

Manual del usuario del Diario mySugr

Version: 3.92.18 _Android - 2021-10-22

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 ¿En qué dispositivos funciona el Diario mySugr?

El Diario mySugr se puede utilizar en cualquier dispositivo iOS con iOS 13.2 o posterior. También está disponible para la mayoría de smartphones con Android 6.0 o posterior. El Diario mySugr no debería utilizarse en dispositivos rooteados o en los que se haya instalado un Jailbreak.

1.4 Entorno de uso

Como aplicación móvil, el diario mySugr se puede utilizar en cualquier entorno que disponga de conexión a Internet y donde esté permitido el uso de teléfonos móviles.

2 Contraindicaciones

Ninguna conocida

3 Advertencias



3.1 Asesoramiento médico

El diario mySugr es un dispositivo médico registrado que se utiliza como asistencia para el tratamiento de la diabetes, pero no puede sustituir a una visita a tu médico/equipo de personal sanitario. 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 intenta facilitar la gestión diaria de la diabetes y optimizar el tratamiento para la diabetes en general, pero esto solo es posible si te ocupas de ello activa e intensamente, especialmente introduciendo información en la aplicación. Para mantenerte interesado y motivado, hemos integrado algunos elementos lúdicos en la app mySugr. Es importante introducir cuantos datos sean posibles y ser absolutamente honesto con uno mismo. Solo así la información registrada es de utilidad. La introducción de datos falsos o modificados no ayuda 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
- Social sharing
- Integración de Apple Salud
- Copia de seguridad de datos
- Rápida sincronización de datos entre varios dispositivos
- Integración de Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Integración de Beurer GL 50 evo (solo Alemania e Italia)
- Integración de Ascensia Contour Next One (donde esté disponible)

4.2 Funciones principales

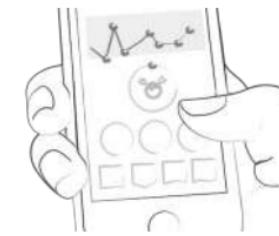
Anotaciones simples y rápidas



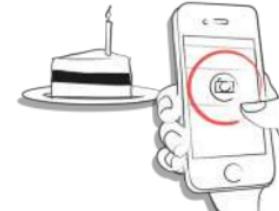
Búsqueda inteligente.



Gráficos elegantes y claros.



Función de fotos práctica y útil.



Desafíos emocionantes.



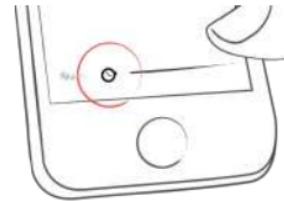
Formatos de informe diferentes: PDF, CSV, Excel (PDF y Excel sólo con mySugr PRO).



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.



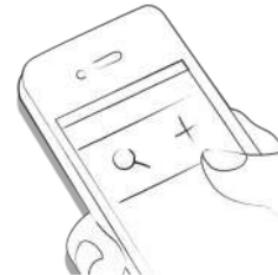
Para poder utilizar la app mySugr tienes que crear una cuenta antes. Esto es necesario, por ejemplo, para poder exportar tus datos más adelante.



5.2 Pantalla inicial

5.2.1 Si mides tu glucemia únicamente con un medidor (o usas una conexión en tiempo real con un sistema de MCG que no es Eversense)

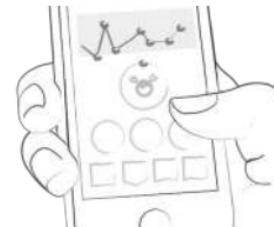
Los dos elementos principales de la pantalla inicial son la lupa, para buscar entradas (mySugr PRO), y el botón más, para escribir nuevas entradas.



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



5.2.2 Si usas una conexión en tiempo real con un sistema de MCG Eversense

En la parte superior puedes ver el valor de MCG más reciente. Si el valor es de 10 minutos o más, una etiqueta roja te indica la antigüedad del valor.



Abajo encontrarás un gráfico. Muestra los valores de MCG en forma de curva, junto con marcadores para los eventos de terapia.

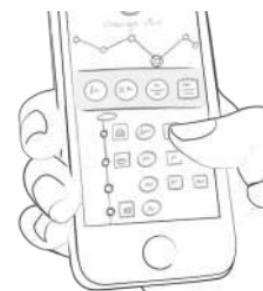
Puedes desplazar el gráfico hacia los lados para ver los datos más antiguos. Al hacerlo, el valor de MCG grande es reemplazado por un número más pequeño, mostrándote los valores de MCG del pasado. Ten en cuenta que para volver a ver el valor de MCG más reciente debes desplazar el gráfico completamente hacia la derecha.



A veces verás recuadros con información debajo del gráfico. Se muestran, por ejemplo, cuando hay un problema con tu conexión de MCG.



Abajo encontrarás una lista de entradas de registro, con las más recientes en la parte superior. Puedes desplazar la lista hacia arriba y hacia abajo para ver los valores más antiguos.



5.3 Explicación de términos, iconos y colores

5.3.1 Si mides tu glucemia únicamente con un medidor (o usas una conexión en tiempo real con un sistema de MCG que no es Eversense)

- 1) Si tocas el ícono de la lupa en la pantalla principal podrás ver cómo buscar entradas, tags, lugares, etc.
- 2) Al hacer clic en el botón 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).



Cada día tiene un ícono propio claramente reconocible. Los símbolos de situación son de color gris oscuro y se encuentran en una casilla de color gris claro. Después de seleccionar la situación, el ícono se vuelve verde y cambia su forma. Así se distingue un día seleccionado de uno inactivo.



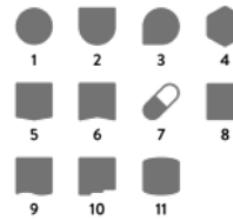
Los colores usados en las distintas áreas de la app mySugr se interpretan como se ha descrito anteriormente, basados en los rangos óptimos introducidos por el usuario en la pantalla de configuración.

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



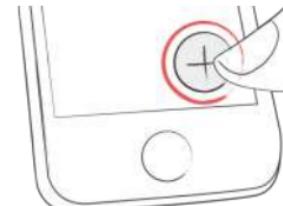
Dentro de la aplicación ves una variedad de casillas de once formas diferentes:

- 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



5.3.2 Si usas una conexión en tiempo real con un sistema de MCG Eversense

Al tocar en el signo más puedes añadir una entrada.



El color del valor de MCG en la parte superior se adapta a lo alto o bajo que sea tu valor:

- Rojo: hipoglucemia o hiperglucemia
- Verde: glucosa dentro del rango objetivo
- Naranja: glucosa fuera del rango objetivo, pero no en hipoglucemias ni en hiperglucemias

Puedes cambiar los rangos en la pantalla de ajustes.

La misma codificación de colores se aplica a la curva de MCG y a las mediciones de glucemia en el gráfico y en la lista.



Los marcadores del gráfico tienen iconos que hacen referencia al tipo de datos. Los marcadores también son de colores distintos según el tipo de datos.

- 1) Gota: medición de glucemia
- 2) Jeringa: inyección de insulina de bolo
- 3) Manzana: carbohidratos
- 4) Jeringa con puntos debajo: inyección de insulina basal



Cada día tiene un ícono propio claramente reconocible. Los símbolos de situación son de color gris oscuro y se encuentran en una casilla de color gris claro. Después de seleccionar la situación, el ícono se vuelve verde y cambia su forma. Así se distingue un día seleccionado de uno inactivo.



5.4 Perfil

Utiliza el menú lateral para acceder a Perfil y ajustes.



Cambia tus ajustes personales, del tratamiento y de la aplicación. Si quieres, puedes introducir información específica sobre ti, tu tipo de diabetes y la fecha de diagnóstico. Además, puedes cambiar tu contraseña al final si lo necesitas.



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 salir de tu cuenta. Por último, ¡puedes ponerle nombre a tu monstruo de la diabetes!. Adelante, ¡sé creativo!.



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 utilizas un sistema de infusión de insulina puedes introducir tus tasas basales, decidir si quieres que aparezcan en los gráficos y si las puedes visualizar en incrementos de 30 minutos. Si tomas medicación oral (pastillas), puedes introducir los nombres de los medicamentos para que estén disponibles al crear una nueva entrada. Si lo deseas, también puedes introducir muchos otros detalles más (edad, tipo de diabetes, rangos óptimos 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.



Para introducir la tasa basal: La tasa basal total la encuentras arriba a la derecha en la gráfica. Para guardar la tasa basal haz clic en el visto verde de la esquina superior derecha o cancela con la x.



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

5.5.1 Si mides tu glucemia únicamente con un medidor (o usas una conexión en tiempo real con un sistema de MCG que no es Eversense)

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).

5.5.2 Si usas una conexión en tiempo real con un sistema de MCG Eversense

En el gráfico y en la lista, las entradas de registro y las entradas de MCG siempre están ordenadas según su hora absoluta (hora UTC), esto significa que la cronología de los eventos se mantiene intacta.

La escala de tiempo del gráfico corresponde a la zona horaria del teléfono. Todas las entradas de MCG y las entradas de registro en el gráfico están establecidas con la hora de la zona horaria actual.

Por el contrario, la etiqueta de la hora de una entrada de registro de 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).

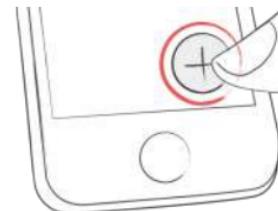
6 Entradas

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.



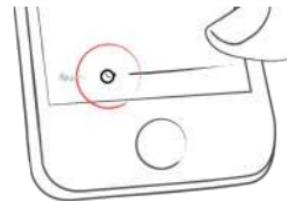
Introduce tu glucemia, alimentación, detalles e insulina, medicación, actividad, peso, HbA1c, cetonas y notas.



Selecciona tags.



Pulsa el ícono recordatorio y mueve el deslizador hasta ajustar la hora deseada si quieres que te recuerden tu próxima medición de glucemia.



Guarda la entrada.



¡Lo conseguiste!



6.2 Editar una entrada

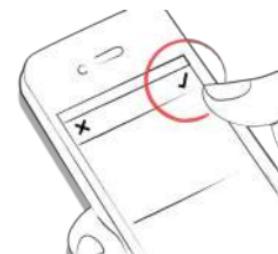
Haz clic en la entrada o muévela a la derecha para poderla editar.



Edita la entrada.



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.



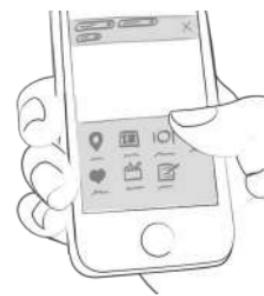
6.4 Buscar una entrada

(No disponible para los usuarios de Eversense CGM)

Haz clic en la lupa.

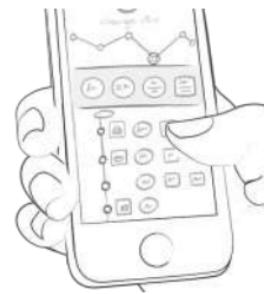


Utiliza filtros para obtener resultados de búsqueda apropiados.



6.5 Ver entradas anteriores

Desplázate por tus entradas de arriba abajo, o desplaza el gráfico de izquierda a derecha para navegar.



7 Ganar puntos

Consigues puntos por cada acción que realizas para cuidar de tu salud. El objetivo es completar con puntos cada día la barra de progreso.



¿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, tasa 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! (No disponible para los usuarios de Eversense CGM)



8 HbA1c estimado

A la derecha del gráfico aparece tu HbA1c estimado - considerando que hayas introducido suficientes datos (más información, más adelante). Nota: Este valor es solo una estimación y está basada en los valores de glucosa en sangre introducidos por ti. Este valor puede diferir de resultados obtenidos en laboratorio.

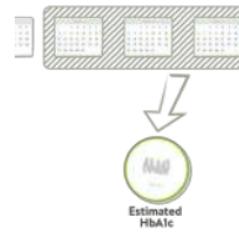
HbA1c - what's behind this important test



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

Puedes encontrar Coaching en el menú lateral (en los países en los que este servicio está disponible).



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



Las insignias indican mensajes sin leer.



10 Desafíos

Los desafíos los encuentras en el menú lateral.



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

Por favor, asegúrate que tu dispositivo no está conectado 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 con tu teléfono desde el dispositivo.



Selecciona "Conexiones" en el menú.



Selecciona tu dispositivo de la lista.



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



Tras activar tu medidor, tus valores de glucemia se sincronizarán automáticamente con la app mySugr. La sincronización se realizará cada vez que conectes el medidor con tu smartphone y la app mySugr esté abierta.

ATENCIÓN: para evitar confusiones, asegúrate de que las unidades de medida mostradas en tu dispositivo (p. ej. mg/dL o mmol/L) coinciden con las unidades ajustadas en la app mySugr.



Si se detectan duplicados (por ejemplo, una lectura en el medidor que también fue introducida manualmente en la app mySugr), estos serán fusionados automáticamente.



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. Será lo mismo para los equivalentes en mmol/L.

Hi

Lo

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. Puedes añadir información adicional si lo deseas.

ATENCIÓN: ¡los valores de glucemia importados desde un medidor conectado no se pueden modificar!



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 Ocultar 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. (No disponible para los usuarios de Eversense CGM)

12 Exportar datos

Selecciona en el menú lateral "Informes".



Cambia el formato de archivo y el período de tiempo si es necesario (mySugr PRO) y haz clic en "Exportar". Una vez que aparezca el informe, toca en el botón de arriba a la derecha (abajo a la izquierda a partir de iOS 10) para guardar o enviarlo.



13 Apple Health/Google Fit

Puedes activar Apple Salud en el menú lateral, bajo "Conexiones". Google Fit puedes activarlo en el menú lateral.

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



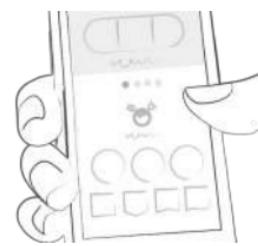
14 Análisis

(No disponible para los usuarios de Eversense CGM)

Desliza el resumen diario hacia la izquierda para ver el modo de análisis.



Así llegas al resumen de la última semana. Si deslizas la pantalla hacia la izquierda otra vez, aparece tu resumen de las últimas 2 semanas.



Los puntos te muestran dónde estás. Si te deslizas otra vez hacia la izquierda encuentras tu resumen mensual ¡e incluso puedes ver tu resumen trimestral!



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



En la zona azul puedes ver el promedio de entradas que haces al día, el número de entradas totales y los puntos que has acumulado.



15 Desinstalación

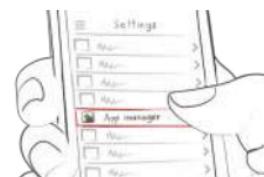
15.1 Desinstalación en iOS

Toca y mantén pulsado el ícono 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 cancelas (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 Seguridad de los datos

Tus datos están seguros con nosotros. Damos la máxima importancia a este punto (también somos usuarios de mySugr). El diario mySugr es un producto sanitario registrado (Reglamento (UE) 2017/745 sobre productos sanitarios). Esto significa que cumple los estándares más exigentes sobre seguridad de datos y fiabilidad.

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

17 Ayuda

17.1 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](#)

17.2 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 RU)
- + 43 720 884555 (Austria)
- + 49 511 874 26938 (Alemania)

En caso de que ocurran incidentes graves en relación con el uso de este producto sanitario, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de mySugr y con la autoridad competente de tu localidad.

18 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 UK),
+43 720 884555 (Austria)
o +49 511 874 26938 (Alemania)

E-Mail: support@mysugr.com

Director general: Joerg Hoelzing
Número de registro del fabricante: FN 376086v
Jurisdicción: Juzgado de lo Mercantil de Viena, Austria
Número de IVA: ATU67061939



2021-10-22

Versión del manual del usuario 3.92.18 (es)



19 Información del país

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