

Manual del usuario del Diario mySugr

Version: 3.119.1_Android - 2024-12-10

1 Indicaciones de uso

1.1 Uso previsto

El Diario mySugr (app mySugr) se utiliza como ayuda en el tratamiento de la diabetes mediante la gestión de datos diarios relacionados con la diabetes, y su objetivo es contribuir a la optimización del tratamiento. Puedes crear manualmente entradas de registro que incluyan información sobre el tratamiento con insulina, los niveles de glucemia actuales e ideales, la ingesta de carbohidratos y detalles de tus actividades. Además, puedes sincronizar otros dispositivos de tratamiento, por ejemplo medidores de glucemia, para minimizar los errores ocasionados al introducir valores manualmente y para mejorar tu confianza en el uso.

El Diario mySugr ayuda a optimizar el tratamiento de dos maneras:

- 1) Monitorización: mediante la monitorización de tus parámetros en la vida diaria, te será más fácil tomar decisiones sobre el tratamiento con la información necesaria. También puedes generar informes de datos para consultarlos con tu personal sanitario.
- 2) Cumplimiento del tratamiento: el Diario mySugr te proporciona motivación y feedback sobre el estado actual de tu tratamiento; te recompensa por seguir motivado para atenerte al tratamiento y, por lo tanto, mejora el cumplimiento del tratamiento.

1.2 ¿Para quién es el Diario mySugr?

El diario mySugr se ha creado a medida para personas:

- diagnosticadas con diabetes
- de 16 años de edad o más
- bajo la supervisión de un médico o equipo de personal sanitario
- física y mentalmente capaces de gestionar de manera independiente su tratamiento para la diabetes
- capaces de utilizar hábilmente un smartphone

1.3 Indicaciones

El Diario mySugr está indicado para personas diagnosticadas con diabetes.

1.4 ¿En qué dispositivos funciona el Diario mySugr?

El Diario mySugr se puede utilizar en cualquier dispositivo iOS con iOS 17.2 o posterior. También está disponible para la mayoría de smartphones con Android 9.0 o posterior. El Diario mySugr no debería utilizarse en dispositivos rooteados ni en smartphones con un jailbreak instalado.

1.5 Entorno de uso

Como aplicación móvil, el diario mySugr se puede utilizar en cualquier entorno en el que el usuario utilice habitualmente un smartphone; por lo tanto, su uso no está limitado a interiores.

2 Contraindicaciones

Ninguna conocida

3 Advertencias



3.1 Asesoramiento médico

El Diario mySugr se utiliza como asistencia para el tratamiento de la diabetes, pero no puede sustituir a una visita a tu médico/equipo de personal sanitario especializado en diabetes. Seguirás necesitando revisiones profesionales y regulares de tus valores de hemoglobina glucosilada (HbA1c) y deberás continuar gestionando independientemente tus niveles de glucemia.

3.2 Actualizaciones recomendadas

Para garantizar el funcionamiento seguro y optimizado del Diario mySugr se recomienda instalar las actualizaciones de software tan pronto como estén disponibles.

4 Funciones principales

4.1 Resumen

mySugr quiere facilitar la gestión diaria de tu diabetes y optimizar tu tratamiento para la diabetes en general, pero esto solo es posible si te ocupas de ello activa e intensamente, en especial cuando se trata de introducir información en la app. Para mantenerte motivado e interesado, hemos integrado algunos elementos divertidos en la app mySugr. Es importante que introduzcas tanta información como sea posible y que seas absolutamente sincero contigo mismo. Solo así la información registrada es de utilidad. La introducción de datos falsos o modificados no te ayudará a mejorar.

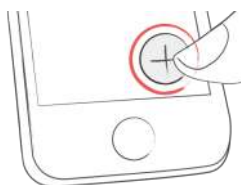
Funciones principales de mySugr:

- Entrada de datos rápida y fácil
- Vista de registros personalizada
- Análisis detallado de tu día
- Prácticas funciones de fotos (varias fotos por entrada)
- Desafíos emocionantes
- Distintos formatos de informes (PDF, CSV, Excel)
- Gráficos claros
- Prácticos recordatorios de glucemia (solo disponibles para determinados países)
- Integración de Apple Salud
- Copia de seguridad de los datos
- Rápida sincronización de datos entre varios dispositivos

Nota: para obtener una lista completa de los dispositivos disponibles, comprueba el apartado “Conexiones” en la app mySugr.

4.2 Funciones principales

Anotaciones simples y rápidas.



Búsqueda inteligente.



Gráficos elegantes y claros.



Función de fotos práctica y útil (varias fotos por entrada).



Desafíos emocionantes.



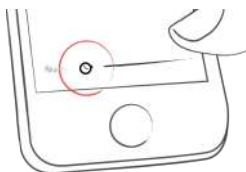
Formatos de informe diferentes: PDF, CSV, Excel (PDF y Excel sólo con mySugr PRO).



Feedback motivador.



Práctico recordatorio de la glucemia.



Sincronización de datos entre varios dispositivos (mySugr PRO).



5 Primeros pasos

5.1 Instalación

iOS: Abre la App Store en tu dispositivo iOS y busca “mySugr”. Haz clic en esta para ver los detalles. A continuación pulsa el botón “Gratis” y después “Instalar” para iniciar el proceso de instalación. Es posible que tengas que introducir tu contraseña de la App Store, cuando lo hayas hecho comenzará la descarga e instalación de la app mySugr.

Android: Abre la Play Store en tu dispositivo Android y busca “mySugr”. Haz clic en esta para ver los detalles. A continuación pulsa el botón “Instalar” para iniciar el proceso de instalación. Entonces deberás aceptar las condiciones de descarga de Google. A continuación comenzará el proceso de descarga e instalación de la app mySugr.



Para poder utilizar la app mySugr tienes que crear una cuenta antes. Esto es necesario, por ejemplo, para poder exportar tus datos más adelante.



5.2 Pantalla inicial

Los dos elementos principales de la pantalla inicial son la lupa, para buscar entradas (mySugr PRO), y el botón más, para escribir nuevas entradas.



Debajo del gráfico puedes ver las estadísticas del día de hoy:

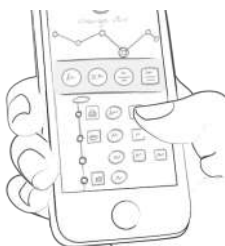
- Promedio de glucemia
- Desviación de glucemia
- Hipos e hiperglucemias

Y debajo de estas estadísticas hallarás casillas con información sobre unidades de insulina, carbohidratos y mucho más.



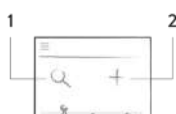
Debajo del gráfico puedes ver recuadros que contienen la siguiente información para días específicos:

- promedio de glucemia
- desviación de la glucemia
- número de hipos e hiperglucemias
- relación de insulina
- dosis de bolo o insulina de la comida administrada
- cantidad de carbohidratos que has comido
- duración de la actividad
- pastillas ingeridas
- peso
- tensión arterial

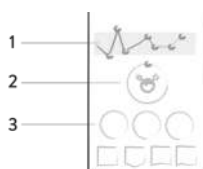


5.3 Explicación de términos, iconos y colores

- 1) Si tocas el icono de la **lupa** en la pantalla principal podrás ver cómo buscar entradas, tags, lugares, etc.
- 2) Al tocar en el **signo más** puedes añadir una entrada.



Los colores en la pantalla principal (3) y los del Monstruo (2) reaccionan dependiendo de tus niveles de glucemia del día. El color de la gráfica depende de la hora del día (1).



Cuando creas una entrada nueva puedes utilizar etiquetas para describir una situación, unas circunstancias, el contexto, un estado de ánimo o una emoción. Hay una descripción de texto para cada etiqueta directamente debajo de cada icono.



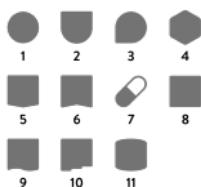
Los colores usados en las distintas áreas de la app mySugr se interpretan como se ha descrito anteriormente, basados en los intervalos ideales introducidos por el usuario en la pantalla de configuración.

- Rojo: la glucemia no está dentro del intervalo ideal
- Verde: la glucemia está dentro del intervalo ideal
- Naranja: la glucemia no está supermegabien, pero tampoco megamal



Dentro de la aplicación ves una variedad de casillas de once formas diferentes:

- 1) Glucemia
- 2) Peso
- 3) HbA1c
- 4) Cetonas
- 5) Insulina de bolo
- 6) Insulina basal
- 7) Medicación
- 8) Alimentación
- 9) Actividad
- 10) Pasos
- 11) Tensión arterial



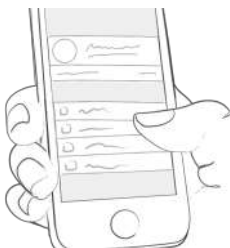
5.4 Cuenta y Ajustes

Utiliza el menú “Más” de la barra de pestañas para acceder a “Cuenta y Ajustes”.



5.4.1 Cuenta

Aquí puedes actualizar tus datos personales.





Introduce tu nombre, dirección de e-mail, género y fecha de nacimiento. Si necesitas cambiar tu e-mail en el futuro, aquí puedes hacerlo. También puedes cambiar tu contraseña o cerrar la sesión. Por último, ¡puedes ponerle nombre a tu monstruo de la diabetes!. Adelante, ¡sé creativo!

5.4.2 Terapia

mySugr necesita conocer algunos detalles de tu gestión de la diabetes para poder funcionar correctamente. Por ejemplo, la unidad de glucemia que utilizas (mg/dL o mmol/L), cómo calculas tus carbohidratos y cómo te administras la insulina (sistema de infusión, bolígrafo/jeringas o ninguna insulina).

Si seleccionas el tipo de terapia de insulina 'sistema de infusión' puedes guardar los ajustes de dosis basal de tu sistema de infusión a través de Cuenta y Ajustes > Terapia > Ajustes basales.

Si ingieres medicación oral (pastillas), puedes introducir los nombres aquí para que estén seleccionables cuando crees una nueva entrada.

Si lo deseas, también puedes introducir muchos otros detalles más (edad, tipo de diabetes, intervalos ideales de glucemia, peso ideal, etc.).

También puedes introducir detalles sobre tus dispositivos para el tratamiento de la diabetes. Si no encuentras tu dispositivo específico déjalo en blanco de momento, pero, por favor, infórmanos de ello para que podamos añadirlo a la lista.



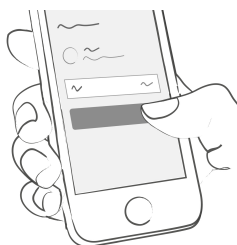
Ajustes basales

Puedes introducir de 1 a 48 bloques de tiempo individuales para reflejar los ajustes de la dosis basal en tu sistema de infusión.

Puedes modificar la duración de cualquier bloque de tiempo individual tocando el bloque deseado y luego tocando el icono del 'bolígrafo' situado junto a la información de tiempo.

Los bloques de tiempo pueden abarcar de 30 minutos a 24 horas.

También puedes definir el valor de la dosis basal (unidades por hora) para cualquier bloque de tiempo individual tocando el bloque de tiempo e introduciendo el valor deseado en el campo.



Para eliminar un bloque de tiempo, toca el bloque y después el cubo de basura en la esquina superior derecha de la página.

La suma de todas las unidades de insulina basal administradas durante el período de 24 horas (total: U/día) se muestra en la esquina superior derecha de la página general de ajustes basales.



Nota: si los valores de dosis basal de varios bloques de tiempo son iguales (unidades por hora) y los bloques son consecutivos (ocurren uno después del otro), estos se fusionarán para formar un único bloque de tiempo.

5.4.3 Ajustes

Define tus dispositivos de diabetes y medicamentos aquí.
¿No aparecen en la lista? No te preocupes, puedes saltarte este paso – pero mejor háznoslo saber y así podremos añadirlo.

Con los distintos interruptores puedes encender o apagar el sonido de tu monstruo, o recibir informes semanales.

También puedes cambiar los ajustes de la Calculadora de Bolos (si está disponible en tu país).



5.5 Comportamiento de la aplicación al cambiar de zona horaria

En el gráfico, las entradas de registro están ordenadas según la hora local. La escala de tiempo del gráfico corresponde a la zona horaria del teléfono.

En la lista, las entradas de registro se ordenan en función de la hora local y la etiqueta de tiempo de la entrada en la lista corresponde a la zona horaria en la que se creó la entrada. Si una entrada se creó en una zona horaria distinta a la zona horaria actual del teléfono, se muestra una etiqueta adicional que indica en qué zona horaria se creó la entrada (ver zonas horarios de GMT, “GMT” significa hora del meridiano de Greenwich).

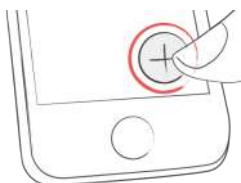
6 Entradas

6.1 Añadir una entrada

Abre la app mySugr.



Haz clic en el botón más.



Cambia la fecha, hora y lugar si es necesario.



Haz una foto de tu comida.



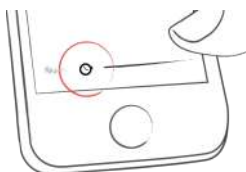
Introduce tu glucemia, carbohidratos, tipo de alimento, detalles de insulina, medicación, actividad, peso, HbA1c, cetonas y notas.



Selecciona tags.



Toca el icono de recordatorio para acceder al menú de recordatorios. Mueve el deslizador hasta ajustar la hora deseada (mySugr Pro).



Guarda la entrada.



¡Lo conseguiste!



6.2 Editar una entrada

Cuando se importan datos de bolo desde un dispositivo conectado, la cantidad de bolo se importa de manera predeterminada como insulina de corrección. Para separar la cantidad importada en insulina de comida e insulina de corrección, necesitas editar la entrada importada.

Toca la entrada que quieres editar y luego toca “EDITAR”.



Aquí puedes editar la entrada seleccionada.

Para indicar cuánta insulina fue para comida o para corrección en las entradas importadas, toca “Separar” y ajusta los valores. Ten en cuenta que si actualizas uno de los valores, el otro valor se actualizará automáticamente. Toca “CONFIRMAR” para guardar las cantidades actualizadas de insulina de comida e insulina de corrección.



Confirma tu cambio con el visto verde o haz clic en "x" para cancelarlo.

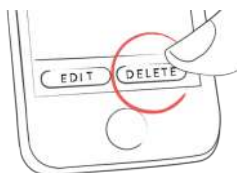


6.3 Eliminar una entrada

Pulsa la entrada o muévela a la derecha para eliminarla.



Elimina la entrada.

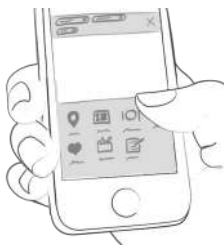


6.4 Buscar una entrada

Haz clic en la lupa.

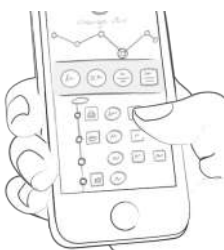


Utiliza filtros para obtener resultados de búsqueda apropiados.



6.5 Ver entradas anteriores

Desplázate por tus entradas hacia arriba o hacia abajo, o desliza el gráfico a la izquierda y a la derecha para ver más datos.



7 Ganar puntos

Consigues puntos por cada acción que realizas para cuidar de tu salud. El objetivo es llenar el círculo con puntos todos los días.



¿Cómo consigo puntos?

- **1 punto:** etiquetas, segunda foto y siguientes, medicación, notas, etiquetas de alimentación
- **2 puntos:** glucemia, alimentación, localización, bolo (sistema de infusión) / insulina de acción rápida (bolígrafo/jeringa), descripción de alimentos, dosis basal temporal (sistema de infusión) / insulina basal (bolígrafo/jeringa), tensión arterial, peso corporal, cetonas
- **3 puntos:** primera foto, actividad, descripción de la actividad, HbA1c



¡Consigue 50 puntos por día y domestica a tu monstruo!



8 HbA1c estimado

En la parte superior derecha del gráfico se muestra tu HbA1c estimada, suponiendo que hayas registrado suficientes valores de glucemia (encontrarás información detallada más adelante).

Nota: este valor solo es una estimación basada en los niveles de glucemia que has introducido. Este resultado puede diferir de los resultados obtenidos en el laboratorio.



Para calcular un HbA1c estimado, el Diario mySugr necesita una media de 3 valores de glucemia al día por un periodo mínimo de 7 días. Introduce más valores para obtener una estimación más precisa.

El periodo máximo de cálculo es de 90 días.

9 Coaching y personal sanitario

9.1 Coaching

Puedes acceder a “Coach” haciendo clic en “Más” en el menú de la barra de pestañas, y después en “Coach”. (en los países en los que está disponible)



Pulsa para contraer o expandir los mensajes. Puedes ver y enviar mensajes aquí.



Las insignias indican mensajes sin leer.



9.2 Personal sanitario

Puedes acceder a “Personal sanitario” haciendo clic en “Más” en el menú de la barra de pestañas, y después en “Personal sanitario”. (en los países en los que está disponible)



Pulsa en la nota/comentario en la lista para ver la nota/comentario del personal sanitario. También tienes la opción de responder con comentarios a la nota del personal sanitario.



Las insignias indican mensajes sin leer.



Los mensajes más recientes aparecen en la parte superior de la lista.



Los comentarios no enviados se marcan con los siguientes iconos de advertencia:



Envío de comentario en curso



Comentario no entregado

10 Desafíos

Los desafíos los encuentras en el menú "Más" de la barra de pestañas.



Los desafíos te ayudan a cumplir tus objetivos de salud, como por ejemplo controlar el azúcar con más frecuencia o hacer más ejercicio.



11 Importar datos

11.1 Hardware

Para importar los datos desde tu dispositivo, primero tienes que conectarlo con mySugr.

Antes de conectarlo, asegúrate de que tu dispositivo no está conectado ya a tu smartphone. Si está conectado, ve a los ajustes de Bluetooth de tu teléfono y elimina el dispositivo.

Si tu dispositivo lo permite, elimina también la sincronización previa con tu teléfono desde los ajustes del dispositivo. Podría producir errores (relevante para Accu-Chek Guide).



Selecciona “Conexiones” en el menú de la barra de pestañas



Selecciona tu dispositivo de la lista.



Haz clic en “Conectar” y sigue las instrucciones que aparecen en la app mySugr.



Tras sincronizar correctamente tu dispositivo, tus datos se sincronizarán automáticamente con la app mySugr. La sincronización se realizará cada vez que la app mySugr se esté ejecutando, el Bluetooth esté activado en tu teléfono e interactúes con tu dispositivo de manera que envíe datos.



Si se detectan entradas duplicadas (por ejemplo, una lectura en el medidor que también fue introducida manualmente en la app mySugr), estas serán fusionadas automáticamente.

Esto solo sucede si la cantidad y la fecha y hora de la entrada manual coinciden con las de la entrada importada.

ATENCIÓN: ¡los valores importados desde dispositivos conectados no se pueden modificar!



11.1.1 Medidores de glucemia

Los valores extremadamente altos o bajos serán marcados como tales: los valores por debajo de 20 mg/dL se mostrarán como Lo, los valores por encima de 600 mg/dL serán marcados como Hi. Lo mismo ocurre con los equivalentes en mmol/L.



Tras importar todos los datos podrás realizar una medición en directo. Ve a la pantalla de inicio en la app mySugr e inserta una tira reactiva en tu medidor.



Cuando te lo indique el medidor, pon la muestra de sangre en la tira reactiva y espera el resultado, tal y como haces normalmente. El valor es transferido a la app mySugr junto con la fecha y hora actuales. También puedes añadir información adicional a la entrada si lo deseas.



11.2 Sincronizar el tiempo en Accu-Chek Instant

Para poder sincronizar el hora entre tu teléfono y el medidor Accu-Chek Instant, tienes que encender el medidor cuando la aplicación esté abierta.

11.3 Importar datos de MCG

11.3.1 Importar datos de MCG a través de Apple Salud (iOS)

Asegúrate de que Apple Salud está habilitada en los ajustes de la app mySugr y de que en los ajustes de Apple Salud esté activada la opción de compartir valores de glucemia. Abre la app mySugr y los datos de MCG aparecerán en el gráfico. Nota para Dexcom: la app Salud mostrará la información de glucosa del usuario con un retraso de 3 horas. No mostrará información de glucosa en tiempo real.

11.3.2 Esconder los datos de MCG

Toca dos veces en el gráfico para abrir un panel de control donde puedes activar o desactivar la visibilidad de los datos de MCG en tu gráfico.

12 Exportar datos

Selecciona “Informe” en el menú de la barra de pestañas.



Cambia el formato de archivo y el período de tiempo si es necesario (mySugr PRO) y toca “Exportar”. Cuando el informe exportado aparezca en la pantalla podrás compartir el archivo.



13 Apple Salud

Puedes activar Apple Salud o Google Fit en el menú de la barra de pestañas en “Conexiones”.

Con Apple Salud puedes sincronizar tus datos entre mySugr y otras aplicaciones de salud.



14 Estadísticas

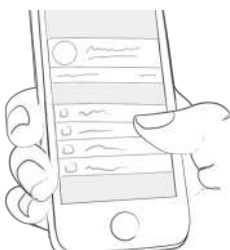
Para ver tus datos anteriores, pulsa “Ver más” junto a tu resumen diario.



También puedes encontrar las estadísticas en el menú de la barra de pestañas, en “Más”.



Selecciona “Estadísticas” en el menú para acceder a la vista de estadísticas.



Desliza el dedo hacia la izquierda y la derecha o toca las flechas para cambiar entre las estadísticas semanales, quincenales, mensuales y trimestrales. El período y las fechas actuales aparecerán entre las flechas de navegación.



Si te deslizas hacia abajo puedes ver los gráficos de tus datos anteriores.



Para ver las estadísticas detalladas, haz clic en las flechas situadas encima de los gráficos.



En la parte superior de la pantalla puedes ver el promedio de entradas que haces al día, el número total de entradas y los puntos que ya has acumulado.



Toca la flecha superior izquierda para volver a la pantalla de inicio.



15 Desinstalación

15.1 Desinstalación en iOS

Toca y mantén pulsado el icono de la app mySugr hasta que empiece a bailar. Toca la "x" que aparece en la esquina superior. Aparecerá un mensaje pidiéndote que confirmes la desinstalación (pulsando "Eliminar") o la canceles (pulsando "Cancelar").



15.2 Desinstalación en Android

Abre Aplicaciones en los ajustes de tu teléfono Android. Busca la app mySugr en la lista y toca "Desinstalar". ¡Ya está!



16 Eliminación de la cuenta

Utiliza el menú "Más" de la barra de pestañas para acceder a "Cuenta y Ajustes" y después toca "Ajustes".

Toca "Eliminar mi cuenta", luego pulsa "Eliminar". Se abrirá un cuadro de diálogo, pulsa "Eliminar" para confirmar definitivamente la eliminación o "Cancelar" para cancelarla.



Ten en cuenta que al pulsar "Eliminar" desaparecerán todos tus datos, y esta acción no se puede deshacer. Tu cuenta será eliminada.

17 Seguridad de los datos

Tus datos están seguros con nosotros gracias a la prioridad que otorgamos a la protección de datos (nosotros, igual que tú, somos usuarios de mySugr). mySugr implementa los requisitos de seguridad de datos y de protección de datos personales conforme al Reglamento General de Protección de Datos.

Para más información, consulta nuestra política de privacidad en nuestros [Términos y condiciones](#).

18 Ayuda

18.1 Resolución de problemas

Cuidamos de ti. Por eso tenemos a personas diabéticas que responderán a tus preguntas, preocupaciones e inquietudes.

Para la solución rápida de problemas, visita nuestra [página de FAQs](#)

18.2 Ayuda

Si tienes preguntas sobre mySugr, necesitas ayuda con la app, o notas errores o problemas, por favor contáctanos inmediatamente escribiendo a support@mysugr.com.

También nos puedes llamar al:

+1 (855) 337-7847 (sin cargos en EE. UU.)

+44 800-011-9897 (sin cargos en Reino Unido)

+43 670 3086 634 (Austria)

+49 32 211 001999 (Alemania)

En caso de que ocurran incidentes graves en relación con el uso del Diario mySugr, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de mySugr y con la autoridad local competente.

19 Fabricante



mySugr GmbH

Trattnerhof 1/5 OG

A-1010 Viena, Austria

Teléfono:

+1 (855) 337-7847 (sin cargos en EE. UU.)

+44 800-011-9897 (sin cargos en Reino Unido)

+43 670 3086 634 (Austria)

+49 32 211 001999 (Alemania)

E-Mail: support@mysugr.com

Directora general: Elisabeth Koelbel

Número de registro del fabricante: FN 376086v

Jurisdicción: Juzgado de lo Mercantil de Viena, Austria

Número de IVA: ATU67061939



2024-12-10

Versión del manual del usuario 3.119.1 (es)



20 Información del país

20.1 Australia

Patrocinador australiano:
Roche Diabetes Care Australia
2 Julius Avenue
North Ryde NSW 2113

20.2 Brasil

Titular del registro/notificación: Roche Diabetes Care Brasil Ltda.
CNPJ: 23.552.212/0001-87
Rua Dr. Rubens Gomes Bueno, 691 - 2º andar - Várzea de Baixo - São Paulo/SP - CEP: 04730-903 - Brasil
Servicio de atención al cliente: 0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
Reg. ANVISA: 81414021706

20.3 Filipinas

CDRRHR-CMDN-2022-945733
Imported and Distributed by:
Roche (Philippines) Inc.
Unit 801 8th Flr., The Finance Centre
26th St. corner 9th Avenue
Bonifacio Global City, Taguig

20.4 Arabia Saudita

Informes semanales por correo electrónico (ver Cuenta y Ajustes) no están disponibles en Arabia Saudita.

20.5 Suiza

CH-REP
Roche Diagnostics (Schweiz) AG
Forrenstrasse 2
CH-6343 Rotkreuz