

¿COMO USAR LA APLICACIÓN HTA-DM?

MANUAL DE USUARIO



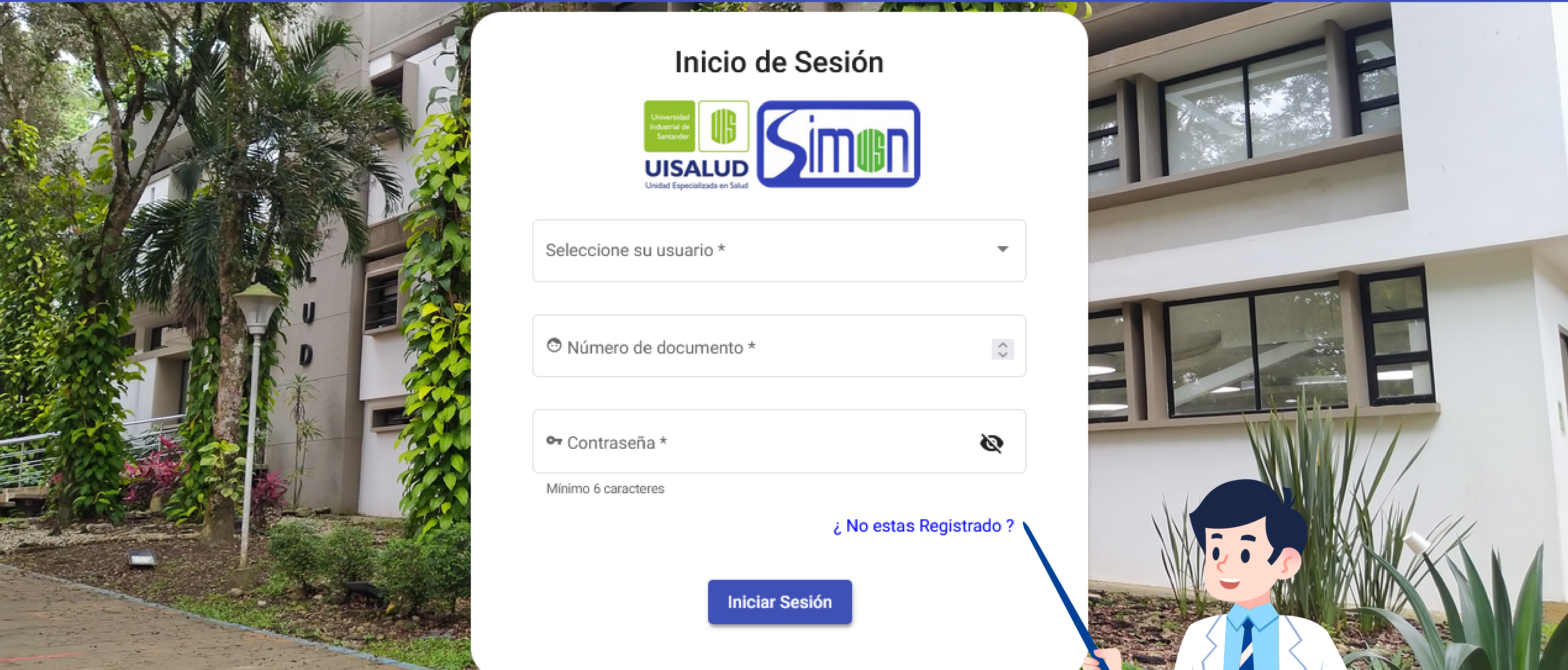
PASO A PASO

01

REGISTRARSE

Para poder utilizar la aplicación lo primero que tienes que hacer es registrarte como se muestra a continuación:





Inicio de Sesión



Seleccione su usuario *

👤 Número de documento *

🔑 Contraseña *

Mínimo 6 caracteres

[¿ No estas Registrado ?](#)

Iniciar Sesión



Registro Paciente

Nombres Juan ángel	Apellidos Castellanos Bohórquez
Sexo * Hombre	Fecha de nacimiento 10/13/1998 MM/DD/YYYY
Tipo de documento * Cédula de Ciudadania	Número de documento * 123456789
Correo electrónico * juancastellanos9810@gmai.com	Digite una contraseña nueva * ••••••••
Celular o teléfono * 3121234567	Altura * 1.74
Ciudad * Piedecuesta	Dirección * Calle 1 # 1-01
Barrio * Campo verde	

Cancelar

Guardar

Cuando estés seguro que todos los datos son correctos dale al botón guardar



PASO A PASO

02

SIMULACIÓN

Ahora podemos empezar a simular la tendencia de sufrir hipertensión y diabetes



¿Cual es mi probabilidad de padecer Hipertensión Arterial?



Sexo *



Debe tener en cuenta que de los datos diligenciados mostraran su **tendencia** del riesgo de hipertensión arterial, Diabetes, IMC (índice de masa corporal) y peso.

A continuacion, tome los siguientes valores como referencia:

- ✓ **Altura:** entre 1.20 y 2.1 metros
- ✓ **Edad:** entre 20 y 80 años
- ✓ **Peso:** capacidad máxima 181.4 kg
- ✓ La presión es la tensión ejercida por la sangre que circula sobre las paredes de los vasos sanguíneos, su lectura esta dada por dos valores, primero la **presión sistólica** con valores entre 120 y 140 mm Hg y el segundo la **presión diastólica** con valores entre 80 y 90 mm Hg, es decir.

Altura *



Edad *



Peso *



Presión sistólica *



Presión diastólica *



mts

20 - 80 años

max 181 kg

¿ Tiene antecedentes familiares de hipertensión arterial ? Seleccione *



¿Cual es su perimetro abdominal? Perimetro abdominal *



la cinta debe quedar a la altura del ombligo

¿En el ultimo año ha fumado ó fuma actualmente? ☐ Si ☐ No

¿Le han diagnosticado diabetes? ☐ Si ☐ No

Recuerda que los datos deben estar en los rangos como lo dice la aplicación





Recuerda ver la información adicional que tiene la simulación

Antes de colocar su dieta diaria tenga en cuenta la siguiente información:



 Alimentación

Desayuno

Lista Desayuno

Alimentos
Queso americano



No.	Alimento	Medida Casera	Cantidad			Calorias	Gramos	Tipo de alimento	
1	Agua de panela	1 tasa	—	2	+	434	500	Bebidas	
2	Pan blanco	1 tajada delgada	—	3	+	264	66	Cereales	
3	Huevo de ganilla crudo	1 unidad pequeña	—	2	+	154	100	Huevos	
4	Queso americano	1 lonchita	—	3	+	258	72	Prodctos lácteos grasa entera	

[Siguiente](#)

Almuerzo

Lista Almuerzo

Cena

Lista Cena

Adicionales

Lista Adicionales

Total Calorias del día: 3095
Total Carbohidratos del día: 435
Total Proteinas del día: 131
Total Grasas del día: 83

Ten presente el
resumen de los
carbohidratos, proteínas
y grasas que tiene tu
dieta se muestran para
que tengas una mejor
idea de lo que comes.



Antes de colocar su dieta diaria tenga en cuenta la siguiente información:



Alimentación

Desayuno

Lista Desayuno

Alimentos
Queso americano



No.	Alimento	Medida Casera	Cantidad			Calorias	Gramos	Tipo de alimento	
1	Agua de panela	1 tasa	—	2	+	434	500	Bebidas	
2	Pan blanco	1 tajada delgada	—	3	+	264	66	Cereales	
3	Huevo de ganilla crudo	1 unidad pequeña	—	2	+	154	100	Huevos	
4	Queso americano	1 lonchita	—	3	+	258	72	Prodctos lácteos grasa entera	

Siguiente

Almuerzo

Lista Almuerzo

Cena

Lista Cena

Adicionales

Lista Adicionales

Total Calorias del día: 3095
Total Carbohidratos del día: 435
Total Proteinas del día: 131
Total Grasas del día: 83

En esta versión de la aplicación puedes buscar el alimento que quieres agregar a tu dieta, pero recuerda seleccionar el alimento utilizando el mouse y no usando la tecla enter.

Antes de colocar su dieta diaria tenga en cuenta la siguiente información:

Alimentación

Desayuno

Lista Desayuno

Alimentos

queso

Galletas con sabor ...

Pan de queso

Queso americano

Queso campesino

Queso sabana (Eda...

Medida Cas

Cantidad

Calorias

Gramos

Tipo de alimento

1 tasa

2

434

500

Bebidas

1 tajada del

3

264

66

Cereales

1 unidad per

2

154

100

Huevos

1 lon

3

258

72

Prodctos lácteos grasa entera

Siguiente

Almuerzo

Cena

Adicionales

Total Calorias del día: 3095

Total Carbohidratos del día: 435

Total Proteinas del día: 131

Total Grasas del día: día: 83

Ten en cuenta los siguientes ejemplos de los niveles de actividad física que puede tener:

Recuerda que solo se pueden 5 actividades físicas, por eso procurar colocar 5 actividades que represente mejor tus actividades de la semana. por ultimo, pon la edad hasta donde quieres simular y dale clic al botón simular



Niveles de actividad física	
Poco Activo	Realiza ejercicio suaves de 1 a 3 veces por semana como: caminar superficies planas a 4 o 5 km/h, limpieza doméstica, golf, o actividades típicas diarias por un tiempo entre 30 a 60 minutos.
Activo	Personas que practican deportes de 3 a 5 veces por semana como: bailar, montar bicicleta, jugar tenis, en tiempos superiores a 60 minutos.
Muy activo	Practica deportes de 6 a 7 días semanales con una intensidad horaria de dos horas como mínimo. Ejemplo: Caminar con carga cuesta arriba, gimnasio, futbol, basquetbol.

A continuación agregue cinco (5) actividades representativas de su vida cotidiana, haga click en tener en cuenta, para mas información.

Actividad Física

Lista de Actividades Físicas

Click aqui

seleccione.. *

Basquetball

Minutos *

30



No.

Actividad

Minutos

1

Alzar pesas

30



2

Artes marciales moderadas

30



3

Aerobicos

30



4

Bailar

30



5

Basquetball

30



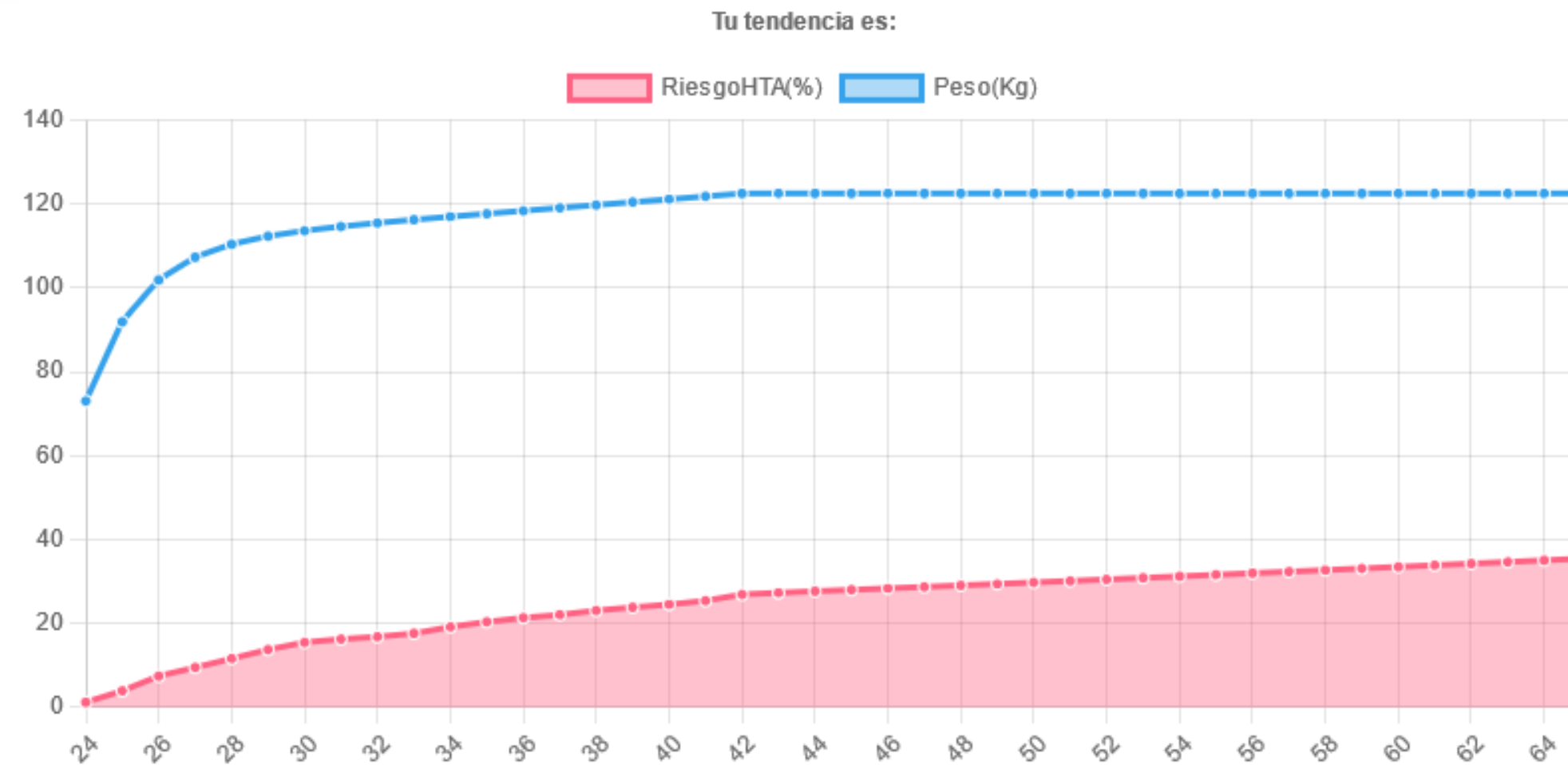
Las graficas generadas en esta simulación mostraran una tendencia y NO un pronóstico.

Nota: Si desea volver a generar su tendencia con otros datos, debe cambiarlos con el valor que desea y volver a dar click en **mostrar tendencia** y dar clic en el botón **actualizar datos**.

Su tendencia de sufrir **Diabetes Mellitus 2** en los proximos 10 años según la escala de FindRisc es: **17 %**

TENDENCIA AL RIESGO DE HIPERTENSIÓN

Actualizar datos



A continuacion observara el estado actual de su índice de masa corporal (IMC), y su distinción fisica (PAL) en uno de los cuatro tipos.

IMC actual es: **23.837**

PAL actual es: **0.732**



Ten en cuenta que si quieres volver a simular, solo necesitas cambiar los valores del formulario, darle al botón simular y por último, dale al botón Actualizar datos para que se muestren las nuevas tendencias en la grafica

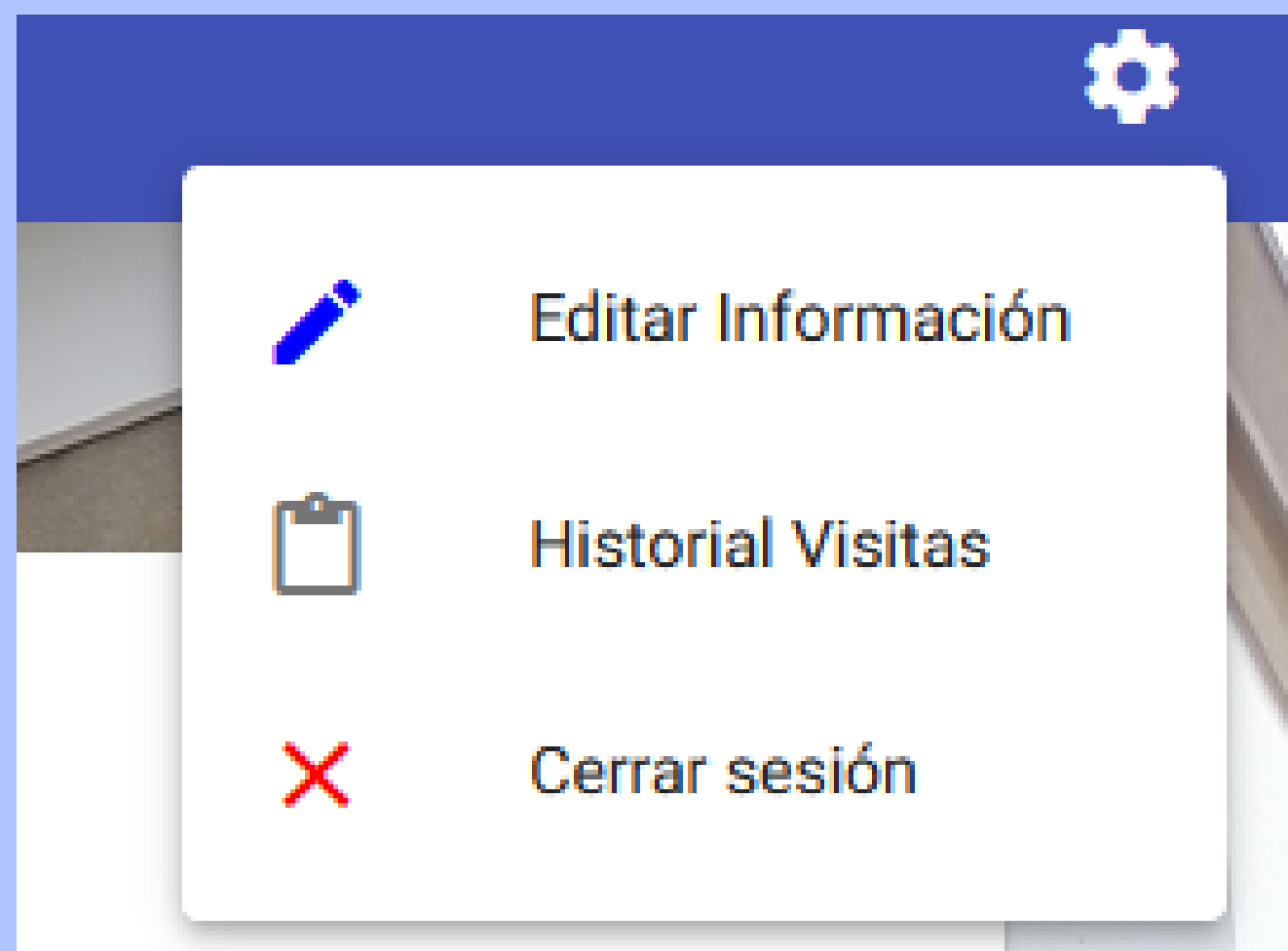


PASO A PASO

03

EDITAR LA INFORMACIÓN

Para editar la información de tu registro solo tienes que ir al engranaje que se encuentra en la parte superior derecha



Actualizar Información

Nombres *

Juan ángel

Apellidos *

Castellanos Bohórquez

Número de documento *

123456789



Correo electrónico

juancastellanos9810@gmail.com

Digite una contraseña nueva *

●●●●●●●●



Celular o teléfono *

3121234567



Altura *

1.74



Ciudad *

Piedecuesta

Dirección *

Calle 1 # 1-01

Barrio *

Campo verde

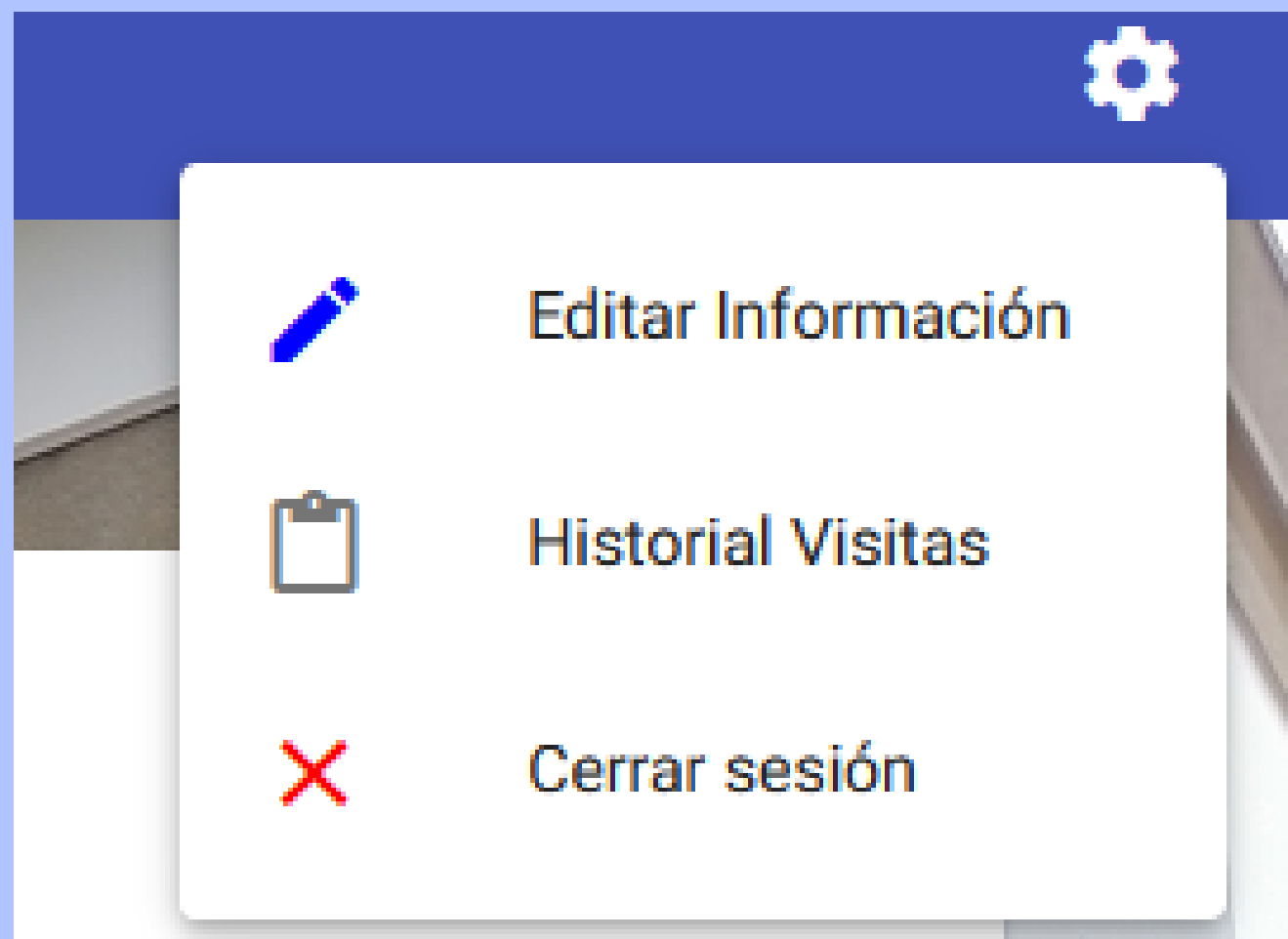
Actualizar

PASO A PASO

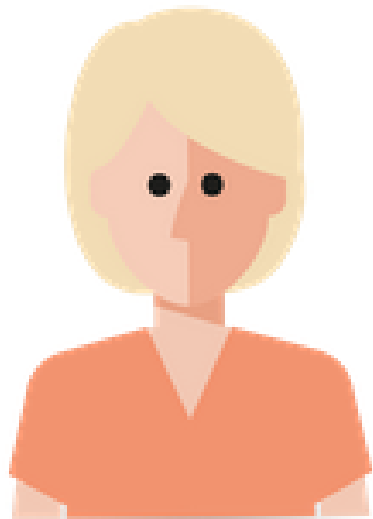
04

HISTORIAL DE VISITAS

Cuando los profesionales de la salud te lleven el control, el historial de las visitas se encontrar en la pestaña de historial de visitas.



HISTORIAL DE VISITAS



Paciente: Juan ángel Castellanos Bohórquez

Cédula: [REDACTED]



Observa en que nivel se encuentra su: Tensión arterial, PAL y perímetro abdominal.  **Tener en cuenta**

Rangos Normales				
Tensión arterial		IMC	Perímetro abdominal	
Sistólica	Diasistólica	18.5 a 24.9	Masculino	Femenino
120-129	80-84		Menos de 94	Menos de 80

N°	Fecha Visita	Enfermero	Presión sistólica	Presión diastólica	Peso (Kg)	IMC	PAL	Perímetro abdominal (cm)	Observaciones
----	--------------	-----------	-------------------	--------------------	-----------	-----	-----	--------------------------	---------------