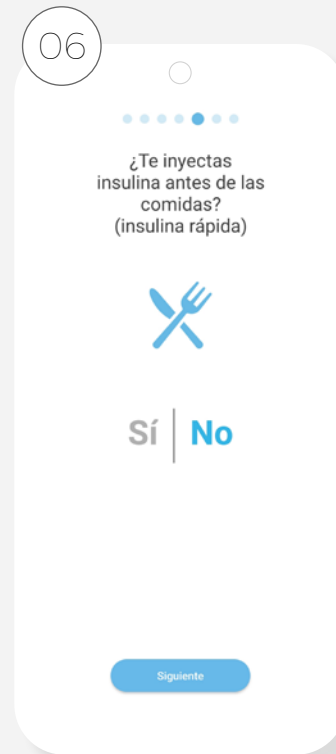
Responde si tomas o no pastillas



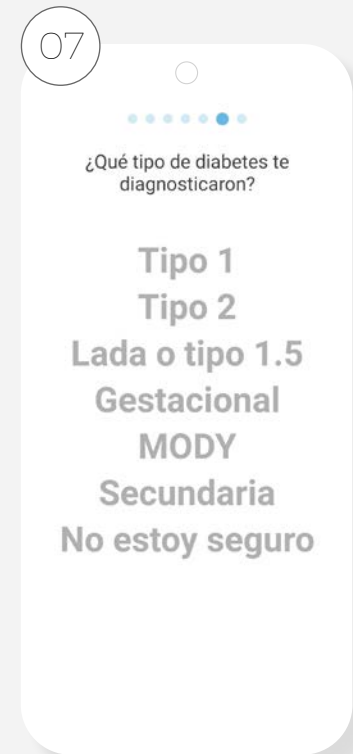
Responde si te aplicas o no insulina



Responde si te aplicas o no insulina rápida

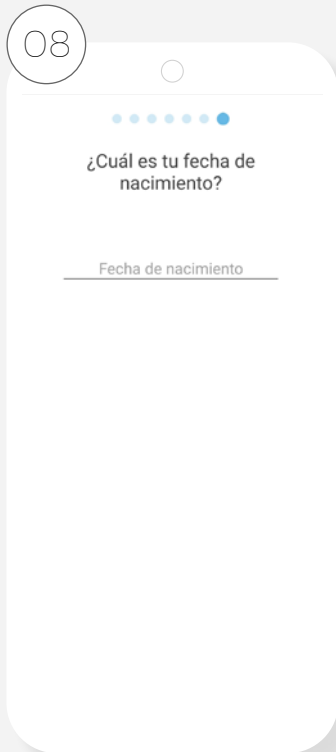


Selecciona tu tipo de diabetes



**Si utilizas insulina, en esquema de basal-bolos, te recomendamos configurar el calculador de bolo una vez terminada tu configuración inicial**

Ingresa tu fecha de nacimiento



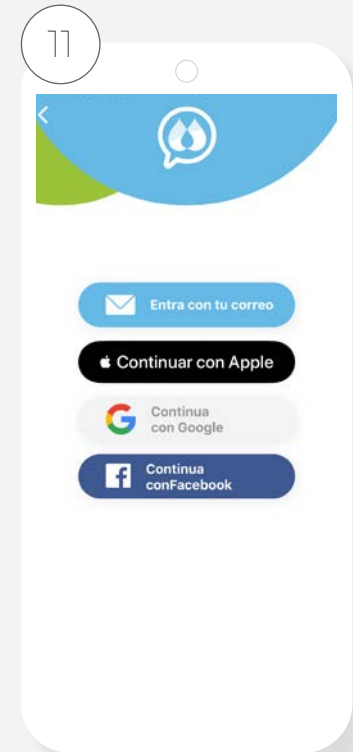
Conoce algunas funcionalidades de SocialDiabetes



Acepta términos y condiciones



Elige un método para crear cuenta



Para crear una cuenta, será necesario aceptar los términos y condiciones de uso de la aplicación. Los términos y condiciones regulan la relación entre SocialDiabetes y el usuario en relación al acceso de los contenidos y los servicios que ponemos a tu disposición, y definen tus derechos como usuario. Pueden consultarse tanto desde la web como desde la propia aplicación.



Si te registras con tu correo, ingresa correo electrónico y una contraseña

Haz click en "Crear cuenta" y se abrirá la pantalla de inicio o principal

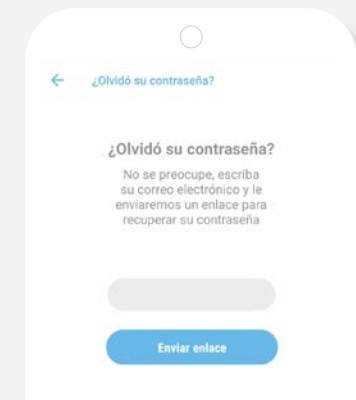
### Pantalla de inicio o principal



### Iniciar sesión



Si ya eres usuario de SocialDiabetes, inicia sesión



Si has olvidado tu contraseña ingresa tu correo y te enviaremos un enlace con las instrucciones para recuperar tu contraseña



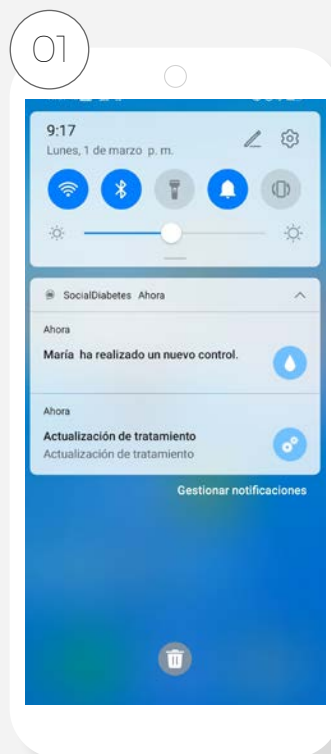
También puede crear una cuenta con Google, Facebook o cuenta de Apple

Con SocialDiabetes puedes monitorear el cuidado de la diabetes de tu ser querido

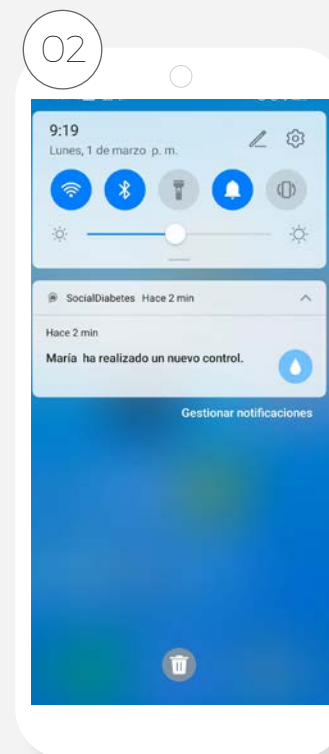
Si eres padre o madre con un hijo/a con diabetes o alguien que monitorea la diabetes de un tercero, puedes dar seguimiento de los registros, cifras y alertas generados en SocialDiabetes desde tu móvil.

En este caso ambos debéis tener instalada la app en ambos teléfonos y compartir un mismo usuario. Todo registro o movimiento hecho en un móvil se verá reflejado en el otro móvil que tenga SocialDiabetes con el mismo usuario.

Sólo necesitas activar las notificaciones en tu teléfono móvil y recibirás notificación cada vez que la persona con diabetes introduzca un control en su teléfono móvil, haga alguna modificación en el perfil, ajustes y tratamiento.



Notificación de actualización de tratamiento, por algún cambio realizado en la sección de tratamiento



Notificación de registro de nuevo control en la app de la otra persona

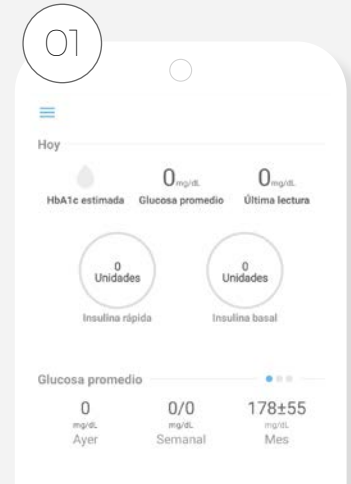


### 03. Pantalla principal.

La pantalla principal de la app es el panel de control de tu diabetes. Combina información diaria con información histórica y te indica datos importantes como tu hemoglobina glicosilada estimada, el nivel de insulina en el cuerpo y la glucosa media.



No podemos empezar a estimar la glicada hasta tener 3 meses seguidos de datos con 3 controles diarios. Es necesario disponer de un mínimo de datos para poder realizar la estimación de forma segura.



Hoy

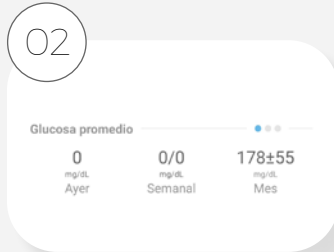
- **Hemoglobina glicosilada estimada (HbA1C)**
- **Glucosa media**
- **Último control**
- **Cantidad de insulina**, según tu registro o la dosis sugerida del calculador de bolo, y cambios tras cada nuevo registro



**“Insulina a bordo”**

Las unidades que te has puesto hoy, marcando el remanente

## Glucosa Media e Hipos



- **Glucosa media en días anteriores**
- **Glucosa media en comidas**
- **Hipoglucemias en cada comida**

0±

Verás que en cada uno de los campos hay un segundo valor, después del icono +- . Se trata de la **desviación estándar**, que indica el grado de variabilidad respecto a la media aritmética, y ayuda a analizar tu comportamiento glucémico más allá de los valores que nos da la media aritmética

Recuerda

Para tener el registro de pasos es necesario vincular SocialDiabetes con su app de ejercicio (Google fit, fit bit o Apple Salud)

## Ejercicio



- **Km de distancia recorrida**
- **Conteo de pasos**
- **Calorías gastadas**
- **Programación de próxima actividad a realizar**

## Alarmas



- **Alarmas de medicamento e insulina configuradas.** Podrás marcar la toma o aplicación realizada y quedará registrada en "Mis controles"

\* Esta sección solo la encontrarás en sistema IOS

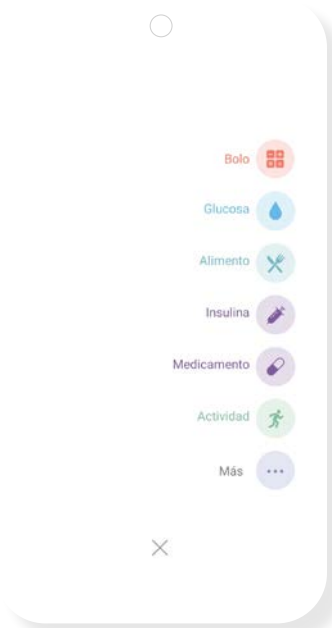
## Acciones principales



- **Mis Controles** Accede a tu historial digital, el conjunto de controles que has realizado con SocialDiabetes
- **Gráficas** Visualiza tu información de forma más fácil e inmediata
- **Nuevo Control** La acción más frecuente de la app, en la cual registras los valores de glucosa en sangre y los carbohidratos que comes y recibes recomendaciones de insulina
- **Ejercicio** Visualiza información sobre la actividad física como pasos, realizados y programación de la siguiente actividad
- **Noticias** Accedes al blog de SocialDiabetes donde encontrarás información útil sobre la diabetes los cuidados y noticias sobre SocialDiabetes

## 04. Nuevo Control.

Seleccionando el botón , podrás acceder al menú con las diferentes opciones de registro disponibles.



Puedes registrar un control para bolo, glucosa, comidas o carbohidratos, medicamentos, actividad física así como tu HbA1c, peso, presión arterial o cetonas por separado. Haz combinaciones de categorías en un solo registro para que sea más detallado, completo y personalizado

01 Confirma el momento del control

03 Seleccione y agregue la categoría de registro que quiere hacer

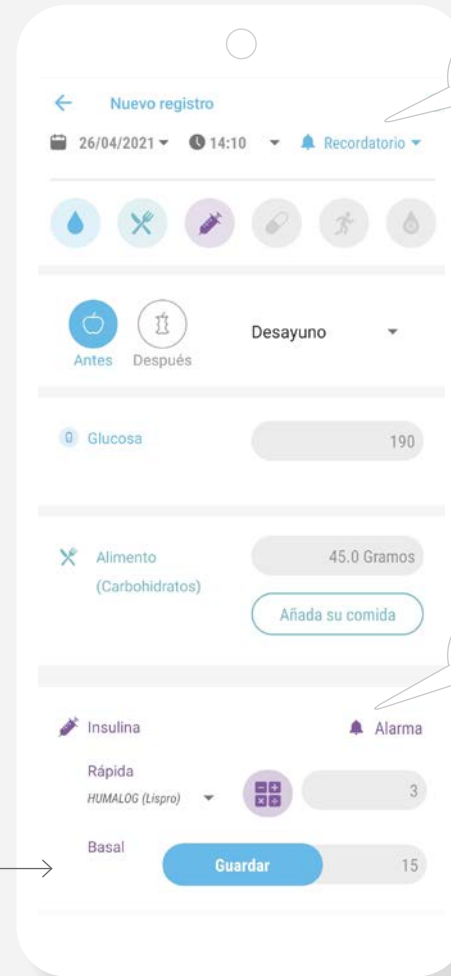
05 Selecciona si el control es antes o después de comer

07 Revisa los carbohidratos que vas a ingerir

El valor de carbohidratos está predeterminado con base en tu configuración guardada en perfil - tratamiento - "horarios de comida"

En caso de que quieras cambiar la información porque vas a comer una cantidad diferente de CH, añade la nueva cantidad de forma manual

09 Acuérdate siempre de "Guardar" el nuevo control para que quede registrado y poder volver a la pantalla principal



02 Activa una alarma si consideras que estás muy alto o muy bajo y vuelve a comprobar tu glucosa tras unos minutos. La app te programará una alarma de forma automática si tus niveles de glucosa están fuera de rango

04 Confirma el tiempo de comida correspondiente

06 Introduce los valores de glucosa en sangre, manualmente o mediante el glucómetro/medidor integrado

08 Programa un recordatorios de la aplicación de insulina

10 Introduce manualmente tu dosis de insulina, o si tiene configurado el Calculador de Bolo, una vez introducidos la glucosa y carbohidratos ¡SocialDiabetes te sugerirá la nueva dosis recomendada de insulina de forma automática!

Cada que hagas alguna modificación de datos pulsa el ícono de calculadora para recalcular la dosis  
→ Puede aceptar o declinar la dosis



Recuerda para editar o borrar un control debes entrar en "Mis Controles"

## ⚠ Importante



**Bolo:** Si tienes el Calculador de Bolo configurado, esta opción te saldrá al principio de tu menú de "Nuevo control". Al seleccionarlo, te llevará a tu pantalla de bolo en donde tendrás preseleccionado por defecto "Glucosa, Comida e Insulina".

## 👉 Recuerda

Para editar o borrar un control debes entrar en Mis Controles.



← 01  
Toma o selecciona alguna foto de tu dispositivo del alimento que consumirás

← 02  
Selecciona tu estado emocional en ese momento

← 03  
Agrega alguna etiqueta (#Hashtag) y/o comentarios

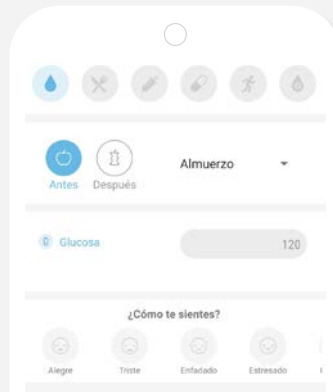
← 04  
Compara tu registro con otros similares y guarda

Selecciona el tipo de registro que deseas agregar.



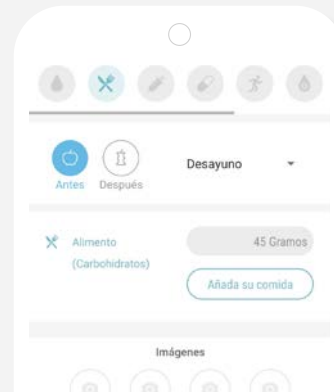
### Glucosa

Registra tus valores de glucosa en sangre, bien manualmente o mediante el glucómetro/medidor integrado. Pulsa "Guardar" para registrar tu control



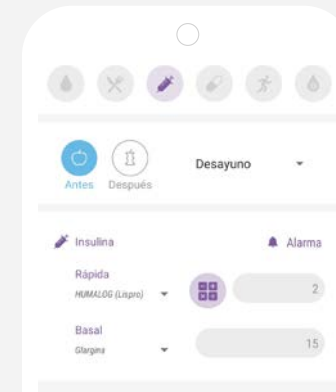
### Alimento

Anota los carbohidratos que vas a ingerir o documéntalo gráficamente añadiendo una foto de tus comidas. Recuerda siempre "Guardar"



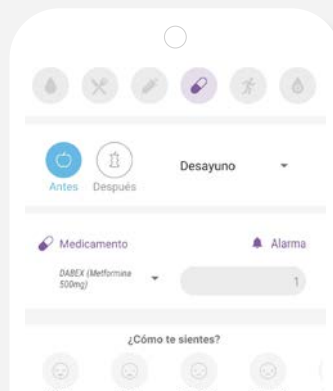
### Insulina

Si usas insulina, añádela a tus registros. También podrás añadir alarmas para que no se te olviden. Despliega el menú, escoge el tipo de insulina y las unidades correspondientes. Pulsa "Guardar" para terminar



### Medicamento

Selecciona tu medicación, añádela a la lista junto a las unidades prescritas y agrega una alarma para recordar tomarla. Pulsa "Guardar" para registrarla



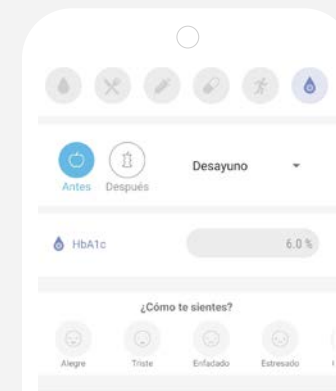
### Actividad

Si has hecho alguna actividad física, anótalo. Selecciona la intensidad y los minutos que hiciste. Pulsa "Guardar" para registrar tu control



### A1c

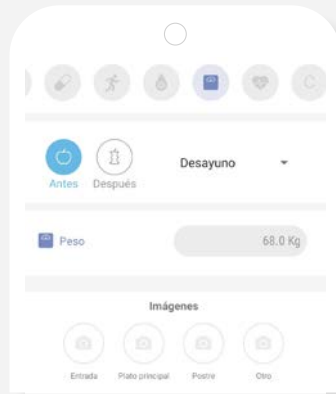
Agrega el % de hemoglobina glicosilada de tu última consulta y lleva un registro de tu progreso. Pulsa "Guardar" para terminar





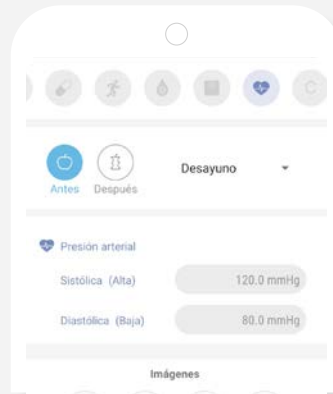
### Peso

Controla tu peso. Selecciona el icono de la balanza e introduce el valor. Pulsa "Guardar" y regístralo



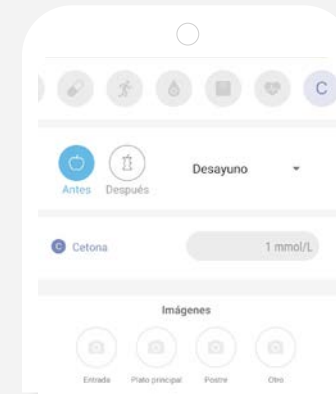
### Presión Arterial

Introduce tu presión Sistólica y Diastólica. Pulsa "Guardar" para registrar tu control



### Cetona

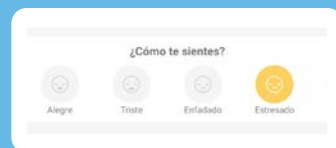
Si mediste tus cetonas, regístralo, al terminar pulsa "Guardar"



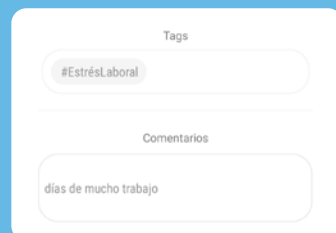
## Opciones avanzadas

En esta vista puedes seleccionar otras categorías dentro de Nuevo Control para combinar y personalizar tus registros de acuerdo a tus necesidades.

En cada sección tendrás la posibilidad de agregar más datos. En la sección "¿Cómo te sientes?" puedes seleccionar si estás cansado, enfermo o relajado entre otras opciones.



También puedes añadir "etiquetas" y "comentarios" que te ayuden a recordar de algún evento o incidencia en particular que haya podido interferir en tu diabetes.



## Controles Similares

- Controles de glucosa en sangre y carbohidratos ingeridos de los últimos 15 días, que se parecen a los valores anotados en ese momento.
- El objetivo es comparar, y ayudarte a determinar cuál es la cantidad de insulina más acertada



## Añadir menú

- Haz una foto del plato de comida que estás a punto de comer
- Añade el título que quieras, así como la cantidad de carbohidratos
- Una vez guardado el control, la fotografía se guardará junto con los demás datos y formará parte de tu libreta digital a la que accedes desde Mis Controles



## 05. Mis controles.

Se muestran todos los datos guardados en Nuevo Control en orden cronológico.

→ Puedes editar el contenido e incluso borrar un control entero

Los valores de glucosa se clasifican por colores:

- Rojo si estás en hiperglucemia (por encima del rango definido en configuración)
- Verde Normoglucemia (dentro de rango objetivo)
- Azul hipoglucemia (por debajo del rango definido en configuración)

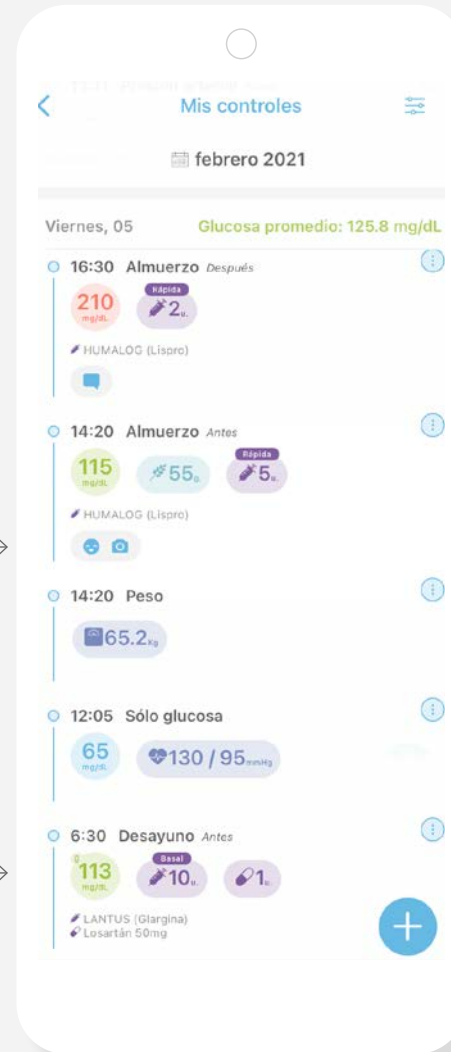
02 Utiliza el calendario para ver el día que quieres consultar

04 Identifica fácilmente el tipo de control con los iconos de cada categoría

06 Al utilizar la opción "añadir menú" en Nuevo Control, las fotos que hagas se guardan aquí



08 El icono sobre la cifra indica que el dato de la glucosa ha sido enviado por un dispositivo vinculado por bluetooth, y por lo tanto no se puede alterar este dato



01 Ícono para filtrar la información

03 Promedio diario de glucosa

05 Revisa los comentarios que añadiste



07 Edita el contenido o borra el control



09 Podrás ver el nombre de insulina y medicamento registrados

## 06. Gráficas.

Visualiza tus datos y haz seguimiento de tu diabetes con la ayuda de nuestras gráficas.

- **Selecciona la categoría de registros que te interesa ver**
- **Selecciona el rango de fecha**
- **Descarga la imagen**
- **Comparte (correo, mensaje, chat, Bluetooth, guarda como archivo)**

Botón de descarga



Nota: En dispositivos iOS verás los siguientes iconos para ver en pantalla completa o compartir:



### ⚠ Importante

No podemos empezar a estimar la glicada hasta tener 3 meses seguidos de datos con 3 controles diarios. Es necesario disponer de un mínimo de datos para poder realizar la estimación de forma segura.

### Patrones de Glucosa

Detecta los patrones de tu glucosa a lo largo de las horas del día



### Glucosa Promedio Diaria

Muestra tu glucosa media y desviación estándar día a día

### Tiempo en Rango (TIR)

Un gráfico circular que muestra las glucosas agrupadas por rango



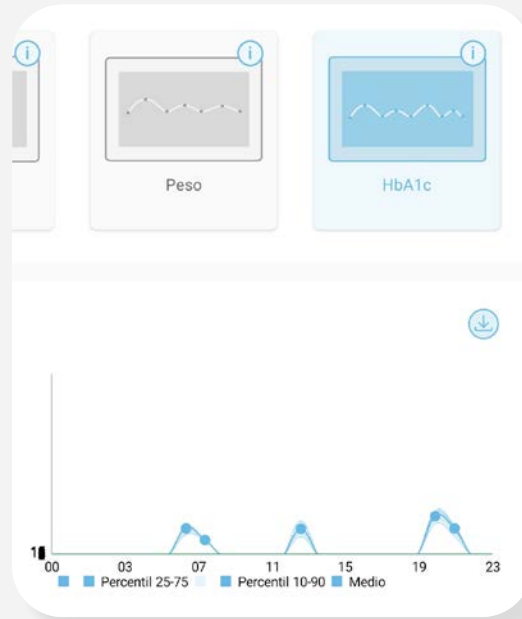
### Glucosa por Comida

Muestra tu glucosa media y desviación estándar en cada comida



### HbA1c

Muestra la evolución de tu nivel de hemoglobina glicosilada estimada



### Ejercicio

Visualiza número de pasos y calorías gastados en gráfica de barras (activa la conexión con GoogleFit o Apple salud)



### Peso

Muestra tu peso en un gráfico lineal.



### Presión Arterial

Muestra la tensión arterial en un gráfico lineal.



## 07. Ejercicio.

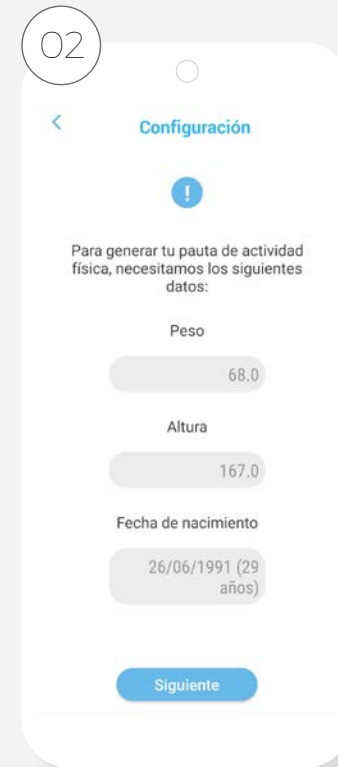
Recuerda que el ejercicio es un pilar fundamental para el manejo de tu diabetes.

Puedes configurar tu programación de práctica de ejercicio, así como tu objetivo de pasos diarios.

Es necesario hacer esta configuración para poder visualizar tu conteo de pasos en la app, así como vincular SocialDiabetes con tu app de salud (GoogleFit, Apple salud).

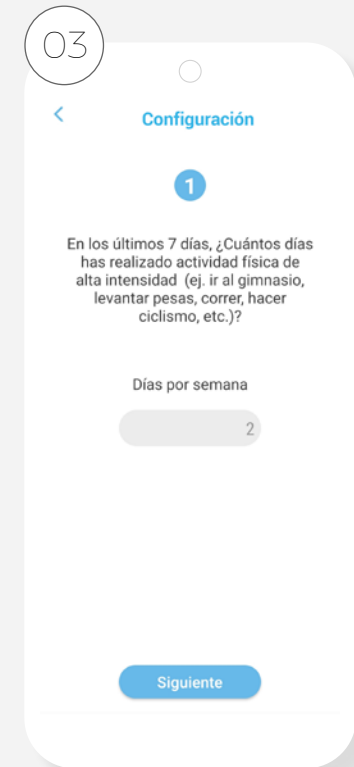


→ Da click en ¡Comencemos!



→ Agrega datos como tu peso, altura y fecha de nacimiento para generar tu pauta de actividad física

→ Da click en siguiente



→ Selecciona la respuesta de tu caso personal en cada cuestión y da click en siguiente



En "Ajustes" es donde debes activar la vinculación para el registro de pasos

04

< Configuración

2

¿Cuántos minutos inviertes en actividad física de alta intensidad en un día?

Minutos al día

30

Siguiente

05

< Configuración

3

En los últimos 7 días, ¿Cuántos días has realizado actividad física moderada (ej. levantar pesas ligeras, trotar, hacer ciclismo a velocidad regular)? No se incluye caminar

Días por semana

3

Siguiente

06

< Configuración

4

¿Cuántos minutos inviertes en actividad física moderada en un día?

Minutos al día

30

Siguiente

07

< Configuración

5

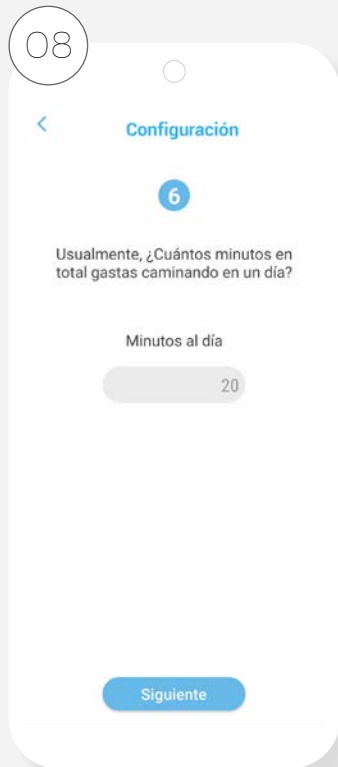
En los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminaste al menos 10 minutos continuos?

Días por semana

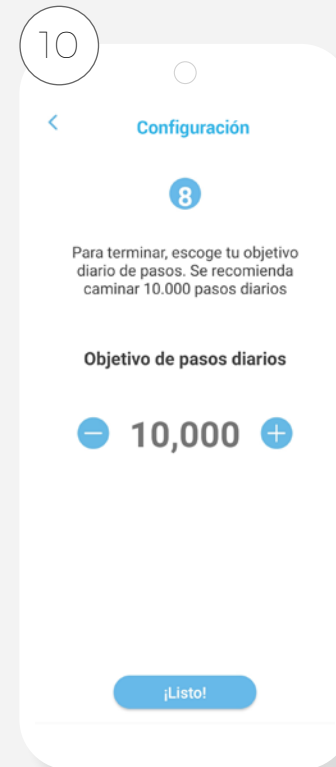
4

Siguiente

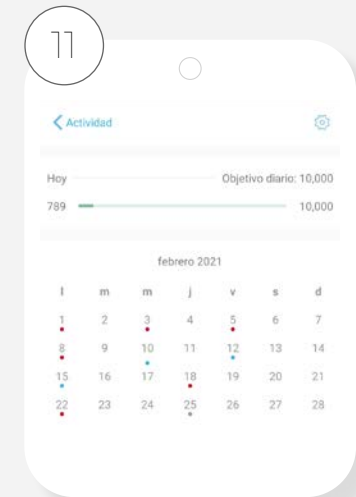
→ Continúa llenando el cuestionario según sea tu caso y pulsa siguiente para pasar a una nueva pantalla



→ Selecciona los días de la semana que deseas practicar ejercicio

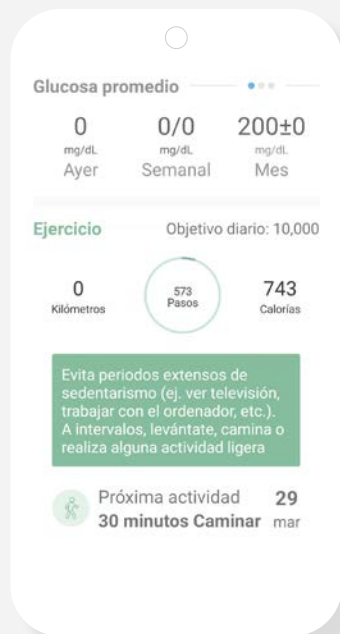


→ Establece tu objetivo de pasos diario  
→ La OMS recomienda 10,000 al día para mantenerse físicamente activo



→ La configuración quedará guardada para poder darte un recordatorio de tu siguiente práctica de ejercicio y reportar tu objetivo de pasos. Siempre será posible hacer cambios en la configuración pulsando el ícono de engrane

→ SocialDiabetes establece los días de práctica de manera paulatina, aumentando poco a poco hasta alcanzar la meta de días marcados en tu configuración



→ En tu pantalla principal verás tu próximo día de actividad a realizar



→ Debes seleccionar el tipo de actividad realizada y se marcará en azul en tu calendario de actividad



## 08. Noticias.

En la sección de noticias entrarás al blog de SocialDiabetes, donde podrás encontrar información valiosa sobre la diabetes y los cuidados para el adecuado manejo de tu diabetes, con temas sobre alimentación, ejercicio y cómo mejorar la gestión de tu diabetes.

También encontrarás información sobre la tecnología SocialDiabetes y sus funcionalidades; así como historias sobre otras personas que viven con diabetes como tú.



## 09. Menú.

Desde el menú ☰ podrás configurar **tu información personal** y los ajustes de la app. Para garantizar el funcionamiento óptimo de SocialDiabetes, es importante que esta información esté actualizada y bien completa.

Por ejemplo, si quieres personalizar los rangos de glucosa más allá de los niveles estándar, aquí puedes editar la configuración y guardar los valores que se adapten mejor a tu diabetes.

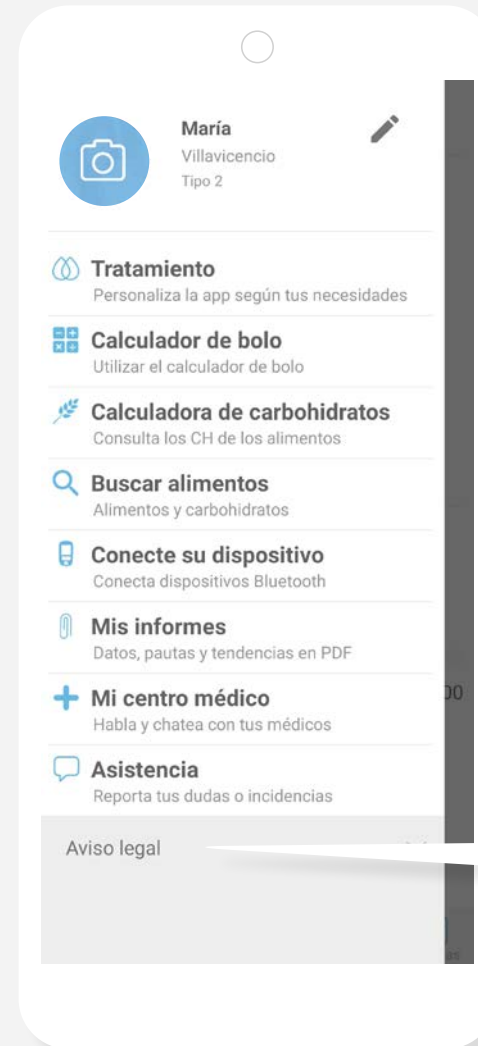
También desde el menú puedes generar informes completos de tus registros, contactar con tu profesional sanitario, vincular tus dispositivos de medición y asistencia técnica sobre el funcionamiento de la aplicación.

01 → Para cambiar tu foto de perfil, pulsa sobre el icono

02 → Funcionalidades de SocialDiabetes

03 → SocialDiabetes está certificado como dispositivo médico

Actualiza siempre a la versión más reciente para garantizar el buen funcionamiento de la app



## 10. Perfil y ajustes.

Rellena de forma correcta el perfil y tu configuración personal.

Es fundamental que como usuario de SocialDiabetes tengas toda esta información configurada y actualizada en cada momento. ¡Cuanto más datos dispongas, mejores recomendaciones te haremos!

### Importante

Si eres un padre o madre con un hijo/a con diabetes (o alguien que monitorea la diabetes de un tercero), puedes activar las notificaciones en tu teléfono móvil. Recibirás notificación cada vez que la persona con diabetes introduzca un control en su teléfono móvil. En este caso ambos debéis tener instalada la app y compartir un mismo usuario. Todo registro o movimiento hecho en un móvil se verá reflejado en el otro móvil que tenga socialDiabetes con el mismo usuario.



### Perfil

Pulsando sobre tu nombre o el lápiz entrarás a tu perfil



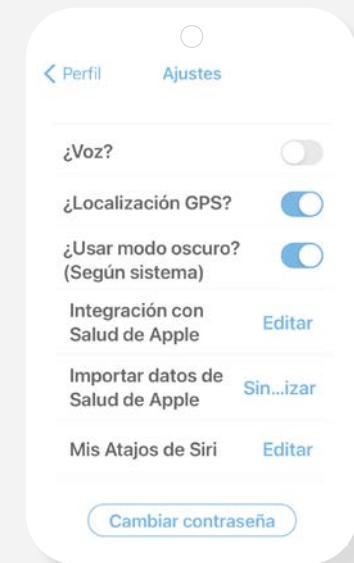
Los campos marcados con asterisco deben ser llenados obligatoriamente, y recuerda siempre guardar los cambios



### Ajustes

Pulsando sobre el icono de engranaje verás el menú de ajustes con opciones a configurar de acuerdo a las características de tu dispositivo móvil

- Android Wear
- Google Fit
- Voz
- Integración con Apple Salud
- Localización GPS
- Mis atajos de Siri
- Usar modo oscuro (según sistema)
- Importar datos de salud de Apple



### Recuerda

Es en la pantalla de Ajustes donde podrás cambiar la contraseña de tu usuario de SocialDiabetes



# 10. Perfil y ajustes - Tratamiento.

En la sección de "Tratamiento" podrás seleccionar y editar la información relacionada con las características de tu diabetes y su tratamiento, a medida que tus cuidados y/o datos cambian con el tiempo



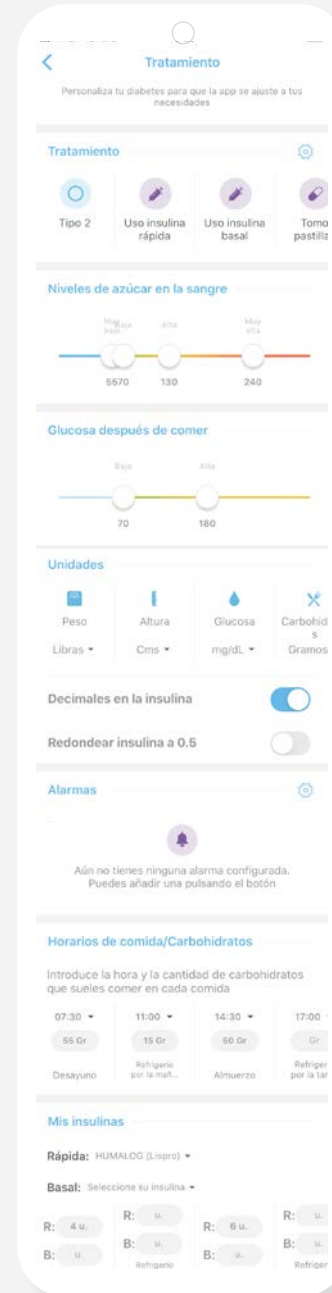
02 Modifica las cifras de niveles de azúcar en sangre desplazando los círculos según sean tus objetivos

03 Elige las unidades de medida a utilizar

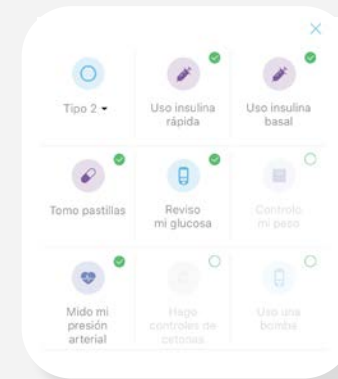
04 Activa o desactiva si quieres usar decimales de insulina

06 Configura tus horarios de comida y raciones de carbohidratos

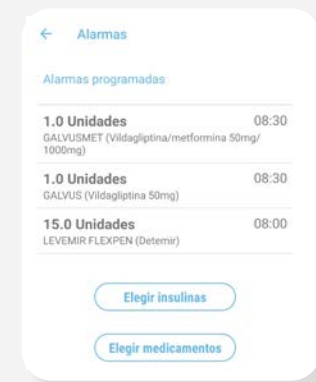
07 Configura dosis de insulina FIJA si así la tienes preescrita



01 Pulsa el ícono de engrane para abrir ventana y cambiar configuración seleccionando las características adecuadas para tu diabetes y tratamiento



05 Pulsando el icono de engrane podrás configurar tus alarmas de insulinas y/o medicamentos



Elimina deslizando hacia la izquierda

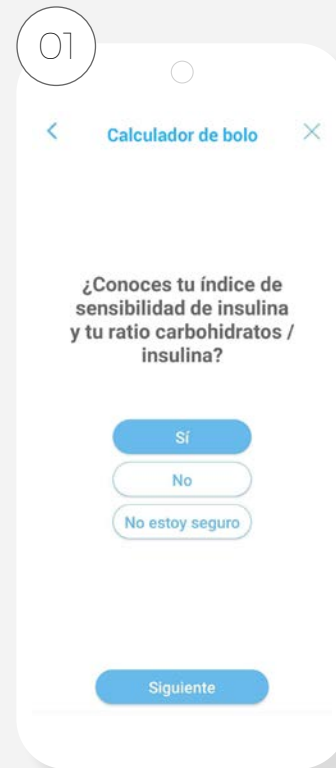
## 11. Calculador de bolo.

El **SmartBolusCalculator** es un elemento fundamental de SocialDiabetes, creado para calcular y recomendar la mejor dosis de insulina o bolo, ya sea para una ingesta o una corrección de glucosa.

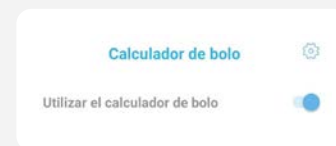
El bolo (dosis de insulina rápida) se encargará de cubrir la glucosa generada por el consumo de carbohidratos en los alimentos y/o para corregir niveles de glucosa elevados que estén fuera de tus objetivos.

Si tienes una pauta dada por tu profesional sanitario, necesitarás tener a mano **el objetivo glucémico, el factor de sensibilidad, el ratio de insulina-hidratos de carbono**, y la cantidad de hidratos de carbono que normalmente tomas en cada comida.

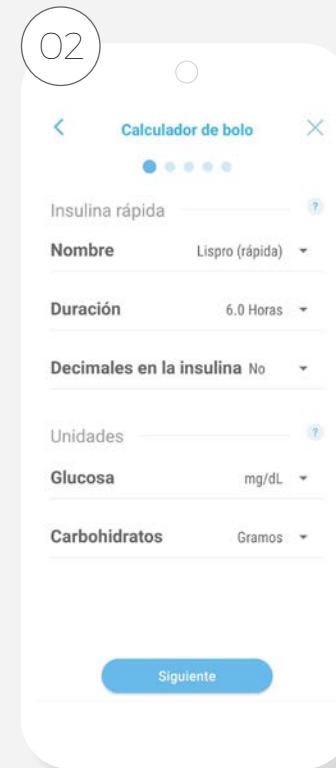
Si no los tienes, SocialDiabetes puede calcular todo por ti.



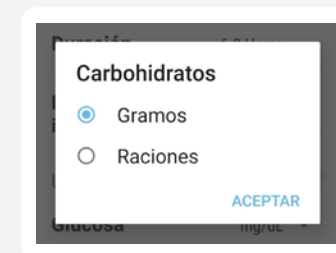
→ Consulta tu factor de sensibilidad y ratio de insulina carbohidratos con tu médico



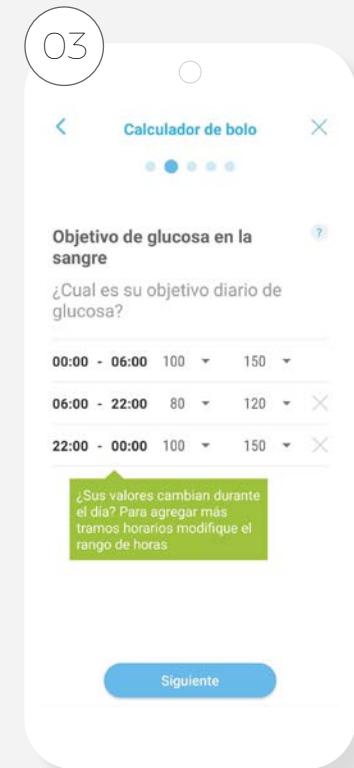
→ Puedes activar o desactivar el calculador de bolo automático en cualquier momento



→ Registra tu insulina, duración de la misma y unidades a usar



→ Selecciona la forma en que mides los carbohidratos



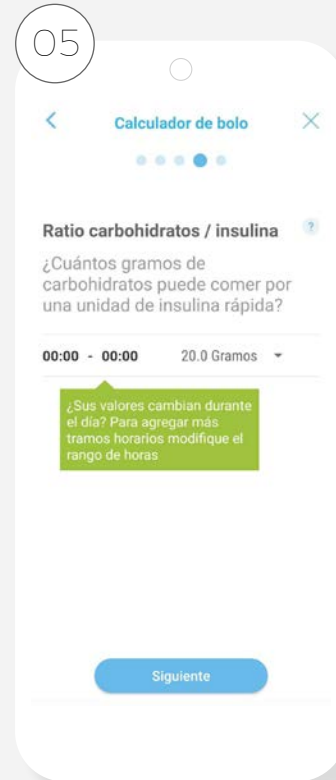
→ Registra tu objetivo glucémico, el cual puede variar a lo largo del día. Consulta con tu médico o profesional sanitario



Siempre podrás editar la configuración del calculador de bolo pulsando en el icono de engrane; y activarlo o apagarlo cuando así lo requieras.



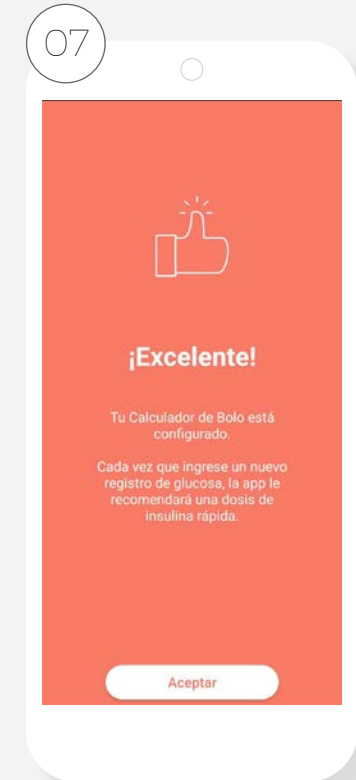
→ Registra tu factor de sensibilidad, el cual puede variar a lo largo del día. Siempre consulta con tu médico



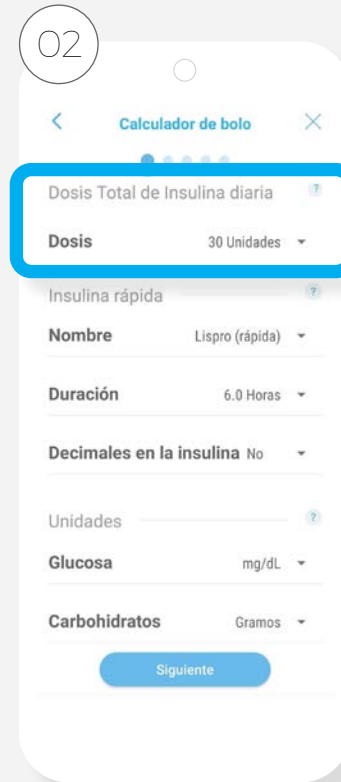
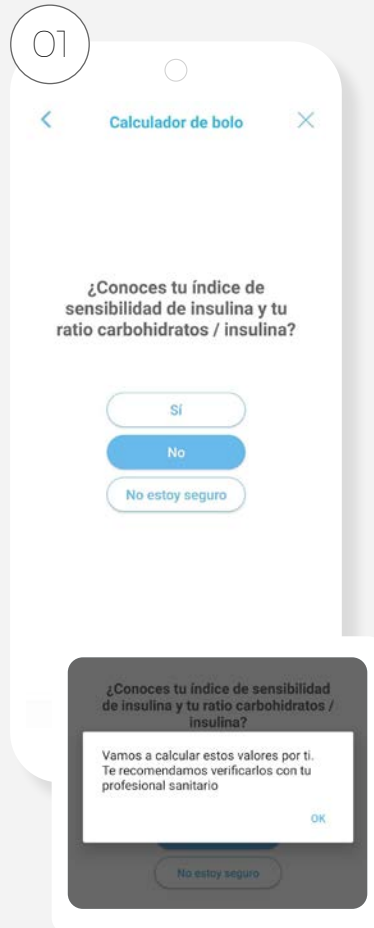
→ Registra tu ratio o relación insulina/carbohidratos, el cual puede variar a lo largo del día. Siempre consulta con tu médico



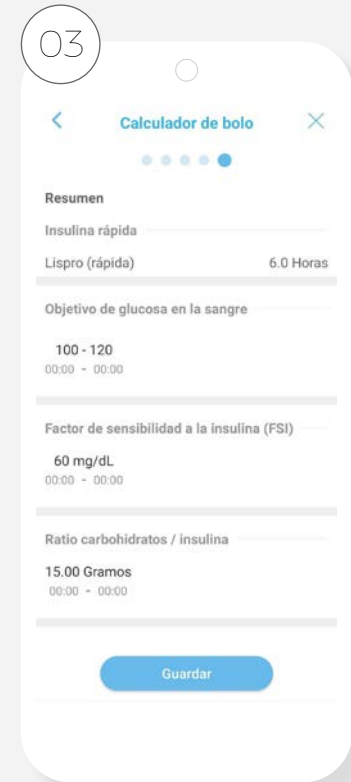
→ Una vez configurado siempre podrás ver el resumen de tu calculador de bolo, que puede editar cada que lo requieras, así como activarlo o desactivarlo



Si tu respuesta es “No” o “No estoy seguro” SocialDiabetes hará el cálculo por ti



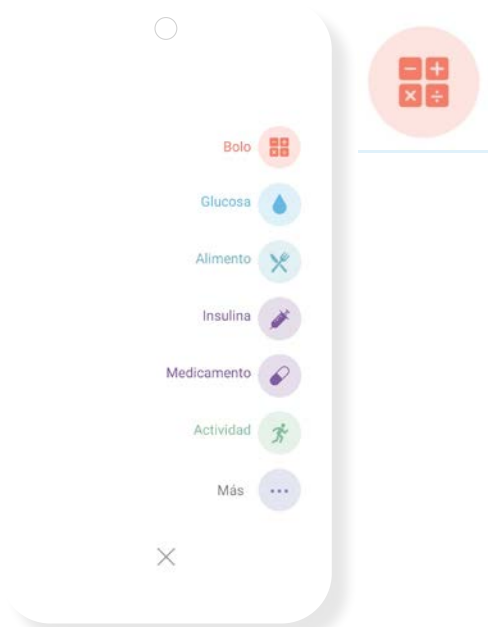
→ Ingresa tu dosis total de insulina que aplicas, incluyendo basal o lenta y rápida



→ Una vez configurado siempre podrás ver el resumen de tu calculador de bolo, que puede editar cada que lo requieras, así como activarlo o desactivarlo

## 12. Registro de bolo.

Si tiene configurado y activado el calculador de bolo, en el menú aparecerá el ícono de bolo

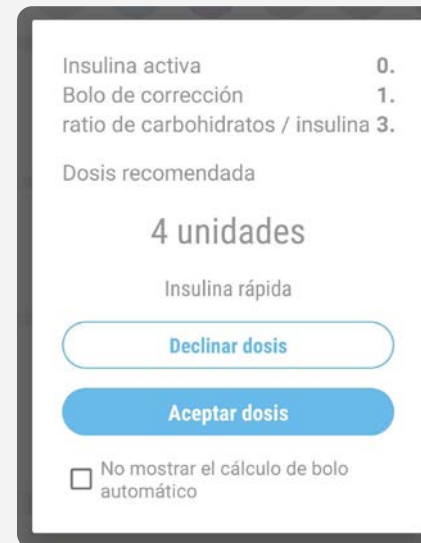


Al seleccionar **Bolo** tendrás preseleccionado por defecto las categorías de “glucosa”, “alimento” e “insulina”, necesarias, para el cálculo; si haces una corrección de glucosa y no hay ingesta de carbohidratos, sólo tienes que apagar el ícono de alimento.



La dosis del bolo adecuada dependerá de varios factores como:

- La cifra de glucosa previa a la aplicación del bolo
- El objetivo de glucosa esperado
- El ratio o relación insulina-carbohidratos y la cantidad de carbohidratos que se consumirá.
- El factor de sensibilidad a la insulina, que puede variar a lo largo del día
- La insulina activa de bolos anteriores que aún estén dentro de su periodo de acción



Una vez introducidos glucosa y carbohidratos SocialDiabetes te mostrará el cálculo de bolo hecho, integrado por la insulina activa, bolo de corrección y bolo por carbohidratos.

- Puedes Aceptar o Declinar la dosis

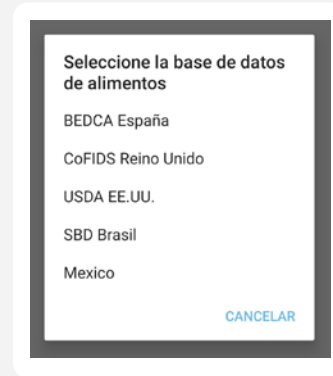
Cada vez que modifiques un dato oprime el ícono de calculadora para que el calculador recalculé la dosis

- En caso de que no quieras aceptar la dosis, pulsa “Declinar dosis” y el campo de la dosis de insulina no mostrará ninguna unidad. Siempre podrás añadir un valor de forma manual

## 13. Buscar alimentos / Calculadora de carbohidratos.

SocialDiabetes te ayuda a realizar el cálculo de gramos o raciones de carbohidratos de tus alimentos, teniendo a tu disposición diferentes bases de datos de alimentos de diferentes regiones geográficas

→ Primero elige la base de datos de alimentos que deseas utilizar



→ Utilice la barra de búsqueda para encontrar el alimento que desea del listado de alimentos



→ Verás las diferentes opciones con la cantidad de carbohidratos que aportan en 100g de alimento



→ Pulsando este icono en Android

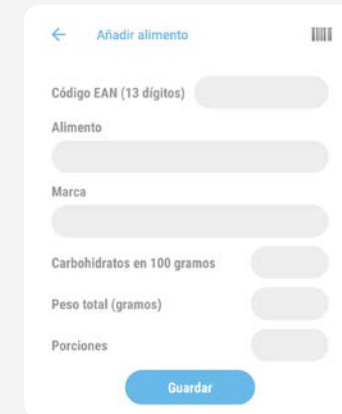


→ Pulsando este icono en IOS

→ Puedes cambiar la base de datos o añadir nuevo alimento



→ Selecciona un alimento e indica la cantidad que vas a consumir, y obtendrás el aporte de carbohidratos



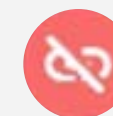
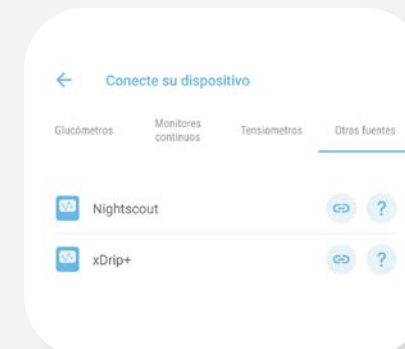
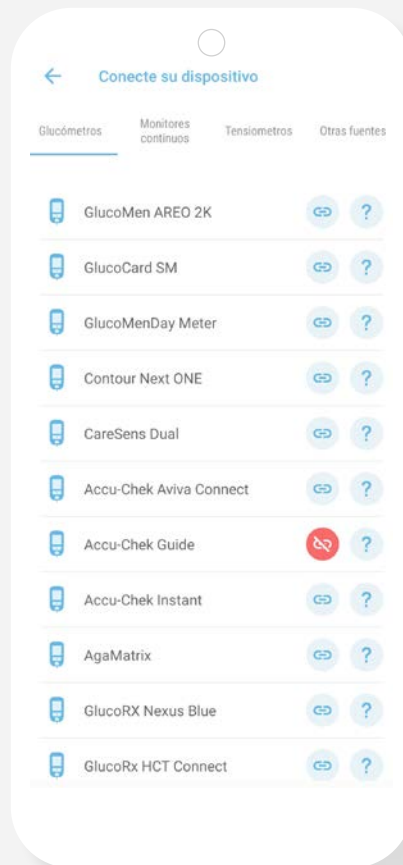
Existe la posibilidad de escanear el código de barras del alimento. El código EAN del código se transfiere de forma automática a tu pantalla y debes incluir el resto de la información a mano  
→ Guardar

## 14. Conecta tu dispositivo.

SocialDiabetes se puede conectar con diferentes dispositivos bluetooth o NFC. Actualmente, nos conectamos con:

- **Glucómetros**
- **Monitores continuos**
- **Tensiómetros**
- **Otras fuentes**

El proceso de conexión puede ser diferente para cada dispositivo.

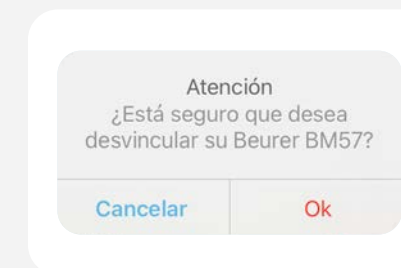


El ícono en rojo indica que el dispositivo de medición está vinculado a su Smartphone y a la app

Oprima para desvincular

La vinculación o emparejamiento inicial del dispositivo, puede hacerse directamente desde la app, o puede requerir hacerla en la sección de AJUSTES de su dispositivo Smart phone, según las características o requerimientos de cada dispositivo

Para la transmisión de datos será necesario tener encendido el puerto Bluetooth

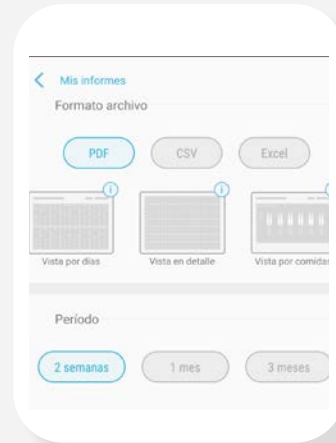


## 15. Mis informes.

SocialDiabetes te genera informes con todos los datos que has registrado en la app, para poder ver tus estadísticas de manera conjunta, resumida y gráfica.

SocialDiabetes te pedirá permiso de almacenamiento en el dispositivo para poder exportar tu informe, el cual puedes compartir por diferentes vías.

### Opciones de formato



- PDF
  - Vista por días
  - Vista en detalle
  - Vista por comidas
  - PDF resumido

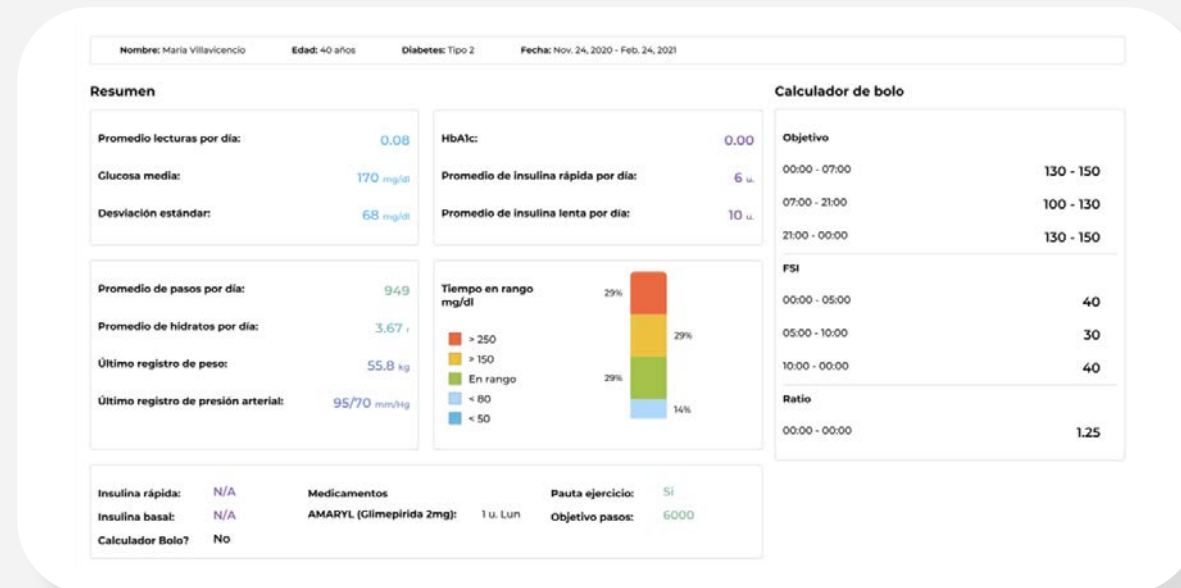
Escoge el periodo y el formato del informe. Genera el documento que necesitas

Ahora puedes ver, guardar o enviar tu historial de controles

- CSV
  - CSV completo

- Excel
  - Excel completo

### Informe generado



#### Consejo

Envía tus informes a tu profesional sanitario antes de tu consulta Si quieres que te hagan seguimiento en remoto también puedes invitarle a formar parte de la plataforma SocialDiabetes 😊



## 16. Mi centro médico.

Si quieres que tu profesional sanitario pueda monitorear tu diabetes a distancia y ajustar tu pauta médica, activa la conexión médico-paciente de SocialDiabetes:

01

El profesional sanitario debe acceder a la web de SocialDiabetes y registrarse como usuario

[www.socialdiabetes.com](http://www.socialdiabetes.com)

→ [Acceder](#)

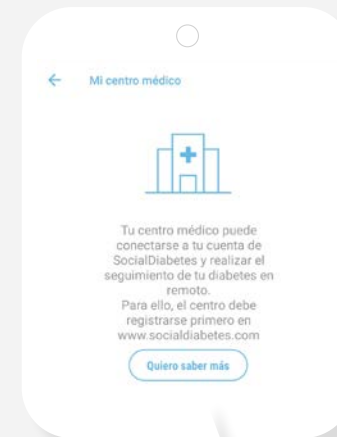
02

El profesional puede vincular a un paciente directamente o comparte el QR con el paciente en persona o vía correo



03

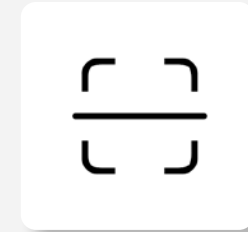
Entra al menú principal y accede a "Mi centro médico"



Puedes dar click en Quiero saber más y se te enlazará al sitio web para conocer más acerca de esta función de tu app

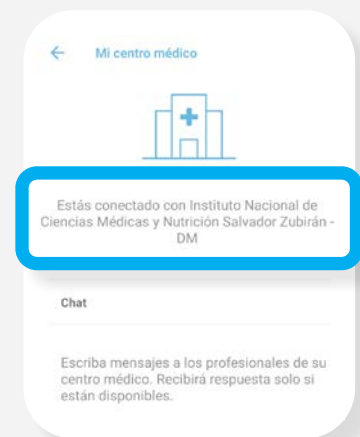


04



→ Escanea el código QR con tu teléfono y listo

Una vez vinculado verás el nombre de tu centro médico y podrás tener comunicación por medio del Chat. Puedes desconectarte en el momento que lo desees



**Si tu centro médico ya está enlazado da click en conectar y te pedirá escanear un código QR que previamente tu personal de salud debió compartirte.**

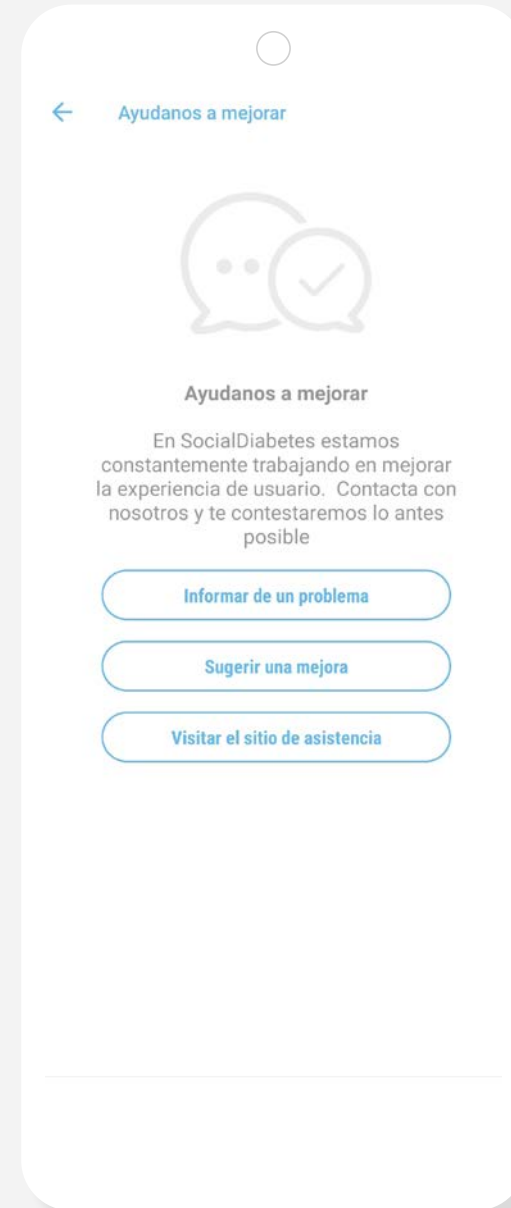
## 17. Asistencia.

Para preguntas o dudas técnicas, por favor escríbenos a:

[sosporte@socialdiabetes.com](mailto:sosporte@socialdiabetes.com)

Visita nuestro canal de Youtube para ver tutoriales de cada función descrita en esta guía.












En caso de que tengas preguntas sobre información clínica relativa a la diabetes o a tu tratamiento en particular, por favor consulta con tu profesional sanitario.



# 18. Anexo.

Abril\_2021

## I. Notificaciones, iconos, colores

	Elemento	Pantalla	Explicación
	Notificación	Pantalla de bloqueo o banner de notificaciones de tu teléfono inteligente	Símbolo de notificación de SocialDiabetes recibida en tu teléfono inteligente
	Actualización de tratamiento	Pantalla de bloqueo o banner de notificaciones de tu teléfono inteligente	Notificación de actualización tratamiento, cada que modificas datos en "perfil y ajustes", "calculador de bolo", "alarmas", "vinculación de dispositivos", enlace "en mi centro médico".
	Alarma #1	Nuevo control (insulina) Nuevo control (medicamento)	Recordatorio de aplicación de insulina o toma de medicamento
	Alarma #2 (recordatorio)	Nuevo control	Recordatorio que avisa para que revises tu glucemia pasado un tiempo (15, 30, 45, 60, 75, 90, 105, 120 minutos). Puede ser activado por tí de forma manual o activado por SocialDiabetes en caso de que estés fuera de rango de normoglucemia (acorde a tus propios rangos): → Hiperglucemia: aviso en 60 minutos → Hipoglucemia: aviso cada 15 min
	Candado	Nuevo control glucosa	El dato de glucosa en sangre ha sido enviado directamente por un glucómetro integrado, sin ninguna interacción manual
	Colores	Pantalla Principal y Mis Controles	Rojo (por encima del rango definido en tu configuración) Azul (por debajo del rango definido en tu configuración) Verde (dentro de rango definido en tu configuración)
	Activar / Desactivar	Tratamiento Ajustes Calculador de bolo Unidades	Activa o desactiva una funcionalidad, o marca características de tu tratamiento y diabetes
	Calendario	Mis Controles Nuevo registro	Busca el día o la fecha en la que quieres revisar tus controles o hacer un nuevo registro
	Foto	Nuevo Control	Saca una foto a la comida y se guardará de forma automática en tus controles junto con el resto de datos (glucosa en sangre, carbohidratos, y otros)
	Escáner	Listado de Alimentos	Escanea un código de barras e incorpora un alimento nuevo en tu base de datos
	Configuración / ajustes	Calculador de bolo En sistema OIS: Perfil y Ajustes, Tratamiento, Alarmas	Acceso a diferentes menús para modificar configuración o ajustes de parámetros y características de tu diabetes

## II. Terminología

Elemento	Explicación
Calculador de Bolo	Permite ajustar tu insulina rápida en tiempo real según tu estado y necesidades en cada momento
Controles similares	Controles similares al que estás realizando en un momento determinado, en relación a dos valores: tu glucosa en sangre y los carbohidratos que vas a comer. Informa también de cuál era tu nivel de glucemia en el siguiente control que realizaste aquel día.
Decimales (Configuración)	Si usas raciones en vez de gramos podrás poner decimales en tu conteo de carbohidratos. También puedes activar el uso de decimales en la dosis de insulina
Desviación Estándar	Indicador de variabilidad de la glucosa, que se utiliza para complementar los valores de las medias. A mayor desviación estándar, mayor fluctuación de valores de glucosa has tenido durante ese determinado período de tiempo
Factor de Sensibilidad	El efecto reductor que tiene una unidad de insulina en tu nivel de glucosa en sangre.
Hemoglobina Glicosilada (HbA1c)	La hemoglobina glucosilada es el valor de la fracción de hemoglobina (glóbulos rojos) que tiene glucosa adherida. El cálculo de la hemoglobina glucosilada es un indicador del control del paciente con diabetes. Un índice más elevado de HbA1c indica un mayor nivel de glucosa en la sangre, y por ende mayor riesgo de complicaciones para el paciente

Elemento	Explicación
Hiper glucemia	El nivel de glucosa en sangre sube por encima de tu rango especificado
Hipo glucemia	El nivel de glucosa en sangre cae por debajo de tu rango especificado
Nuevo Control	La pantalla en la que realizas tus controles diarios en SocialDiabetes. Puede ser un control completo (glucosa, carbohidratos, insulina, ejercicio) o un registro de los datos que te interesan en ese momento. Los controles guardados se archivan automáticamente en Mis Controles
Objetivo glucémico	Tu nivel deseado de glucosa después de cada comida
Rangos de Glucosa	Niveles de glucosa dentro de los cuales se recomienda que se mantenga el paciente durante la mayor parte del tiempo
Ratio	Las raciones de hidratos cubiertos por cada unidad de insulina
Tramos horarios	24 horas divididas en varias franjas que se ajustan a tus comidas. Deben sumar 24 horas de forma continuada, sin dejar ninguna hora entre tramo y tramo, para que el bolo se configure correctamente



[www.socialdiabetes.com](http://www.socialdiabetes.com)