

# MANUAL DEL USUARIO

# ¡Bienvenido!

Utilice este manual para sacar el máximo partido de la aplicación.

Una vez que el sistema nos manda este mensaje significa que nuestro dato ha sido enviado con éxito, por lo que podemos proceder con el siguiente predio para su monitoreo siguiendo de nuevo los pasos ya mencionados en éste capítulo.

El éxito de una aplicación como la que aquí se presenta radica en la sencillez que represente su uso. Sin embargo, una vez que la aplicación cumple con este requisito de sencillez y practicidad, el éxito de su uso consistirá en la apropiación que el usuario haga de ella.

Es por eso que a ti como profesional, te invitamos a que le des la oportunidad a esta aplicación de que sea una herramienta de utilidad para ti y que te facilite las labores que arduamente desempeñas cada día. Cabe mencionar, que ésta aplicación se pensó en facilitarte tus tareas, asimismo y a diferencia de otras, en el diseño participaron profesionales técnicos que nos han ayudado a mejorar el diseño y la practicidad.

# USO DE LA APLICACIÓN ANALYTICAL WELLNES

- DESCRIPCION DE LA APLICACION

Analytical Wellness es una plataforma concebida para mejorar su bienestar físico y emocional. Esto se logra adquiriendo hábitos de vida saludables y desechando aquellos que son nocivos para su salud.

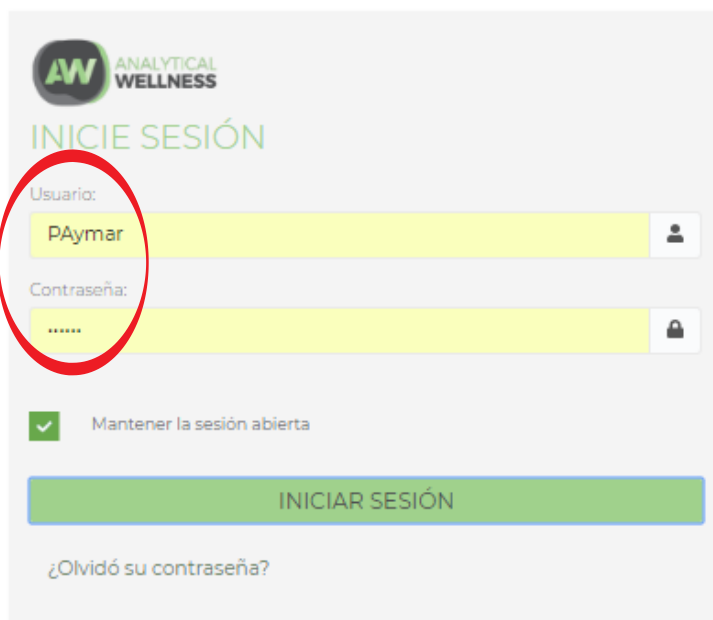
Para ayudarle a alcanzar esta meta, el programa ofrece una serie de recompensas y premios que obtendrá al acumular puntos.

Esta es una aplicación fácil aprender. Basta con leer detenidamente este documento antes de empezar a usar la plataforma.

La guía del usuario ofrece una visión general de las características de la aplicación y brinda las instrucciones que deben seguirse paso a paso para la utilización de Analytical Wellness.

- ¿CÓMO INGRESAR?

1. Ingrese a la aplicación, haciendo clic en la siguiente dirección:  
<http://aw-webapp.azurewebsites.net/>
2. Digite su usuario y contraseña.
3. Por último, haga click en el botón de INICIAR SESION.
4. En caso de no recordar su información de acceso puede ingresar al link de **¿olvidó de contraseña ?**



AW ANALYTICAL WELLNESS

## INICIE SESIÓN

Usuario: PAymar

Contraseña: \*\*\*\*\*

Mantener la sesión abierta

INICIAR SESIÓN

[¿Olvidó su contraseña?](#)

Una vez que ingrese, automáticamente se desplegará la pantalla de inicio.

- PANTALLA DE INICIO

En esta página se centraliza el acceso a los distintos componentes de la aplicación.

A la izquierda de la pantalla de su dispositivo encontrará 9 botones de acceso, a los cuales puede entrar con tan solo clicar en ellos. Estos le llevarán a distintas opciones para cada servicio en particular.

1. Bienestar Diario.
2. Seguimiento
3. Hábitos
4. Desafíos
5. Comunidad
6. Recompensas
7. Entrenamiento
8. Educación
9. Servicios de Salud



- **SECCION DE BIENESTAR DIARIO**

Esta sección está diseñada para que usted ingrese información acerca de sus actividades diarias.

En ella encontrará las siguientes preguntas:

- **¿Cómo durmió?**
- **¿Cuál es su nivel de estrés?**
- **¿Está enfermo o sufriendo una lesión o dolor?**
- **¿Realizó actividad física el día de hoy?**

### Bienestar Diario

¿Cómo durmió?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuál es su nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Esta enfermo o sufriendo una lesión o dolor?

Si No

¿Realizó actividad física el día de hoy? ?

Si No

AGREGAR ACTIVIDADES GUARDAR DATOS

Las secciones de ¿Cómo durmió? y ¿Cuál es su nivel de estrés? están formuladas en escalas numéricas de menor a mayor.

Cada número tiene un significado, el cual aparecerá al colocar el cursor sobre la escala elegida.

Para ingresar la información en las preguntas 1 y 2

1. Pulse el cursor sobre el número que mejor represente su respuesta.

Para ingresar la información de las preguntas 3 y 4

2. Pulse el cursor sobre “SI” o “NO”.

- **CONTENIDO DE LA PESTAÑA DE ACTIVIDAD FISICA**

Si contesta afirmativamente la pregunta “¿Realizó actividad física el día de hoy?” pulse el recuadro de “**AGREGAR ACTIVIDADES**”. Automáticamente se desplegará la siguiente pantalla:

Manejo de Actividades Físicas

Ingrese las actividades realizadas

Aerobicos alto impacto 0 minutos +

Nombre	Cantidad Minutos	Acciones
Carrera Cuesta Arriba	55	Eliminar

Cancelar Guardar

Para ingresar la información:

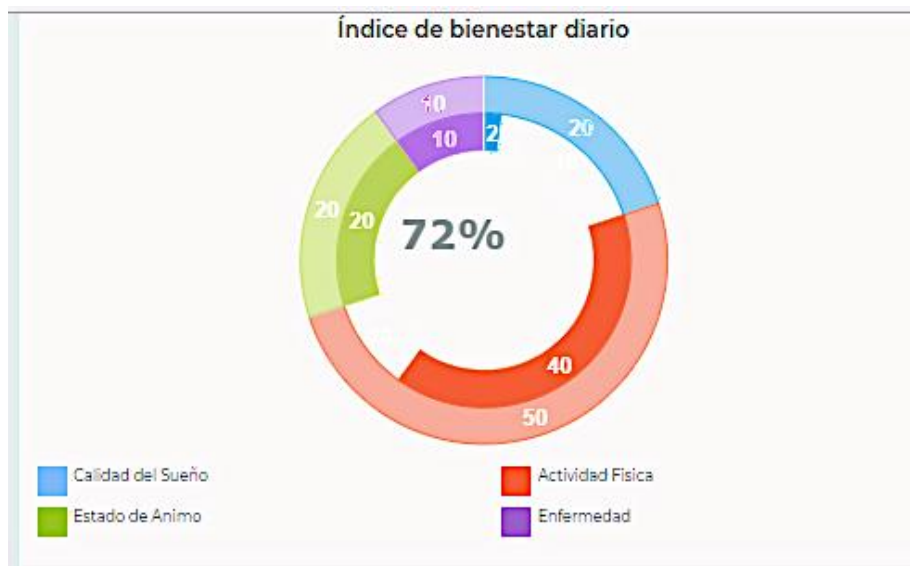
1. Escoja de la lista lista la actividad física que realizó.
  2. Escriba cuántos minutos duró realizando dicha actividad física.
  3. Pulse el símbolo “+” para que la aplicación ingrese los datos.
  4. Si desea rectificar la información, pulse el botón rojo de “**ELIMINAR**”. Esto permite reiniciar el proceso.
- Si todos los datos ingresados son correctos, proceda a asegurar su información oprimiendo el botón de “**GUARDAR**”
  - Una vez que su información esté guardada, el “Índice de Bienestar Diario” se actualizará.

- **INDICE DE BIENESTAR DIARIO**

El Índice de bienestar demuestra gráficamente el estado de su bienestar y la interacción de los factores que conforman dicho Bienestar (calidad de sueño, estrés, actividad física, enfermedad, etc.).

Econtrará un gráfico y una escala con los datos obtenidos en base a la información que ingresó.

### GRAFICO DEL INDICE DE BIENESTAR DIARIO



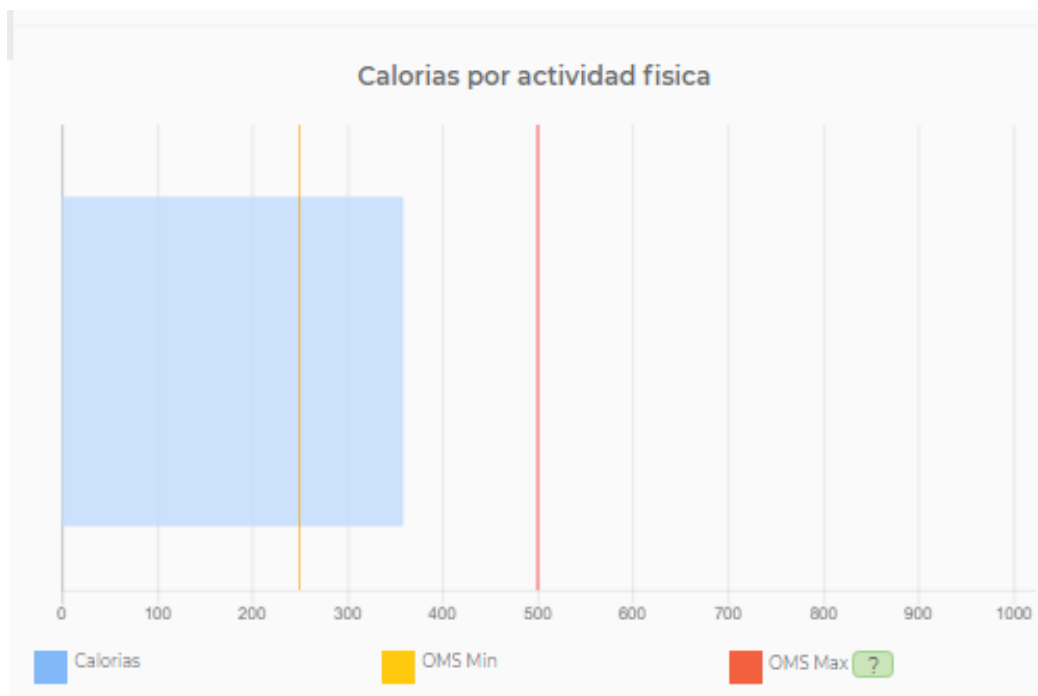
El porcentaje indica la evaluación del estado de su bienestar del día en que ingresó la información.



## Escala de Bienestar diario

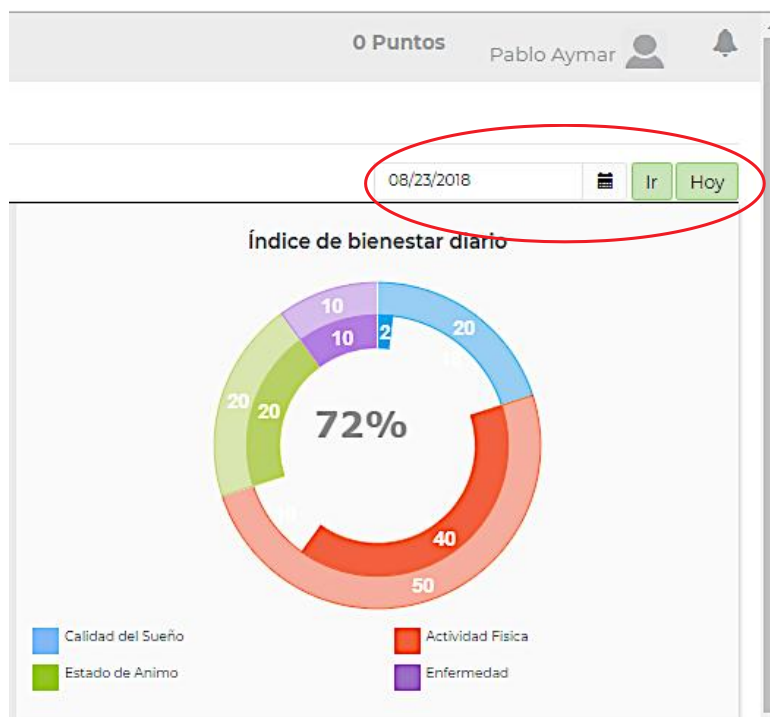
La escala indica la cantidad de calorías consumidas al realizar actividad física.

La línea amarilla indica el mínimo de actividad física propuesto por le Organización Mundial de la Salud (OMS), mientras que la línea roja el máximo de actividad física recomendado por la OMS. **Cualquier marca por encima de la línea amarilla le hará ganar puntos que podrá canjear por premios o recompensas.**



Para agregar datos de fechas anteriores, siga los siguientes pasos:

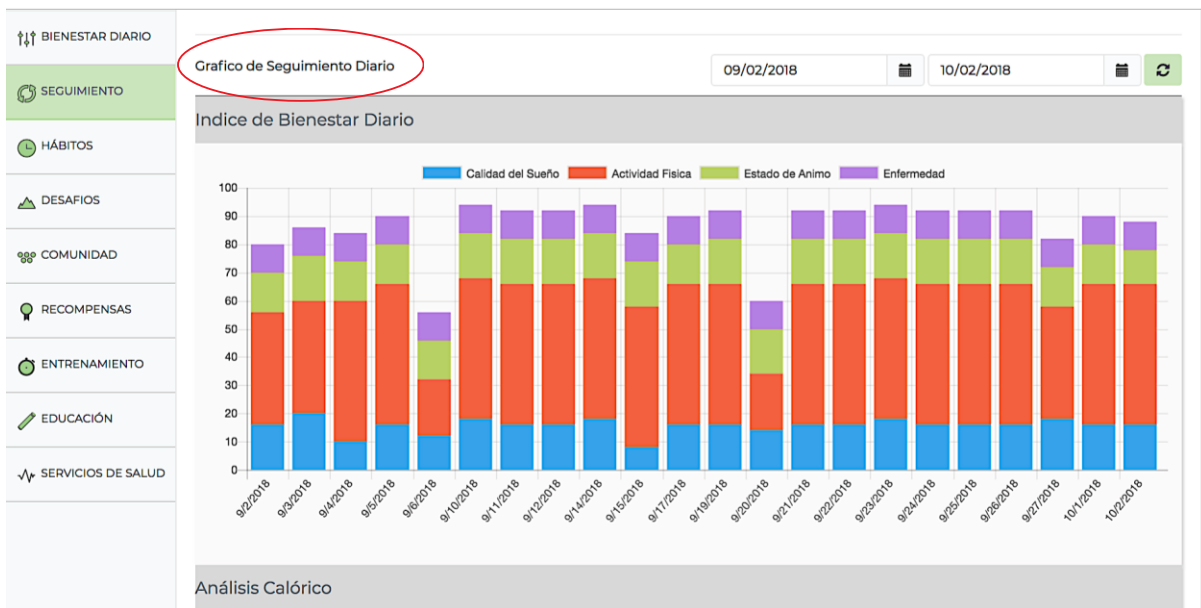
1. Modifique la fecha en el recuadro del calendario.
2. Presione el recuadro “IR”.
3. Escoja la fecha que desea introducir.



- SECCION DE SEGUIMIENTO

Como su nombre lo indica, esta sección contiene el seguimiento diario que la aplicación hace a su proceso. La información se muestra en el Gráfico de Seguimiento y la Escala de Análisis Calórico.

## Gráfico de Seguimiento



Cada columna de evaluación diaria está conformada por cuatro segmentos con un color específico:

1. Calidad de sueño.
2. Actividad física.
3. Estado de ánimo (estrés).
4. Enfermedad.

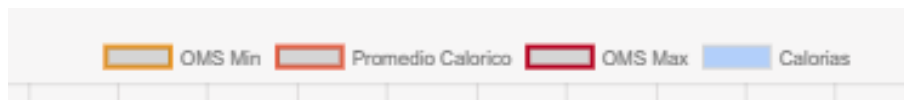


## Escala de Análisis Calórico

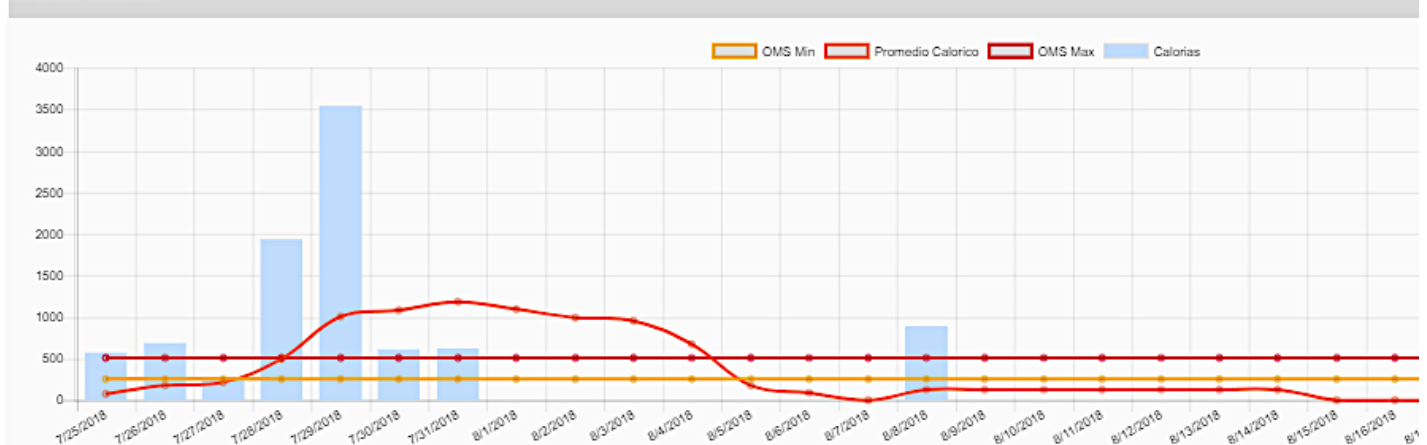
El segmento de análisis calórico le permite al usuario llevar un detalle de la cantidad de calorías consumidas según los datos incluidos en su evaluación de Bienestar Biario (Ver página 6).

El gráfico contiene una escala y nomenclatura específicas. Dicha nomenclatura incluye:

- **OMS Min** = Mínimo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- **OMS Max** = Máximo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- **Promedio calórico**
- **Calorías Consumidas**



### Análisis Calórico



## Perfil de Bienestar

Debajo de la escala de Análisis Calórico, se encuentra el “**Perfil de Bienestar**”, el cual está compuesto por:

Perfil de Bienestar

01/01/2018 09/23/2018

Proxima Evaluacion	Evaluacion 26 Julio 2018
01 Octubre 2018	86% <a href="#">Ver Detalles</a>



Indica la fecha en la que debe realizar su próxima **EVALUACION GENERAL**

Este recuadro le indica el porcentaje obtenido en su última su Evaluación Integral de Bienestar trimestral.

Al oprimir la opción “**VER DETALLES**”, automáticamente se abrirá la “**SECCION DE SEGUIMIENTO**” la cual contiene dos pestañas principales:  
Resultado de evaluación  
Respuestas individuales

< Seguimiento

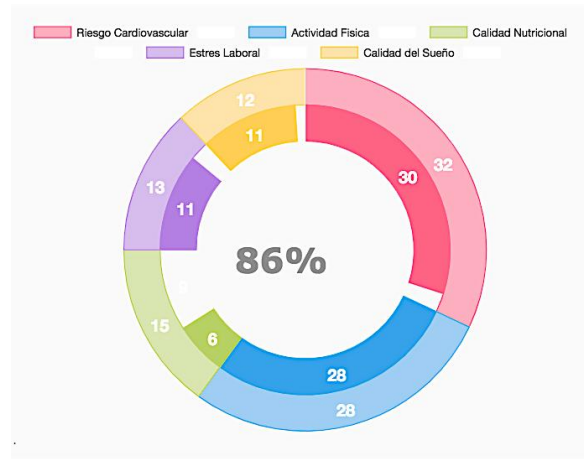
[Resultado de la Evaluación](#) [Respuestas Individuales](#)

Riesgo Cardiovascular Actividad Fisica Calidad del Sueño

## Contenido de la pestaña de “Resultado de la Evaluación”

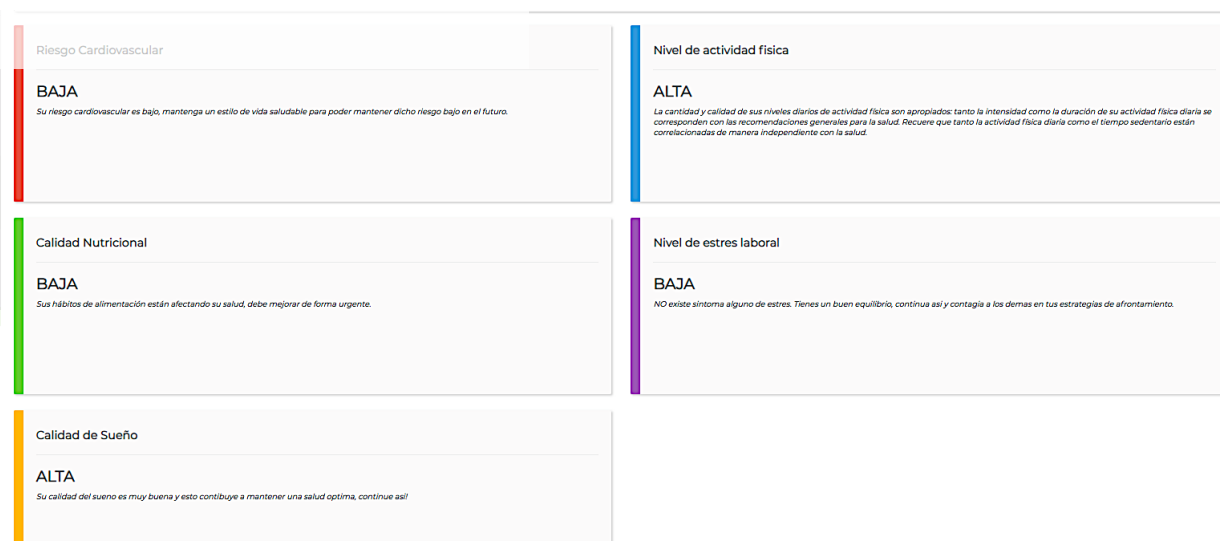
- Gráfico de Resultados

Despliega los resultados obtenidos durante su última evaluación general. La información se presenta mediante un gráfico circular que explica el resultado en cada una de las zonas evaluadas.



- Perfil de Bienestar Personal

Despliega una sinopsis del comportamiento de las diferentes categorías que determinan el bienestar de su salud. Aporta recomendaciones basadas en dichos comportamientos.



- Contenido de la pestaña de “Respuestas Individuales”

Esta sección permite ver todas las respuestas que usted brindó durante la realización de su última prueba general.

< Seguimiento

Resultado de la Evaluación: **Respuestas Individuales**

### 1. Perfil Físico

Fecha de Nacimiento:	1977-05-07
Género:	Hombre
Peso:	75
Estatura:	177
Circunferencia de Cintura:	78
Porcentaje de Grasa corporal	14

### 2. Calidad Nutricional

Indique la frecuencia con la que consume los siguientes alimentos

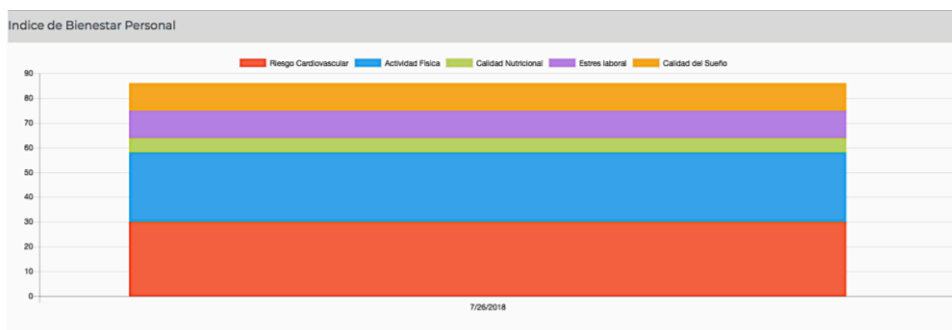
Frutas:	Todos los días
Vegetales frescos(Ensalada):	Todos los días
Vegetales cocinados:	Todos los días
Nueces y Semillas:	Todos los días
Leche, yogurt o queso:	Todos los días
Aguacate, aceitunas o aceite de oliva:	Todos los días
Huevos:	Todos los días
Carne, Pollo, Pescado o Cerdo:	Todos los días
Papas Fritas:	Todos los días
Pollo Frito:	Todos los días
Hamburguesas de comida rápida:	Todos los días
Empanadas o Tacos:	Todos los días

¿Cuántos vasos de agua consume al día?  
Mas de 8 (2 litros)

¿Cuántas bebidas endulzadas consume al día?  
Ninguna

## Indice de Bienestar Personal

El gráfico “EVALUACION INTEGRAL DE BIENESTAR” le permite acceder a su historial de evaluaciones trimestrales.



- Contenido de la pestaña “Control de Valores Biométricos”

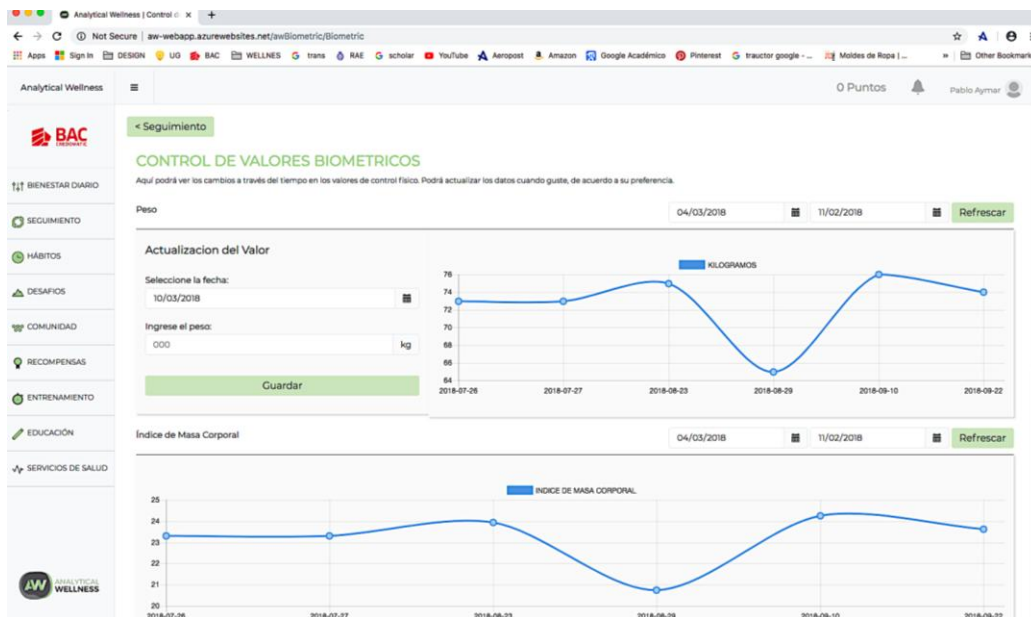
La pestaña “VER HISTORICO Y ACTUALIZAR DATOS” permite actualizar sus datos Biométricos (peso, porcentaje de grasa, circunferencia de cintura e Índice de Masa Corporal) cuando lo requiera.

Cada vez que se actualiza o corrige uno de estos datos, los cálculos y gráficos relacionados con los mismos, serán modificados y actualizados.

[Control de valores Biométricos](#) [Ver histórico y actualizar datos](#) ➔

Al hacer clic en ella, automáticamente se desplegará una pantalla con cuatro gráficos de Control con los siguientes Valores Biométricos:

- Peso
- Índice de Masa Corporal (IMC)
- Porcentaje de grasa Corporal
- Circunferencia de cintura





< Seguimiento

## CONTROL DE VALORES BIOMETRICOS

Aquí podrá ver los cambios a través del tiempo en los valores de control físico. Podrá actualizar los dat

**Peso**

**Actualizacion del Valor**

Seleccione la fecha:

08/24/2018

Ingrese el peso:

000 kg

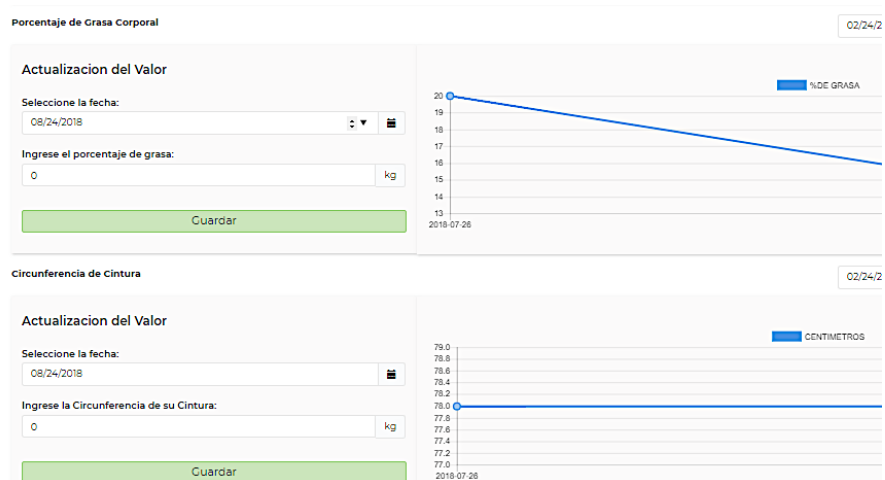
Guardar

Los valores de cada gráfico pueden actualizarse o modificarse. Para hacerlo, siga los siguientes pasos:

1. Seleccione la fecha que desea modificar.
2. Digite el valor correspondiente a cada condición.
3. Oprima "GUARDAR" para aplicar los cambios.

Nota: Para cada gráfico siga los mismos pasos anteriores.

Cualquier modificación realizada se podrá ver en el gráfico correspondiente a cada categoría.



La última sección del área de seguimiento corresponde a las “CARACTERÍSTICAS FÍSICAS”. Esta sección brinda en cifras el estado de los cuatro principales indicadores físicos de bienestar:

- PESO
- ÍNDICE DE MASA CORPORAL
- PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL
- CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

Los valores son extraídos de los datos brindados por el usuario y pueden ser modificados y actualizados cuando sea necesario en la pestaña de “CONTROL DE VALORES BIOMETRICOS”. (Pag.16)

Características Físicas				
<b>PESO</b>	<b>ÍNDICE DE MASA CORPORAL</b>	<b>PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL</b>	<b>CIRCUNFERENCIA DE CINTURA</b>	
<b>75.000 Kg</b> 23 Agosto 2018	<b>23.939</b> 23 Agosto 2018	<b>13.000 %</b> 23 Agosto 2018	<b>78.000 cm</b> 23 Agosto 2018	

- **SECCION DE HABITOS**

**BAC EREGMATIC**

**HÁBITOS DIARIOS**

↑↑ BIENESTAR DIARIO

SEGUIMIENTO

**HÁBITOS**

DESAFIOS

COMUNIDAD

RECOMPENSAS

ENTRENAMIENTO

EDUCACION

SERVICIOS DE SALUD

**Hábitos Activos**

**ESTRES LABORAL** ★

Contar hasta 10 cada vez antes de responder

[Ver Detalles >](#)

Contar hasta 10 cada vez antes de responder te puede ayudar a disminuir los altos niveles de estres laboral

SI

**ACTIVIDAD FISICA** ★

Trotar

[Ver Detalles >](#)

Trotar 15 minutos diarios

SI

**NUTRICIÓN** ★

Tomar 8 Vasos Agua

[Ver Detalles >](#)

**CALIDAD DEL SUEÑO** ★

Horario Regular

[Ver Detalles >](#)

En esta sección usted podrá elegir e implementar una serie de hábitos diarios que le permitirán mejorar significativamente su bienestar. La aplicación monitorea diariamente el cumplimiento de dichos hábitos, los cuales se dividen en las siguientes categorías:

- Estrés laboral
- Actividad Física
- Riesgo cardiovascular
- Nutrición
- Calidad de sueño

Para ver y elegir las distintas opciones de hábitos:

1. Haga clic en la sección de **“HÁBITOS”**. Automáticamente se despliega la pantalla **“HÁBITOS DIARIOS”**.

Analytical Wellness 15 Puntos Esteban Cordero

**BAC** **HÁBITOS DIARIOS**

En esta sección, usted podrá seleccionar algún hábito que quiera adoptar para mejorar algún aspecto de su bienestar. El colaborador podrá activarlos de forma permanente o por algún periodo de tiempo determinado, se recomienda desactivarlo cuando dicho hábito se ha convertido en parte del estilo de vida del colaborador.

Hábitos Activos

No tiene Hábitos activos. Explore sus recomendaciones para activar un Hábito.

**Recomendaciones**  
De acuerdo a su perfil, le recomendamos trabajar en estos hábitos para dirigirse a una vida más saludable

ESTRES LABORAL   Avanzado <span style="float: right;">★</span> <b>Pasatiempo Creativo</b> <a href="#">Ver Detalles &gt;</a>	ACTIVIDAD FISICA   Bajo <span style="float: right;">★</span> <b>Caminata matutina.</b> <a href="#">Ver Detalles &gt;</a>
---	--

ANALYTICAL WELLNESS

- Basada en el estudio de su perfil, la aplicación le brinda recomendaciones para decidir cuáles hábitos debe activar. Para ver los detalles de cada hábito, haga clic en **“Ver detalles”**.

**Recomendaciones**  
De acuerdo a su perfil, le recomendamos trabajar en estos hábitos para dirigirse a una vida más saludable

ESTRES LABORAL | Avanzado

**Pasatiempo Creativo**

[Ver Detalles >](#)

Adopte un pasatiempo creativo como la pintura, tocar un instrumento al menos 3 veces a la semana

Activar Hábito

ACTIVIDAD FISICA | Bajo

**Caminata matutina.**

[Ver Detalles >](#)

Caminar 20min al llegar a casa luego del trabajo o antes del desayuno.

Activar Hábito

- ¿Cómo activar un hábito?

Puede seleccionar los hábitos recomendados por la aplicación y/o acceder al **“CATALOGO DE HABITOS”** (todas las categorías y opciones de hábitos disponibles).

Para acceder al **“CATALOGO DE HABITOS”**:

**CATÁLOGO DE HABITOS**  
Aquí podrá explorar todos los hábitos existentes en nuestro catálogo

FILTROS | Categoría **[ Todos ]** Nivel **[ Todos ]**  Mostrar solo Mis Hábitos **Refresca**

NUTRICIÓN |

**Tiempos de comida**

[Ver Detalles >](#)

¡Evitar saltar tiempos de comida, se recomiendan 5 al día para mantener su metabolismo activo!

NUTRICIÓN | Bajo

**Frutas Enteras**

[Ver Detalles >](#)

Cambiar los jugos de fruta por frutas enteras con cáscara

NUTRICIÓN | Bajo

**Bebidas sin azúcar**

[Ver Detalles >](#)

Sustituya los refrescos por agua o bebidas sin azúcar

**CATÁLOGO DE HABITOS**  
Aquí podrá explorar todos los hábitos existentes en nuestro catálogo

FILTROS | Categoría **[ Todos ]** Nivel **[ Todos ]**  Mostrar solo Mis Hábitos **Refresca**

NUTRICIÓN |

**Tiempos de comida**

[Ver Detalles >](#)

¡Evitar saltar tiempos de comida, se recomiendan 5 al día para mantener su metabolismo activo!

NUTRICIÓN | Bajo

**Frutas Enteras**

[Ver Detalles >](#)

Cambiar los jugos de fruta por frutas enteras con cáscara

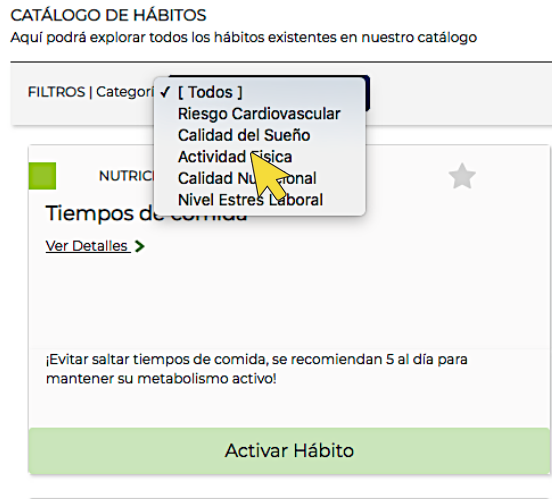
NUTRICIÓN | Bajo

**Bebidas sin azúcar**

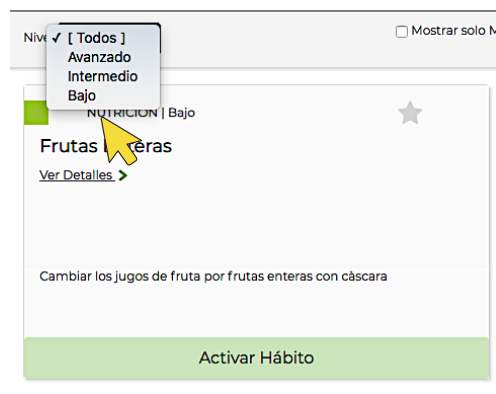
[Ver Detalles >](#)

Sustituya los refrescos por agua o bebidas sin azúcar

1. En “**FILTROS / CATEGORIA**” haga click en el recuadro “**Todos**” . Elija la categoría que desea observar.



2. En “**NIVEL**” haga click en el recuadro “**Todos**”. Elija el nivel que mejor se ajuste a su perfil.



3. Una vez que haga su selección, haga click en el botón “**REFRESCAR**”. Automáticamente aparecerán las opciones filtradas que usted seleccionó por categoría y nivel.
4. escoja el hábito que desea activar y haga click en la pestaña “Activar Hábito”.

**Nota:** El hábito se puede activar de forma permanente o por un período de tiempo determinado. Se recomienda desactivarlo una vez que se ha convertido en parte de su rutina diaria.