

# Manual de usuario

# PPS Salud

Guía sencilla para organizar la información de salud de varias personas desde un solo teléfono.

**Sus datos permanecen privados en el teléfono. Usted decide qué información incluye en un PDF y cuándo la comparte.**

Actualizado en septiembre de 2026

# 1. Entrar y elegir al paciente

Cada persona tiene su propio expediente. Antes de registrar algo, compruebe qué perfil está abierto.

### 1 Abra la aplicación

Escriba su PIN de 4 a 6 números. En un teléfono compatible también podrá usar la protección del dispositivo.

### 2 Seleccione un perfil

La pantalla principal muestra los perfiles disponibles. Toque uno para ver su ficha y abrir su expediente.

### 3 Cree otro perfil si lo necesita

Use **Nuevo perfil** y capture sus datos generales. En la ficha de emergencia puede registrar alergias, tipo de sangre, contacto y si es donador de órganos.

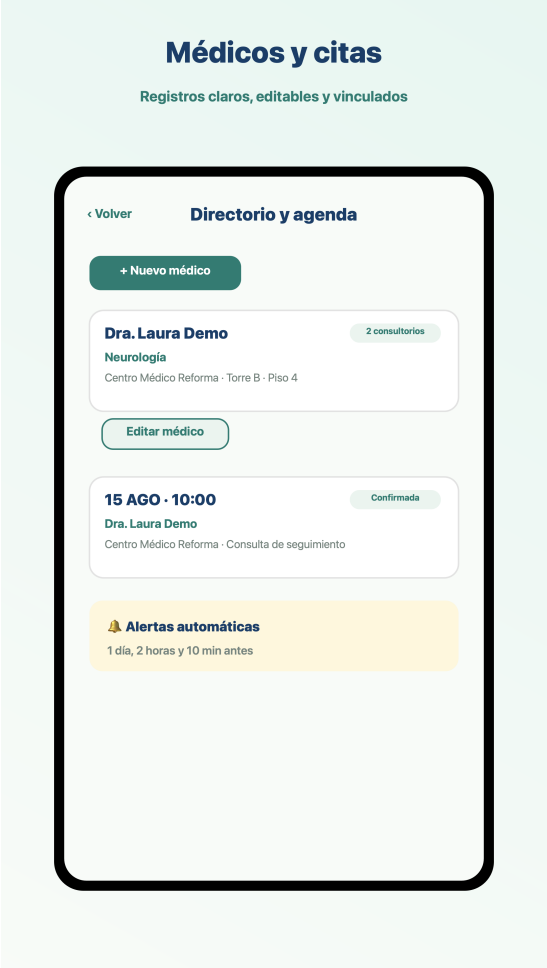
**Importante: citas, medicamentos, documentos, mediciones, vacunas y alertas se guardan para el paciente que esté activo.**

## Pantalla principal

El expediente presenta accesos con iconos a Médicos, Citas, Medicamentos, Estudios y resultados, Mediciones, Vacunas, Antecedentes, Compartir y Respaldo.

# 2. Médicos y consultorios

El directorio de médicos se comparte entre todos los perfiles familiares.




## 1 Revise la lista

Entre a **Médicos**. Primero verá los médicos registrados.

## 2 Agregue un médico

Toque **Nuevo médico** y capture nombre, especialidad, teléfonos, correo y lugares de consulta. También puede seleccionar un contacto de la agenda para llenar nombre, teléfono y correo.

## 3 Agregue varias direcciones

En la ficha del médico registre cada hospital o consultorio con edificio, torre, piso, número y horarios.

## 4 Edite la información

Toque el médico o el botón **Ver o editar**. Use la X solamente si realmente desea eliminarlo.

## 5 Alta desde una cita o estudio

Si usa **Nuevo médico** mientras captura una cita o estudio, al guardar regresará al formulario anterior sin perder los datos; el médico nuevo quedará seleccionado.

# 3. Programar una cita

La cita utiliza médicos y direcciones previamente registrados.




### 1 Entre a Citas

Revise las próximas y anteriores. Toque **Nueva cita**.

### 2 Elija médico y lugar

Seleccione un médico de la lista. Después elija uno de sus consultorios. Si falta una dirección, agréguela desde la ficha del médico.

### 3 Elija fecha y hora

Gire los selectores de día, mes abreviado, año, hora y minutos. Agregue el motivo o las notas necesarias.

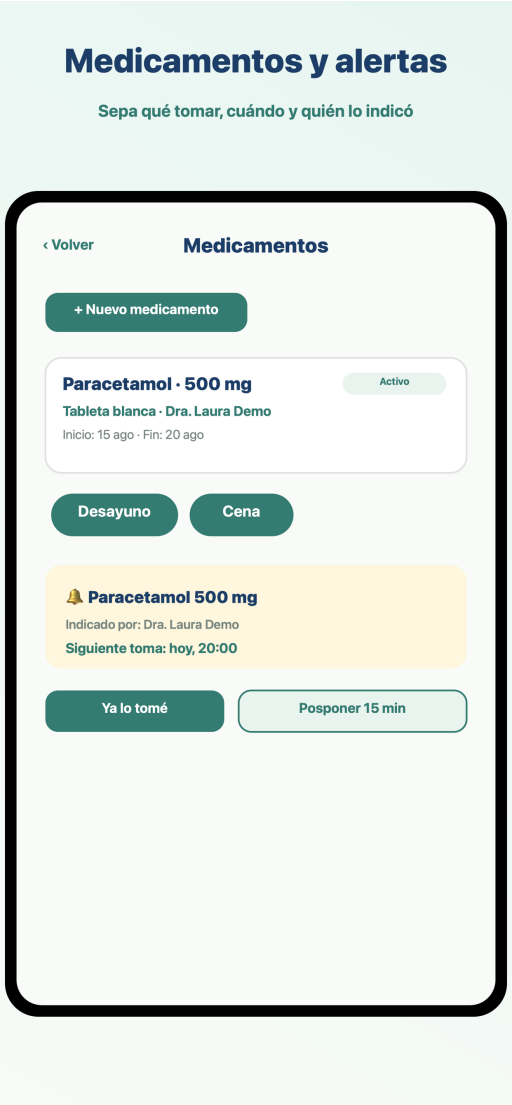
### 4 Guarde

La app puede crear avisos 1 día, 2 horas y 10 minutos antes. También puede activar, desactivar o personalizar los avisos escribiendo los minutos separados por coma. Si modifica la cita, los avisos se reprograman; si la marca realizada o cancelada, dejan de programarse. La alerta incluye el nombre del paciente.

**Para llegar al consultorio, abra la cita y elija la ruta. La prioridad es Waze, Google Maps y después Mapas.**

# 4. Medicamentos y recordatorios

Cada medicamento pertenece al paciente activo y puede relacionarse con el médico que lo indicó.




### 1 Toque Nuevo medicamento

Capture principio activo, nombre comercial, dosis y presentación.

### 2 Identifíquelo

Seleccione forma y color; con el botón de adjuntos puede usar cámara, biblioteca, archivos o enlace para guardar fotos de la caja y del medicamento.

### 3 Defina el horario

Elija cada ciertas horas o momentos como mañana, tarde, noche, desayuno, comida o cena. Puede seleccionar varios.

### 4 Defina el tratamiento

Indique la fecha de inicio. Deje vacía la fecha final si el tratamiento es permanente.

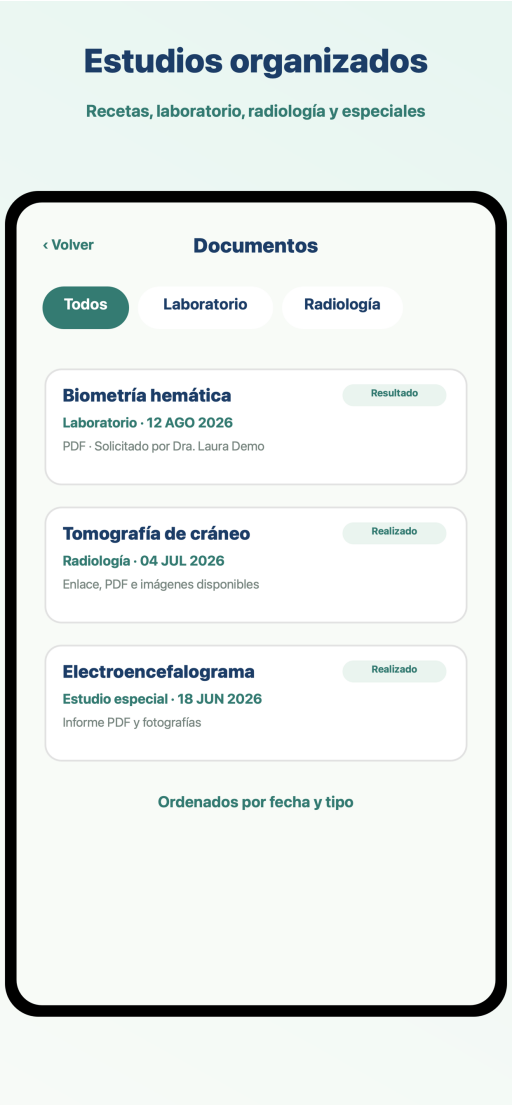
## 5 Responda a la alerta

Al tocar la notificación se abre directamente el medicamento del paciente correcto. Use **Ya lo tomé** o **Posponer 15 min**. Si no responde, recibirá hasta tres avisos.

**Las fotografías ayudan a reconocer el medicamento, pero no sustituyen la confirmación de la receta.**

# 5. Estudios y resultados

Cada rubro tiene su propio acceso. Un estudio utiliza una sola fecha y hora; los registros anteriores conservan su fecha principal.




**1** **Elija el rubro**

Seleccione Receta, Laboratorio, Radiología, Densitometría, Cardiología, Neurología, Patología, Banco de sangre, Endoscopia, Estudios especiales u Otro.

**2** **Para una receta**

Agregue cámara, biblioteca o PDF, médico, fecha y notas. La app puede leerla y proponer medicamentos; revise antes de guardar.

**3** **Para laboratorio**

Indique de qué se trata, por ejemplo sangre u orina, el médico solicitante y la institución.

**4** **Para radiología o estudios especiales**

Con un solo botón elija cámara, biblioteca, uno o varios archivos, o un enlace. Puede guardar tomografía, resonancia, electrocardiograma, EEG, colposcopia y otros.

### 5 Defina fecha y estado

En un estudio nuevo la fecha y hora actuales aparecen automáticamente y el estado inicial es **Programada**. Puede cambiarlo a Solicitada o Realizada.

### 6 Reciba recordatorios

Un estudio futuro en estado Programada puede crear avisos 1 día, 2 horas y 10 minutos antes. Puede activar, desactivar o personalizar esos avisos escribiendo los minutos separados por coma. Al cambiar fecha u hora se reprograman; al marcarlo Realizada se cancelan.

### 7 Configure el ayuno

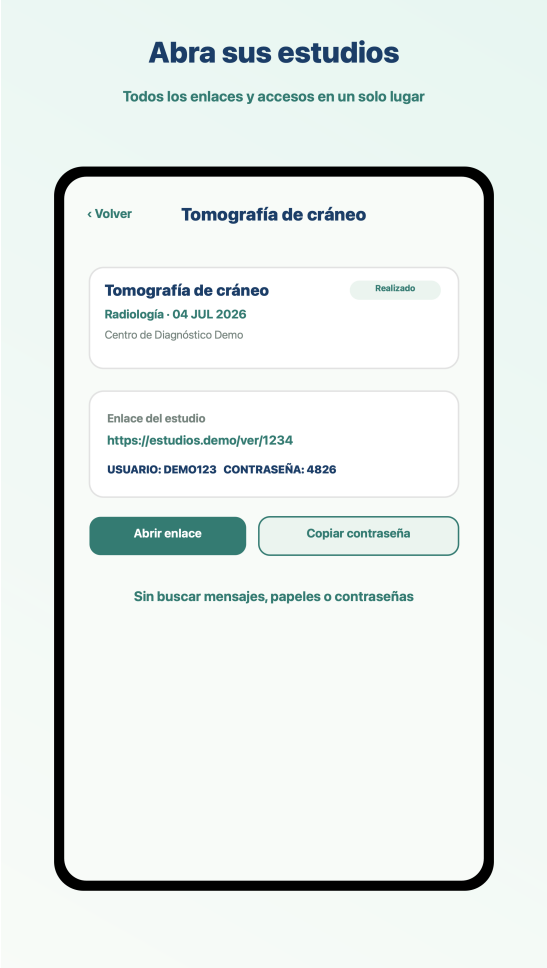
Si requiere ayuno, indique las horas. La app calcula el momento de inicio y crea un aviso adicional separado de los recordatorios del estudio.

### 8 Revise o edite

Use **Editar o revisar información**. Si existe un enlace, **Abrir enlace** lo abre por separado y mantiene visibles sus credenciales.

# 6. Enlaces y credenciales

Los accesos a estudios pueden conservar su usuario y contraseña junto con el enlace.




### 1 Guarde el enlace

Copie la dirección web que proporcionó el laboratorio, clínica u hospital.

### 2 Capture las credenciales

Escriba usuario y contraseña cuando existan. Si solo hay contraseña, deje vacío el usuario.

### 3 Consulte la ficha

Las credenciales se muestran antes de abrir el enlace, para que pueda copiarlas.

### 4 Inclúyalas al compartir

Cuando seleccione ese estudio para el expediente PDF, el enlace y las credenciales aparecerán juntos y destacados.

**No envíe credenciales si el médico no necesita abrir el estudio. Revise siempre la vista previa antes de compartir.**

# 7. Mediciones, vacunas y antecedentes

Estas secciones forman el historial del paciente y pueden editarse después.

| | |
|---|---|
| **Mediciones** | Peso, estatura, presión, glucosa, oxígeno y temperatura. La unidad cambia según el tipo y la app calcula el IMC cuando existen peso y estatura compatibles. |
| **Vacunas** | Nombre, dosis, fecha, lote, lugar, comprobante y próxima dosis. |
| **Antecedentes** | Enfermedades, cirugías, hospitalizaciones, familiares, laborales y otros. Los familiares admiten parentesco; los laborales registran exposiciones como químicos, humo de leña, asbesto, plomo, polvos, humos u otras. |

### 1 Revise la lista

Entre al módulo correspondiente. Verá primero los registros guardados.

### 2 Agregue un registro

Toque el botón superior para crear uno nuevo y use el calendario cuando se solicite una fecha.

### 3 Corrija cuando sea necesario

Toque el registro o **Ver o editar**, haga los cambios y vuelva a guardar.

# 8. Crear y compartir el expediente

Usted decide si entrega todo el expediente o solamente partes específicas.




### 1 Entre a Compartir

Marque las secciones que desea incluir: datos, citas, medicamentos, estudios, mediciones, datos de Apple Salud, vacunas o antecedentes.

### 2 Seleccione estudios

Abra cada tipo y marque estudios individuales cuando no quiera compartirlos todos.

### 3 Revise la vista previa

Compruebe paciente, fechas, documentos, enlaces y credenciales antes de continuar.

### 4 Genere el PDF

Puede crear un expediente completo o uno únicamente con lo seleccionado. Apple Salud aparece como resumen tipo dashboard de hoy, mes y año; las mediciones registradas en PPS Salud se organizan en tablas con cantidad, mínimos, máximos, promedios y detalle.

### 5 Comparta voluntariamente

Use WhatsApp u otra aplicación del teléfono. Nada se envía hasta que usted lo autoriza.

# 9. Privacidad y respaldo

La aplicación está diseñada para conservar el expediente en el teléfono, no en servidores propios.

**Protección principal: PIN o seguridad del teléfono. Los datos y archivos permanecen cifrados en el dispositivo.**

### 1 Mantenga un respaldo

Use **Crear respaldo y guardar en Archivos** o **Crear respaldo y enviar**. PPS Salud conserva una copia cifrada dentro de la app y usted puede guardar otra copia en Archivos.

### 2 Use iCloud si usted lo decide

Si en Archivos selecciona iCloud Drive, Apple puede sincronizar esa copia con iCloud según su cuenta. Borrar la app no elimina las copias que usted haya guardado fuera de PPS Salud.

### 3 Exporte información sin suscripción

Por seguridad y portabilidad de datos, PPS Salud puede generar una exportación limitada sin suscripción activa. Crea un PDF por perfil con resultados de estudios, mediciones, vacunas y antecedentes. No incluye médicos, citas médicas ni medicamentos.

### 4 Proteja su PIN

No lo comparta ni lo escriba dentro de notas médicas. Sin el PIN puede perderse el acceso a la información protegida.

### 5 Revise antes de compartir

Un PDF o respaldo enviado deja de estar solamente dentro de la app. Envíelo únicamente a la persona correcta.

### 6 Permisos

La cámara se usa para fotografiar documentos y medicamentos; las notificaciones sirven para citas y tomas; Contactos sirve para elegir voluntariamente un médico o contacto de emergencia sin crear ni modificar contactos. Puede cambiar permisos en Ajustes del teléfono.

**La aplicación organiza información. No diagnostica, no prescribe y no sustituye las indicaciones de su médico.**

# 10. Página oficial, suscripciones y soporte

La información pública de PPS Salud se consulta en la página oficial y en App Store.

### 1 Página oficial

La página de información de PPS Salud está en **https://ppssalud.github.io/pps-salud/conoce/**. Ahí puede encontrar el enlace a App Store y a la información general del producto.

### 2 Planes de acceso

La página **https://ppssalud.github.io/pps-salud/suscripciones/** explica la prueba gratis, el plan mensual, el plan anual, la compra ilimitada y cómo revisar o cancelar suscripciones desde Apple.

### 3 Soporte y privacidad

Desde **https://ppssalud.github.io/pps-salud/** puede consultar soporte, política de privacidad, términos y licencia.

### 4 Facebook oficial

La página oficial de Facebook es **https://www.facebook.com/ppssalud**.

**Si aparece una suscripción activa en su cuenta Apple y no desea continuar, debe cancelarla desde Ajustes > Apple ID > Suscripciones antes de la fecha de renovación. Borrar la app no cancela suscripciones activas.**

# 11. Guía rápida y solución de problemas

Estas son las revisiones más comunes cuando algo no aparece o no funciona.

| | |
|---|---|
| **No veo mis datos** | Compruebe que abrió el perfil correcto y que escribió el PIN anterior. |
| **No aparece un médico** | Entre a Médicos. Los médicos son compartidos; revise la lista o agréguelo con Nuevo médico. |
| **No aparece una dirección** | Abra la ficha del médico y agregue otro consultorio antes de programar la cita. |
| **No recibo alertas** | Revise Ajustes > Notificaciones y permita avisos y sonidos para PPS Salud. |
| **No abre la cámara** | Revise Ajustes > Privacidad y seguridad > Cámara y permita el acceso. |
| **No abre un estudio** | Revise la conexión, copie la contraseña mostrada en la ficha y después toque Abrir enlace. |
| **Quiero corregir algo** | Abra el listado, toque el registro o Ver o editar, corrija y guarde. |

**Consejo: después de guardar, vuelva al listado y confirme que el registro aparece con el paciente correcto.**

**PPS SALUD**

Su información. Su decisión.

# 12. Mejoras de la próxima versión

Estas funciones amplían la organización, consulta y transferencia de la información de salud en PPS Salud.

1

Árbol genealógico de salud
Nuevo sistema de antecedentes familiares. Permite agregar abuelos, padres, hermanos, parejas, exparejas, hijos y nietos, aun cuando no tengan expediente. En cada ficha puede registrar edad, si vive o falleció, enfermedad principal o causa de fallecimiento y alergias.

2

Un árbol para cada integrante
Cada perfil visualiza correctamente su propia familia y sus antecedentes médico-familiares, conservando ramas independientes cuando existen hijos de diferentes parejas.

3

Citas recurrentes
Permite programar citas semanales, mensuales o semestrales, definir cuántas veces se repetirán y detener solamente las citas futuras.

4

Nueva administración de medicamentos
Muestra las próximas 10 tomas, permite registrar o posponer cada dosis y actualiza automáticamente la siguiente toma.

5

Apego al tratamiento
Incluye un resumen por medicamento con tomas registradas, no tomadas y porcentaje de apego.

# 12. Mejoras de la próxima versión

Continuación

| | |
|---|---|
| 6 | Apple Salud y Health Connect<br>Amplía el panel con actividad, corazón, sueño, glucosa, composición corporal, movilidad y las demás mediciones disponibles en el teléfono. |
| 7 | Expediente PDF más completo<br>Integra medicamentos y apego, datos de Apple Salud o Health Connect, árbol familiar, estudios, documentos, fotografías y enlaces, con formato preparado para impresión. |
| 8 | Compartir en familia<br>Permite enviar una copia cifrada y autorizada del expediente por correo, WhatsApp, Archivos u otras aplicaciones, e incorporar solamente la información faltante o modificada. |
| 9 | Transferencia directa entre teléfonos<br>Permite reemplazar la información o sincronizar cambios en ambos sentidos entre iPhone y Android de forma local, sin utilizar un servidor. |

La disponibilidad final de estas funciones se anunciará con la publicación de la próxima versión en las tiendas de aplicaciones.