



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Instrucciones generales de uso de la aplicación

www.coroprevention.eu

COR001-02348-USM Instrucciones generales de uso de la aplicación

Versión 7.0 – 13/08/2026

Para el dispositivo médico en fase de investigación CoroPrevention Tool Suite versión 3.3



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848056

Acerca de la aplicación CoroPrevention para smartphone

Destinatarios

Pacientes del grupo del programa de prevención personalizada del ensayo clínico CoroPrevention.

Precauciones

La aplicación CoroPrevention para smartphone no debe utilizarse como aplicación independiente. La aplicación es una herramienta digital diseñada para utilizarse como parte de un programa de prevención personalizado (PPP) dirigido por profesionales sanitarios.

Posibles beneficios

Seguir el programa de prevención personalizado y utilizar la aplicación CoroPrevention para smartphone puede mejorar tu salud cardiovascular.

También es posible que no obtengas ningún beneficio directo por participar en este estudio.

Cómo utilizar este manual

- Te recomendamos que consultes el manual en una tableta, un portátil o un ordenador de sobremesa. No obstante, si lo prefieres, puedes consultarlo en tu smartphone, pero tendrás que usar el zoom y desplazarte por la pantalla.
- Haciendo clic en el texto subrayado accederás a la página asociada.
- Encontrarás más información sobre el uso de la aplicación en el documento de preguntas frecuentes del sitio web del ensayo (haz clic aquí).

Guía de inicio rápido



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Haz clic [aquí](#) para consultar la guía completa.

Objetivos fundamentales para la salud del corazón que puedes controlar:



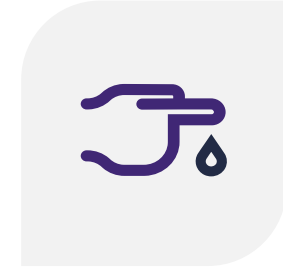
Reducir la tensión
arterial



Mantener un
peso saludable



Reducir el
colesterol

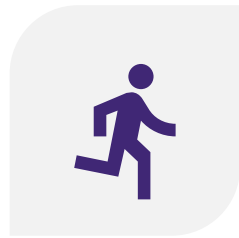


Controlar la
diabetes

El programa de prevención personalizado (PPP) te acompañará a lo largo de tu viaje hacia un estilo de vida saludable.



Observancia de
la medicación



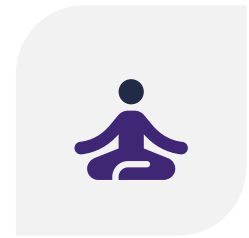
Ponerse en
movimiento



Comer de
forma
saludable



Vivir sin humo

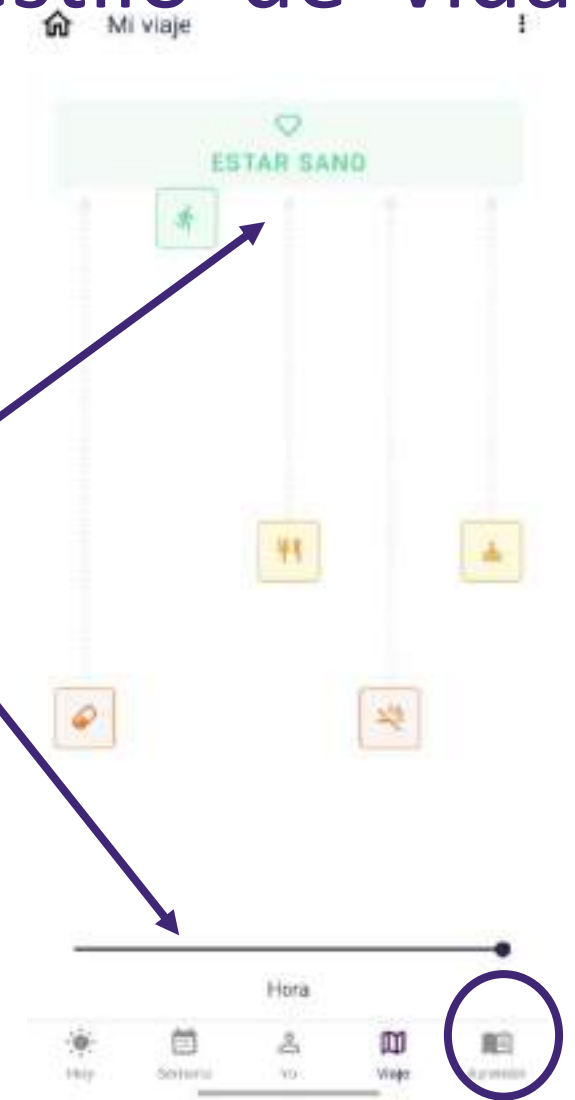


Aliviar el estrés

En la aplicación móvil, puedes hacer un seguimiento de tu viaje hacia un estilo de vida saludable.

Puedes ver el progreso que has logrado hacia un estilo de vida saludable moviendo el cursor de la línea de tiempo.

Intenta mejorar cada una de las conductas para acercarte lo más posible al objetivo de «Estar sano».



Esforzarse para adoptar un estilo de vida saludable

Sabemos que cambiar de estilo de vida no es fácil. Por lo tanto, el PPP te ayudará a mejorar, paso a paso, tus conductas utilizando los niveles de asesoramiento.



Comenzarás tu viaje preparándote para cambiar tus hábitos (**Invitación a la acción**). La aplicación te ayudará a aprender sobre el objetivo conductual y a practicar el hábito deseado utilizando las herramientas proporcionadas y completando tareas de reflexión.



Cuando estés listo para empezar a trabajar activamente en tu hábito, puedes empezar a monitorizarlo (**Acción monitorizada**). La aplicación te ayudará a cambiar de hábitos con el seguimiento de objetivos, herramientas, consejos y trucos.



Cuando hayas logrado cambiar los hábitos, el último paso será mantener un estilo de vida saludable (**Conducta consolidada**). La aplicación continúa brindándote apoyo con contenido didáctico y tareas de reflexión.



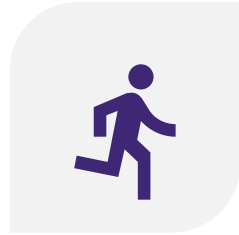
Es posible que en ocasiones vuelvas a caer en viejos hábitos poco saludables, pero la aplicación móvil y la enfermera que te atiende estarán a tu lado para ayudarte a retomar el buen camino.



Un viaje personalizado para cada hábito saludable



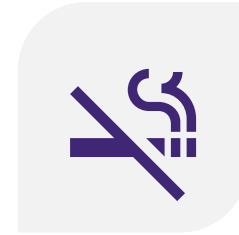
Observancia de
la medicación



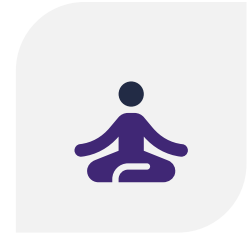
Ponerse en
movimiento



Comer de
forma
saludable



Vivir sin humo



Aliviar el estrés

Cada cambio de conducta tiene ciertas características únicas. Por eso, la aplicación ofrece ayuda personalizada para cada cambio de conducta, proponiendo diferentes niveles de asesoramiento. Haz clic en el objetivo conductual para conocer la ayuda que vas a recibir.



Observancia de la medicación



La observancia de la medicación prescrita es la clave para evitar episodios cardiovasculares recurrentes. Por lo tanto, la aplicación te ayuda a controlar la observancia de la medicación y te ayuda a seguir tomando la medicación correctamente a largo plazo.



Ponerse en movimiento



El sedentarismo es un factor de riesgo para la reaparición de eventos cardiovasculares. La aplicación te anima a aumentar tus niveles de actividad y ejercicio físico, instándote a alcanzar el objetivo de actividad física que te hayas fijado. También puedes realizar un seguimiento de tus actividades.



Comer de forma saludable



Comer de forma saludable es fundamental para prevenir las enfermedades cardiovasculares. La aplicación te ayuda a descubrir qué alimentos son buenos para el corazón, te ofrece consejos prácticos sobre cómo comer de forma saludable y te ayuda a mantener los resultados a lo largo del tiempo.





Vivir sin humo



El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. La aplicación móvil te ayuda a llevar una vida sin humo, mostrándote las ventajas que ello conlleva. Puedes establecer un plan para dejar de fumar, la aplicación te enviará mensajes motivadores personalizados.



Aliviar el estrés



Los niveles de estrés y el bienestar mental también influyen en la salud cardiovascular. En la aplicación, aprenderás más sobre el estrés y la salud mental. Además, la aplicación puede enseñarte técnicas para lidiar con el estrés y ofrecerte asesoramiento sobre bienestar mental.

Cambiar el nivel de asesoramiento



La aplicación te ayudará a seleccionar el nivel de asesoramiento adecuado para ti.

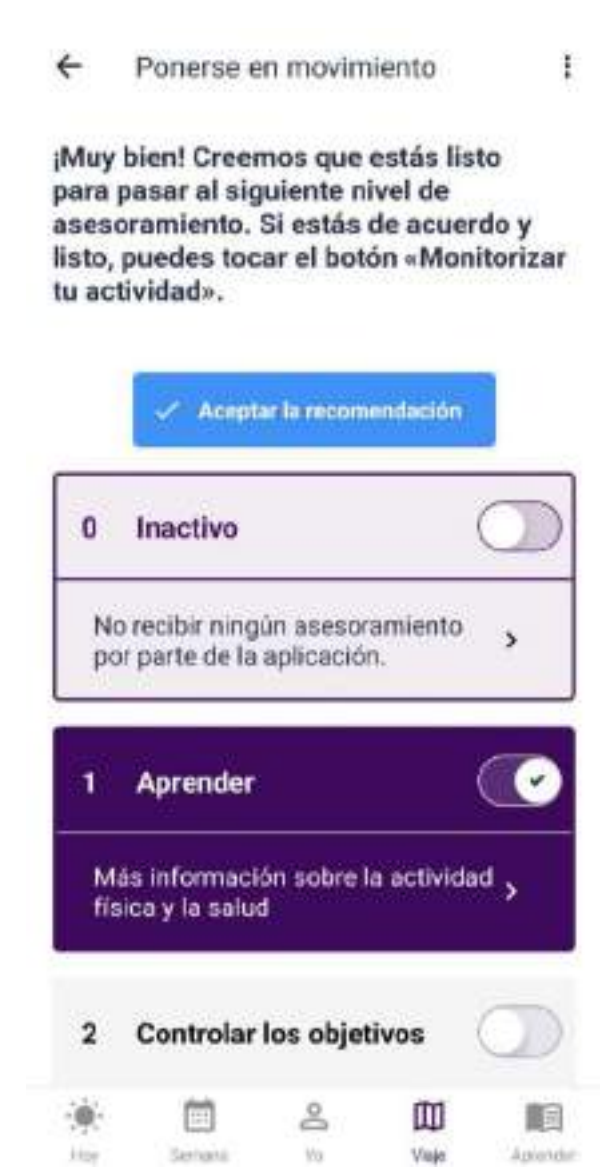
No obstante, siempre puedes optar por cambiar el nivel de asesoramiento.

Cambiar el nivel de asesoramiento

Recibes recomendaciones personalizadas en función de tu conducta.

Por ejemplo, si estás en **Invitación a la acción** para ponerte en movimiento y tu recuento de pasos aumenta considerablemente, la aplicación te recomienda pasar a **Acción monitorizada**.

También puedes pasar al siguiente nivel de asesoramiento después de revisar los contenidos didácticos y completar un cuestionario de reflexión.



Cambiar el nivel de asesoramiento

Puedes cambiar el nivel de asesoramiento en cualquier momento del viaje.

Por ejemplo, para activar el primer nivel de asesoramiento de Observancia de la medicación, puedes tocar el conmutador de nivel de asesoramiento 1 **Optimizar la observancia de la medicación**.

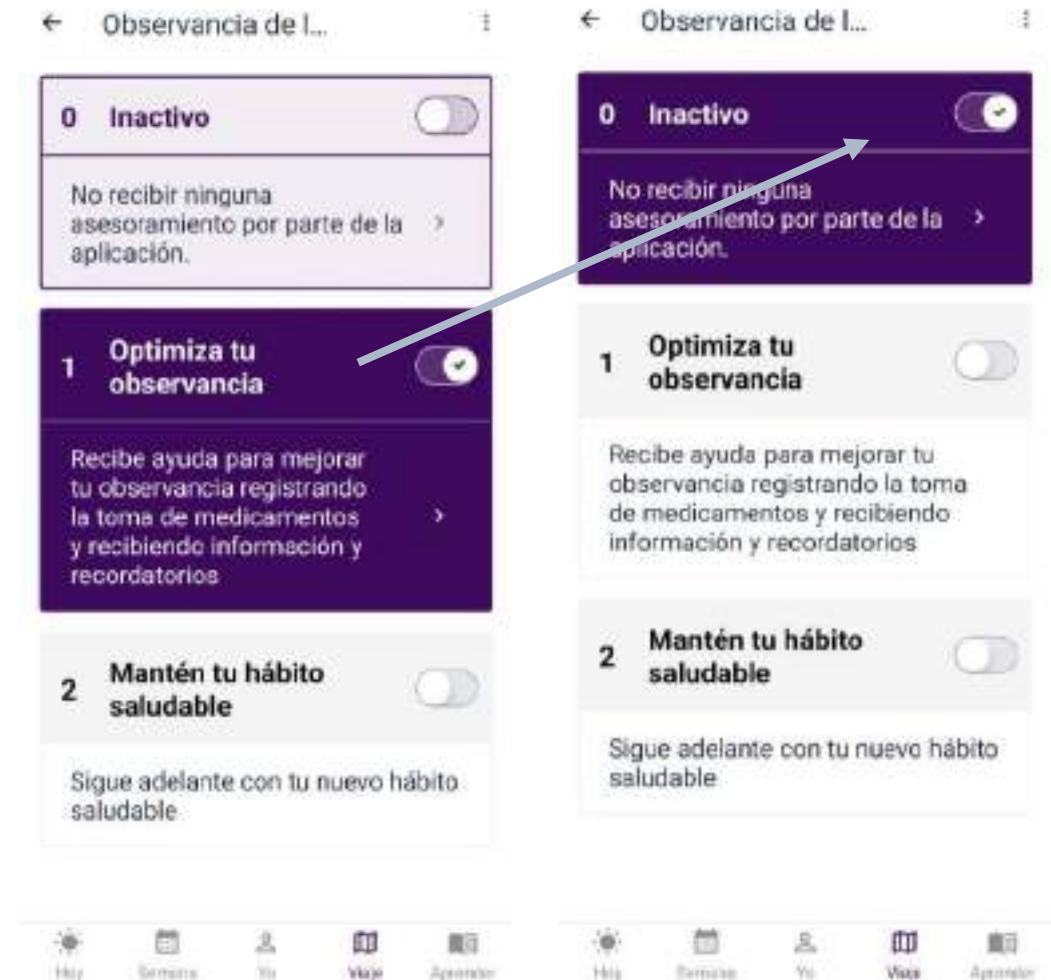


Cambiar el nivel de asesoramiento

Si no quieres trabajar en un objetivo conductual, puedes pasar al **modo inactivo** pulsando el conmutador para ir al nivel de asesoramiento 0.

Nota 1: solo puedes estar en un nivel de asesoramiento por objetivo conductual.

Nota 2: el nivel de asesoramiento para cada objetivo conductual puede ser diferente.



Ya estás listo para empezar a utilizar la aplicación CoroPrevention. Aun así, si quieres obtener más información sobre las funciones de la aplicación CoroPrevention, puedes pasar a las páginas siguientes.

¡Buena suerte en tu camino hacia un estilo de vida saludable!



Los datos introducidos en la aplicación CoroPrevention no son supervisados en tiempo real por un profesional sanitario. En caso de emergencias médicas, siempre debes llamar a los números de teléfono de emergencia habituales.



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

Guía completa



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE

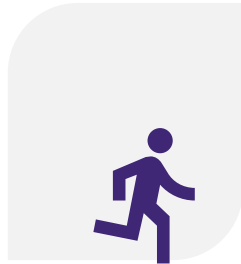
Índice

- 1) Cómo utilizar las herramientas
- 2) Funciones generales y asistencia
- 3) Recibir consejos personalizados
- 4) Recibir mensajes motivadores
- 5) Funciones generales
- 6) Visualizar contenidos educativos
- 7) Realizar tareas de reflexión
- 8) Módulo: Observancia de la medicación
- 9) Módulo: Ponerse en movimiento
- 10) Módulo: Comer de forma saludable
- 11) Módulo: Vivir sin humo
- 12) Módulo: Aliviar el estrés
- 13) Cómo empezar
- 14) Obtener recordatorios
- 15) Obtener ayuda
- 16) Solución de problemas

Cómo utilizar las herramientas



Observancia de
la medicación



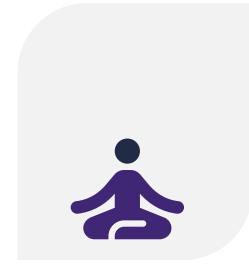
Ponerse en
movimiento



Comer de
forma
saludable



Vivir sin humo



Aliviar el estrés



Funciones
generales y
asistencia



Funciones generales y asistencia

La aplicación te ayuda a cambiar tu conducta con funciones y asistencia generales, tales como:



Recibir
consejos
personalizados
os



Recibir
mensajes
motivadores



Recibir consejos personalizados

Recibirás sugerencias sobre diversos conductas saludables a medida que pasas de un nivel de asesoramiento a otro.





Recibir mensajes motivadores

La aplicación te anima enviándote mensajes personalizados que te animan a trabajar en tus objetivos conductuales, para que puedas alcanzar el objetivo final de «estar sano».



Si los mensajes motivadores te causan estrés o malestar, coméntalo con la enfermera que te atiende o el médico.



Funciones generales

Cada viaje contribuye a cambiar la conducta a través de diferentes funciones relacionadas con el aprendizaje, aumentando tus conocimientos sobre la conducta y ayudándote a conocer mejor tu forma de actuar.



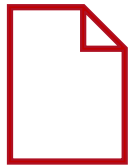
Visualizar contenidos
educativos



Realizar tareas
de reflexión



Realizar
cuestionarios de
reflexión



Visualizar contenidos educativos

El contenido disponible está resaltado y se puede acceder a él tocando el encabezado.

El contenido de las subcategorías aparece en gris y no se puede acceder a él. Cada una de las subcategorías pasará a estar disponible una vez que hayas completado los cuestionarios de reflexión.





Visualizar contenidos educativos



Toca el icono con forma de estrella para marcar el tema como favorito y verás cuántas personas más lo han marcado como favorito.

Puedes desplazarte hacia arriba y hacia abajo por la pantalla.



Realizar tareas de reflexión

Recibirás tareas que te permitirán reflexionar sobre los contenidos didácticos.

The image displays two screenshots of a mobile application interface for reflection tasks. Both screens have a header with a back arrow and the title 'Tareas'. The left screenshot shows a task titled 'La tarea de hoy' with the question '¿Cómo te aseguras de tomar tus medicamentos? Enumera algunos ejemplos.' Below the question is a large text input field with a character count '0 / 300'. At the bottom is a button labeled 'GUARDAR & SIGUIENTE'. The right screenshot shows the same task title and question, but with a different question: '¿Qué es lo que todavía te dificulta la toma de medicamentos en tu vida cotidiana? Elige la opción más relevante:'. Below the question is a list of seven radio button options: 'La falta de interés', 'Problemas con el autocontrol', 'Dificultad para tomar varios medicamentos', 'Problemas de memoria', 'Efectos secundarios', 'La falta de apoyo', and 'Dudas sobre la eficacia de la medicación'. At the bottom is a button labeled 'GUARDAR & SIGUIENTE'. A bottom navigation bar is visible on both screens with icons for 'Hoy', 'Semana', 'Mes', 'Vista', 'Aprender', and a sun icon.

← Tareas

La tarea de hoy

¿Cómo te aseguras de tomar tus medicamentos?
Enumera algunos ejemplos

0 / 300

GUARDAR & SIGUIENTE

← Tareas

La tarea de hoy

¿Qué es lo que todavía te dificulta la toma de medicamentos en tu vida cotidiana?
Elige la opción más relevante:

- ☐ La falta de interés
- ☐ Problemas con el autocontrol
- ☐ Dificultad para tomar varios medicamentos
- ☐ Problemas de memoria
- ☐ Efectos secundarios
- ☐ La falta de apoyo
- ☐ Dudas sobre la eficacia de la medicación
- ☐ Nada, todo va bien
- ☐ ¿Algo más? ¿Qué?

GUARDAR & SIGUIENTE

Hoy Semana Mes Vista Aprender

Realizar cuestionarios de reflexión

Una vez que hayas revisado los contenidos didácticos de una subcategoría, podrás realizar un cuestionario de reflexión. En función de tu resultado, podrás pasar al siguiente nivel de asesoramiento o seguir aprendiendo sobre el objetivo conductual.



← Cuestionario par... I

Tu puntuación fue 2/5

★★★★☆

Parece que podrías hacerlo mejor. No te preocupes, no pasa nada. ¡Mantener una nueva conducta puede llevar tiempo!

Elige una:

- ☒ Presencia diaria
- ☐ Cambio y motivación
- ☐ Corazón sano

Sigue adelante



Observancia de la medicación

Acción monitorizada: Optimizar la Observancia de la medicación

Recibirás ayuda para mejorar tu observancia de la medicación mediante:



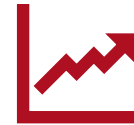
Seguimiento
de la receta
médica



Registro de la toma de
medicamentos y
seguimiento de la
observancia



Recepción de
recordatorios
personalizados de la
medicación



Seguimiento de tu
progreso en cuanto
a la medicación



Seguimiento de la receta médica

Descarga el PDF para imprimir tu receta médica.

Consulta periódicamente y con atención tu receta médica en la pestaña «Semana».



Muestra a tu médico de cabecera las recomendaciones del estudio CoroPrevention. La receta médica se divide en dos grupos:



Medicamentos para el corazón



Otros medicamentos



Seguimiento de la receta médica

Puedes añadir, modificar o eliminar medicamentos de tu receta médica.

Rellena toda la información requerida sobre el medicamento (nombre, cuándo tomarlo y cuántas veces al día). Para seleccionar la información correcta, puedes tocar los iconos «Tipo» y «Administración». En el calendario, toca el icono de campana para activar/desactivar el recordatorio de Android/iOS.



Tu receta médica se basa en la consulta con tus cuidadores. En caso de duda o si has cometido algún error, puedes ponerte en contacto con la enfermera que te atiende. Tu enfermera puede ayudarte a recuperar tu receta médica original.

The image displays two screenshots of a mobile application interface for managing medical prescriptions.

Left Screenshot: Añadir medicación (Add medication)

- Información sobre la medicación (Medication information):**
 - Tipo (Type):** Represented by a heart icon and the number 10.
 - Nombre (Name):** Totalip
 - Administración (Administration):** Represented by a pill icon and a clock icon.
 - Dosificación (Dosage):** 10 mg
- Frecuencia (Frequency):**
 - 09:00** (Time)
 - Cantidad: 1** (Quantity)
 - Añadir momento de toma** (Add intake time)

Right Screenshot: Editar medicación (Edit medication)

- 1 Día(s)** (Frequency)
- Fotografía (Photo):** A photo of a box of Totalip 10 mg medication.
- Notas (Notes):** No se han añadido notas (No notes have been added).

Both screenshots show a bottom navigation bar with icons for: Hoy (Today), Semana (Week), Yo (Me), Viaje (Travel), and Aprender (Learn).



Notificación de la toma de medicamentos y el seguimiento de la observancia

- Puedes mejorar la observancia de la medicación controlando la toma de medicamentos.
- Puedes indicar si te has tomado la medicación o no.
- Puedes realizar un seguimiento de tu observancia de la medicación.
- Puedes elegir cuándo y con qué frecuencia deseas registrar la toma de medicamentos. Puedes hacerlo para cada momento del día o a diario.





Recepción de recordatorios personalizados de la medicación

- La aplicación te recuerda que debes tomar la medicación y registrar las tomas mostrando un recordatorio en la pantalla «Mi día».
- Puedes elegir sobre qué medicamentos deseas recibir recordatorios en Android/iOS.
- Recibirás recordatorios en Android/iOS que te avisarán de que debes tomar tu medicación.



Los recordatorios se pueden configurar manualmente y deben basarse en la prescripción del cuidador. En caso de duda, debes pedir consejo al médico o enfermera que te atiende.





Seguimiento de tu progreso en cuanto a la medicación

- Puedes elegir el mes para el que deseas ver tu progreso con respecto a la medicación.
- Puedes ver tu observancia diaria de la medicación. Los colores de los días indican tu observancia diaria de la medicación.
- Puedes ver tu observancia media de la medicación en el mes seleccionado. El color de la barra indica el grado de observancia de la medicación mensual.





Observancia de la medicación

Conducta consolidada: mantenimiento de los hábitos saludables

Recibirás apoyo para mantener tu observancia de la medicación mediante:



Funciones generales



Ponerse en movimiento

Invitación a la acción: aprender

La aplicación te anima a ser físicamente activo a través de varias funciones:



Funciones generales



Utilizar el contador de
pasos



Utilizar el contador de pasos

Esta herramienta puede ayudarte a controlar tus pasos diarios.





Ponerse en movimiento

Acción monitorizada: seguimiento de tus objetivos

Recibirás ayuda para controlar tu actividad física mediante:



Definición de
objetivos para la
actividad física



Informar sobre
actividades
deportivas



Seguimiento de tu
objetivo de
actividad diaria



Progreso del
ejercicio



Presta suficiente atención al entorno mientras realizas ejercicios físicos y manejas tu smartphone.



Definición de objetivos para la actividad física

- Durante el encuentro con la enfermera que te atiende, definís juntos tu objetivo de actividad diaria y tu objetivo deportivo semanal.
- Las banderas indican el objetivo mínimo y óptimo para el objetivo deportivo semanal. Esfuérzate por conseguir al menos la bandera amarilla, pero aspira a la bandera de meta.
- Si procede, el entrenamiento de fuerza puede incluirse en tu objetivo deportivo semanal.



Si las actividades deportivas o los ejercicios de entrenamiento de fuerza te causan dolor o molestias, reduce la intensidad o la frecuencia y consulta a tu enfermera o médico.

Objetivo deportivo semanal	
MEDICACIÓN	EJERCICIO
😊 Intensidad	Moderada
📅 Número de sesiones por semana	3-4
🕒 Duración	20-45 min.
🏋️ Entrenamiento de fuerza	Sí



Registro de las actividades deportivas

- Puedes informar sobre una actividad deportiva una vez que la hayas realizado.
- Tu progreso para el objetivo deportivo semanal se actualiza cuando informas de una actividad deportiva, como indica el hombre corriendo en la barra.



Durante actividades largas o entre varias actividades, asegúrate de programar también un descanso.



Practica deportes que sean adecuados para ti. En caso de duda, coméntalo con tu médico o enfermera.

Notificar actividad

Mi actividad del hoy

☆ Badminton

Fecha
Domingo 20 Septiembre 2026

Hora de inicio
09:00

Duración (min.)
Propuesta: - min.
50

¿Qué intensidad tuvo la actividad?
Sientes que puedes hacer ejercicio durante mucho tiempo, pero probablemente no durante horas. Tu respiración es algo más pesada, pero aún puedes articular frases completas.

¿Te resultó fácil realizar esta actividad?
Demasiado difícil

Objetivo de actividad diaria (pasos)
1941 Pasos
2500 Pasos
Ningún deporte
2500 Pasos Deporte

Objetivo deportivo semanal (kcal)
482 / 3018 Kcal
Inicio 482 Kcal Fin 3018 Kcal
Sesiones 1 2 3 4 5 6 7

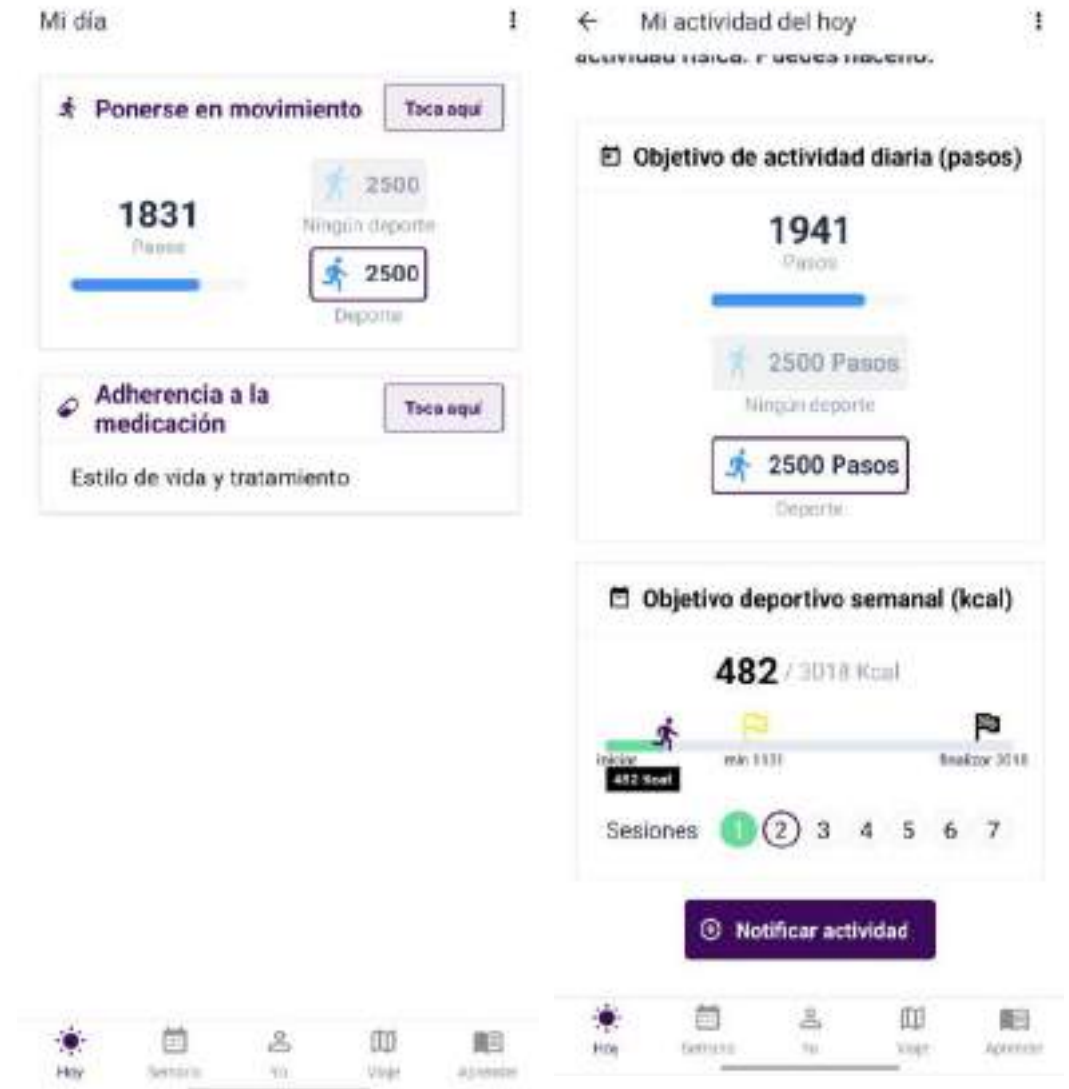
Notificar actividad

Hoy Semanas Yo Vaya Ayuda



Seguimiento de tu objetivo de actividad diaria

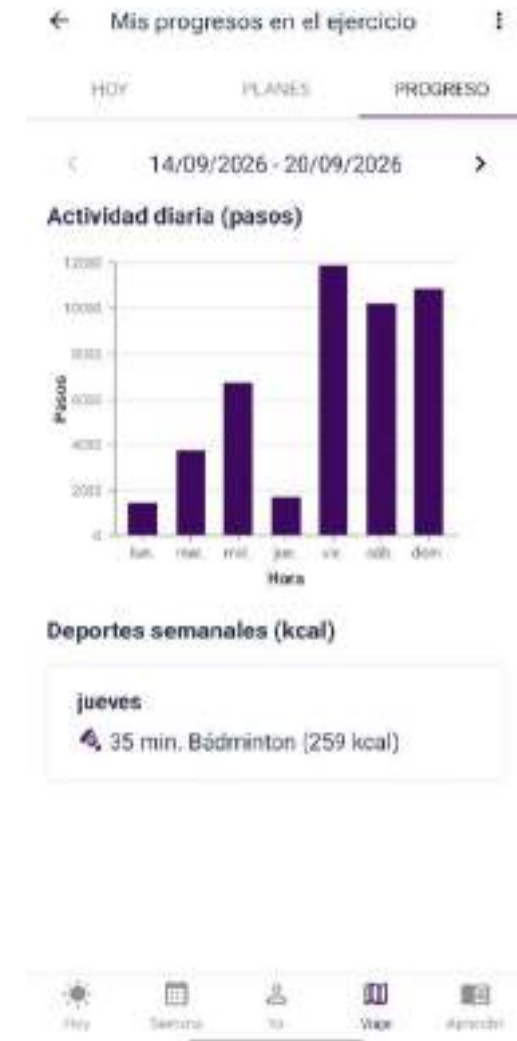
- Durante el día, puedes monitorizar tu objetivo de actividad diaria. Este objetivo se expresa en pasos.
- No olvides llevar tu smartphone durante el día, ya que este registrará tus pasos.
- Ten en cuenta que el recuento de pasos que se muestra en la aplicación CoroPrevention no será el mismo que el recuento de pasos de Salud conectada/Apple Health. La aplicación CoroPrevention solo muestra los pasos que has dado durante tus actividades diarias, mientras que Salud conectada/Apple Health muestra todos tus pasos (incluidos los dados durante las actividades deportivas).





Consulta el progreso de tus ejercicios

- Puedes consultar tu actividad física de la semana actual y las semanas anteriores seleccionando la pestaña *Progreso*.
- La vista general muestra tu actividad diaria (en forma de recuento de pasos) en un gráfico y las actividades deportivas semanales (consumo de kilocalorías) en forma de lista en la parte inferior de la pantalla.
- Para navegar entre semanas, haz clic en la flecha situada junto al indicador de fecha.





Ponerse en movimiento

Conducta consolidada: mantenimiento de los hábitos saludables

La aplicación te anima a mantener la actividad física a través de varias funciones:



Funciones generales



Utilizar el
contador de
pasos



Comer de forma saludable

Invitación a la acción: Aprender

La aplicación le anima a comer de forma saludable a través de varias funciones:



Funciones generales



Comer de forma saludable

Acción monitorizada: seguimiento de tus objetivos

Recibirás apoyo para mejorar tu alimentación:



Registro de la
puntuación
nutricional



Feedback sobre la
puntuación
nutricional



Definición de
objetivos para
una
alimentación
saludable



Registro de la puntuación nutricional

- La puntuación nutricional indica hasta qué punto sigues una alimentación es saludable para el corazón. Se expresa en porcentaje.
- Una puntuación nutricional del 100% corresponde al valor máximo alcanzable. Sin embargo, no todos logran alcanzar este valor. El objetivo es intentar acercarse lo máximo posible al 100%.
- La puntuación nutricional se calcula teniendo en cuenta la cantidad que se consume de determinados grupos de alimentos, como los cereales integrales, las patatas, el alcohol y el azúcar.
- Durante las visitas con la enfermera que te atiende, ya has completado un cuestionario similar en la tableta. Sin embargo, en la aplicación móvil, la redacción está adaptada para que resulte más fácil responder las preguntas.

← Mi puntuación nutricional

Veamos primero si tu dieta actual es saludable para el corazón con el cuestionario Nutrition-Score. Al responder a las siguientes preguntas, ten presente que la semana anterior va de lunes a domingo.

← Mi puntuación nutricional

Cereales integrales

¿Cuántas raciones de cereales integrales consumiste la semana pasada?

☐ Ninguno

☐ 1-6

☐ 7-12

☒ 13-18

☐ 19-31

☐ >32

Indica cuántas raciones de cereales integrales (pan integral, frutos secos tostados y cereales integrales, pasta integral, arroz integral) has consumido esta semana. Una ración equivale a 1 rebanada de pan (del tamaño de una tostada), 2 tostadas, 1 nuez pequeña, media nuez grande, media taza de arroz o pasta.

► SIGUIENTE

Hoy Semana Yo Viaje Aprender



Registro de la puntuación nutricional

- Cada semana registrarás tu puntuación nutricional (es decir, lo que comiste la semana anterior). Esta información se utilizará para informarte sobre tus hábitos alimentarios.
- Al responder a las siguientes preguntas, ten presente que la semana anterior va de lunes a domingo.
- Hay más información disponible sobre cómo responder a las preguntas.

← Mi puntuación nutricional

Veamos primero si tu dieta actual es saludable para el corazón con el cuestionario Nutrition-Score. Al responder a las siguientes preguntas, ten presente que la semana anterior va de lunes a domingo.

← Mi puntuación nutricional

Cereales integrales

¿Cuántas raciones de cereales integrales consumiste la semana pasada?

☐ Ninguno

☐ 1-6

☐ 7-12

☒ 13-18

☐ 19-31

☐ >32

Indica cuántas raciones de cereales integrales (pan integral, frutos secos tostados y cereales integrales, pasta integral, arroz integral) has consumido esta semana. Una ración equivale a 1 rebanada de pan (del tamaño de una tostada), 2 tostadas, 1 nuez pequeña, media nuez grande, media taza de arroz o pasta.

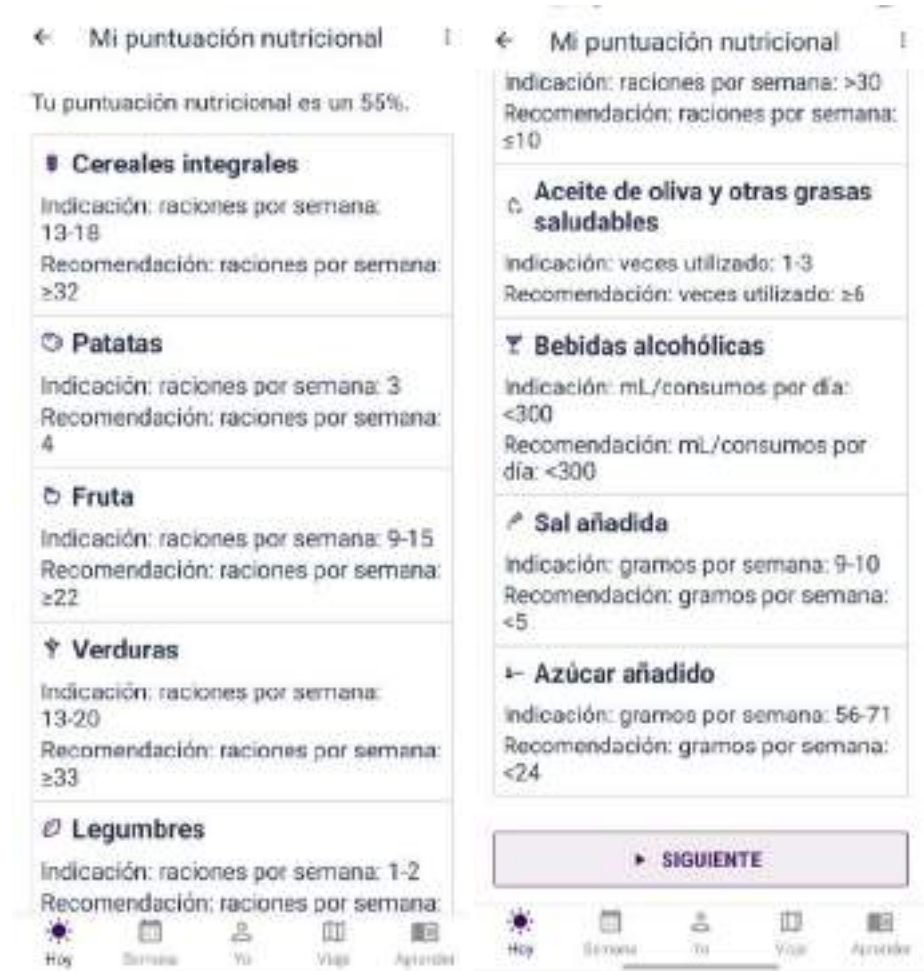
SIGUIENTE

Hoy Semana Yo Viaje Aprender



Feedback sobre la puntuación nutricional

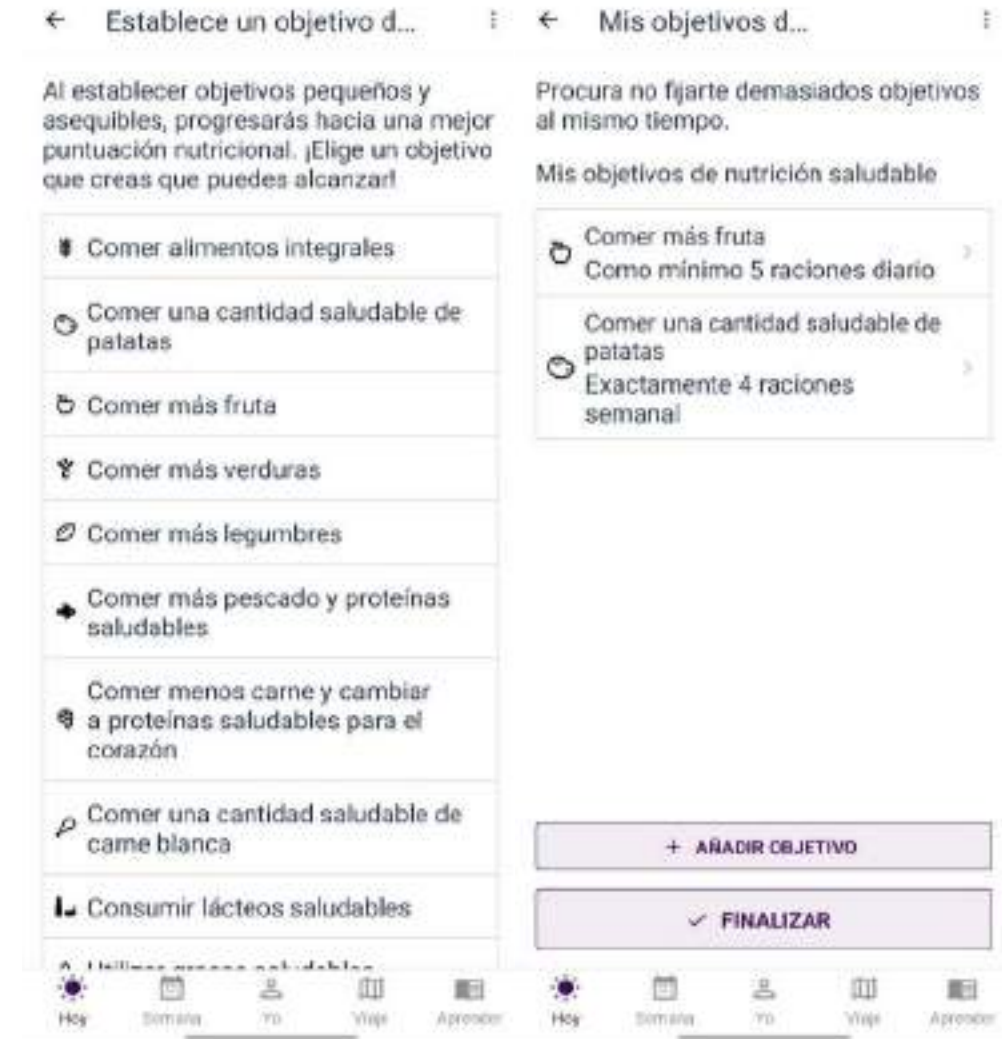
- Tu puntuación nutricional se expresará en forma de porcentaje; el 100% es la mejor puntuación posible y, cuanto más te acerques a ella, mejor.
- Puedes comparar el valor que has registrado con el valor recomendado para cada grupo de alimentos.
- Debes intentar alcanzar los rangos recomendados para todos los grupos de alimentos.
- Los grupos de alimentos para los que todavía no logras alcanzar el rango recomendado son buenos candidatos para convertirse en tus objetivos de la semana siguiente.





Definición de objetivos para una alimentación saludable

- Cada lunes por la mañana recibirás un recordatorio para repasar la semana anterior y fijar los objetivos para la semana siguiente.
- Cada semana puedes fijarte uno o varios objetivos para una alimentación saludable, eligiendo entre los predefinidos.
- Cada objetivo está relacionado con un grupo de alimentos que influye en la puntuación nutricional.
- Puedes fijarte tantos objetivos como quieras para llevar una alimentación saludable, pero siempre debes definir al menos uno.
- Cada semana, partirás de los objetivos de la semana anterior.





Definición de objetivos para una alimentación saludable

- Puedes añadir, modificar y eliminar los que quieras.



Come productos alimentarios que sean adecuados para ti. En caso de duda sobre los consejos nutricionales o las cantidades de alimentos, habla con tu médico, enfermera u otro profesional sanitario.

← Establece un objetivo d...

 **Comer alimentos integrales**

Información

Si seleccionas este objetivo, intentaremos aumentar tu ingesta de fibra de cereales integrales. Al consumir productos derivados de cereales (pan, pasta, arroz), es importante optar por las variedades integrales: pan integral, pasta integral, arroz integral. Elige alimentos integrales, ya que tienen un mayor contenido en fibra. Esto significa que se digieren más lentamente y sacian más, además de ser saludables para el corazón, ayudar a regular el azúcar en sangre y reducir el colesterol. Intenta comer alimentos integrales al menos dos veces al día (por ejemplo, cereales integrales en el desayuno y pan integral al mediodía).



 Hoy

 Semanas

 Yo

 Viaje

 Aprender

← Establece un objetivo d...



Consejos

- ¡Lléname de fibra! La fibra reduce el colesterol y el riesgo cardiovascular y, además, los alimentos ricos en fibra pueden ayudarte a sentirte saciado con menos calorías, lo que favorece la pérdida de peso (por ejemplo, avena, trigo, centeno, arroz integral, frutas, verduras, legumbres)

¡Cada pequeño paso cuenta para lograr un gran cambio!

Establece un objetivo de diario
Recomendación: raciones: Como mínimo 4

Objetivo de raciones:

Como mínimo ▼ 4

 **GUARDAR**

 Hoy

 Semanas

 Yo

 Viaje

 Aprender



Comer de forma saludable

Conducta consolidada: mantenimiento de los hábitos saludables

Recibirás apoyo para mantener una alimentación saludable:



Funciones generales



Registro de la
puntuación
nutricional



Vivir sin humo

Invitación a la acción: Aprender

La aplicación te anima a prepararte para dejar de fumar mediante las siguientes funciones:



Funciones generales



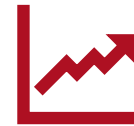
Vivir sin humo

Acción monitorizada: dejar de fumar

Recibirás apoyo para dejar de fumar a través de:



Definición de
objetivos para
una vida sin
humo



Seguimiento
del progreso



Definición de objetivos para una vida sin humo

- Cuando accedes a «Acción monitorizada», recibes un recordatorio para configurar un plan para dejar de fumar.
- Empieza por fijar una fecha y una hora para dejar de fumar.
- A continuación, puedes visualizar tu plan para dejar de fumar con materiales didácticos relacionados con los métodos para dejar de fumar. Toca sobre un tema para obtener más información.

← Fija una fecha para deja...

Elige una fecha que te parezca adecuada, puede ser ahora mismo, pero también más adelante, cuando te hayas preparado. Asegúrate de que la fecha no sea demasiado lejana, por ejemplo, una fecha dentro de las dos semanas siguientes. Define también a qué hora del día dejarás de fumar. Elige el momento que te resulte más fácil.

Dejaré de fumar el

20/04/2026

a las

11:29

► SIGUIENTE

← Prepárate para dejar d...

Hay muchas cosas que pueden facilitar el proceso de dejar de fumar. Encontrarás más información al respecto a continuación.

Implicar a los demás >

Preparar el escenario >

Desafíos >

Ventajas y recompensas >

Planes de afrontamiento >

Llevar un diario >

✓ FINALIZAR

Hoy

Semanas

Yo

Viaje

Aprendizaje

Hoy

Semanas

Yo

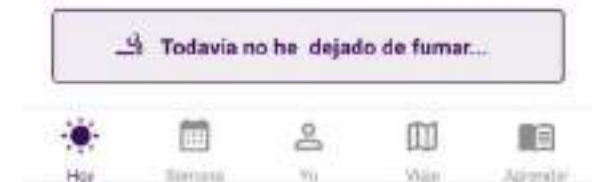
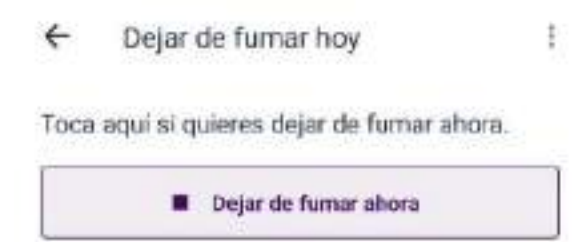
Viaje

Aprendizaje



Definición de objetivos para una vida sin humo

- Cuando llegue la fecha programada para dejar de fumar, recibirás un recordatorio por la mañana.
- Puedes indicar que has dejado de fumar pulsando el botón «Dejar de fumar ahora».





Seguimiento del progreso hacia una vida sin humo

- Recibirás recordatorios diarios con un seguimiento del progreso y del tiempo que llevas sin fumar.
- La información proporcionada para ayudarte a dejar de fumar incluye estadísticas sobre el tiempo que llevas sin fumar y la cronología de tu vida sin humo.
- Si has fumado, puedes indicarlo pulsando el botón de la parte inferior. La aplicación te ayudará a actualizar tu plan para dejar de fumar según corresponda.





Vivir sin humo

Conducta consolidada: mantenimiento de los hábitos saludables

Recibirás ayuda para seguir sin fumar mediante:



Funciones generales



Aliviar el estrés

Invitación a la acción: Aprender

La aplicación te anima a gestionar tu estrés a través de las siguientes funciones:



Funciones generales



Aliviar el estrés

Acción monitorizada: Entrena tus habilidades

Recibirás ayuda para aliviar el estrés y mejorar tu bienestar mental mediante:



Definir
objetivos para
aliviar el estrés



Realización de
ejercicios para
aliviar el estrés



Definir objetivos para aliviar el estrés

- Cada mes, revisarás y definirás tus objetivos para aliviar el estrés. Puedes elegir entre dos objetivos:
 - Reducir el estrés
 - Mejorar el bienestar mental
- Para cada uno de estos objetivos se propone una serie distinta de ejercicios para aliviar el estrés.

← Mis objetivos para aliviar... ⋮

¿Qué esperas conseguir con el módulo de alivio del estrés?

☐ **Reducir el estrés**
Aprende a reducir tus niveles de estrés mediante ejercicios de respiración o ejercicios de relajación muscular.

☐ **Mejorar el bienestar mental**
Aprende a mejorar tu bienestar mental llevando un diario de gratitud o realizando ejercicios mentales.

Los ejercicios que se proponen en la aplicación pueden ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Sin embargo, estos ejercicios no sustituyen la ayuda profesional. Si tienes dudas sobre tu salud mental, ponte en contacto con la enfermera que te atiende o busca ayuda profesional.

✓ Finalizar

Hoy Semana Yo Vicio Ayuda

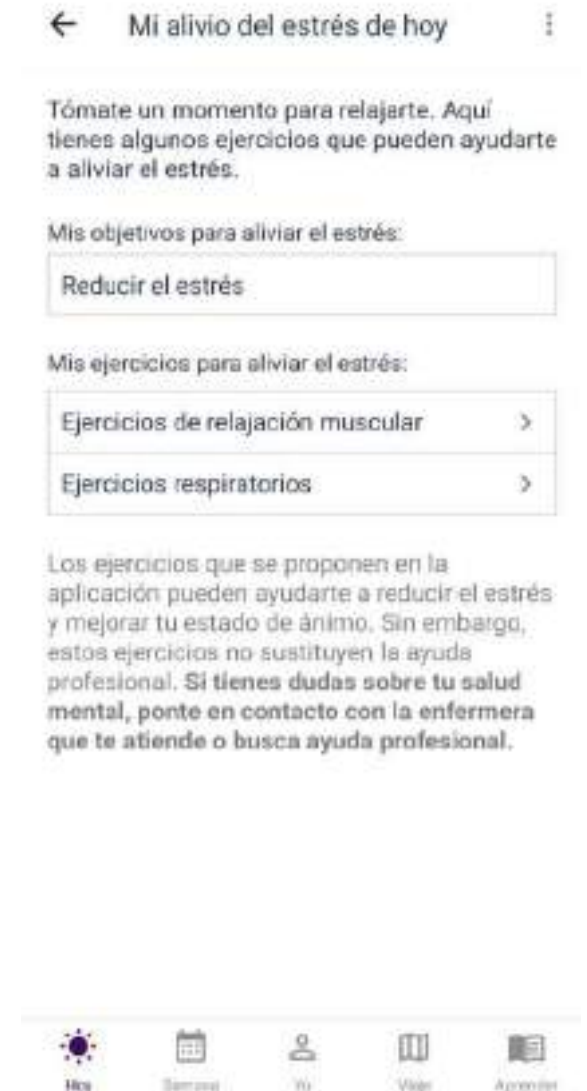


Realización de ejercicios para aliviar el estrés

- Cada día recibirás un recordatorio para realizar los ejercicios destinados a aliviar el estrés.
- Puedes ver tus objetivos para aliviar el estrés y los ejercicios recomendados para aliviar el estrés.
- Para cada uno de los ejercicios para aliviar el estrés, puedes consultar la información sobre cómo realizarlos.



Los ejercicios que se proponen en la aplicación pueden ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Sin embargo, estos ejercicios no sustituyen la ayuda profesional. Si tienes dudas sobre tu salud mental, ponte en contacto con tu enfermera o pide ayuda a un profesional.





Aliviar el estrés

Conducta consolidada: mantenimiento de los hábitos saludables

Recibirás ayuda para mantener bajos tus niveles de estrés mediante:



Funciones generales

Cómo empezar

Las pestañas de la barra de navegación inferior son:



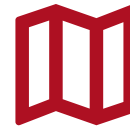
Hoy



Semana



Yo



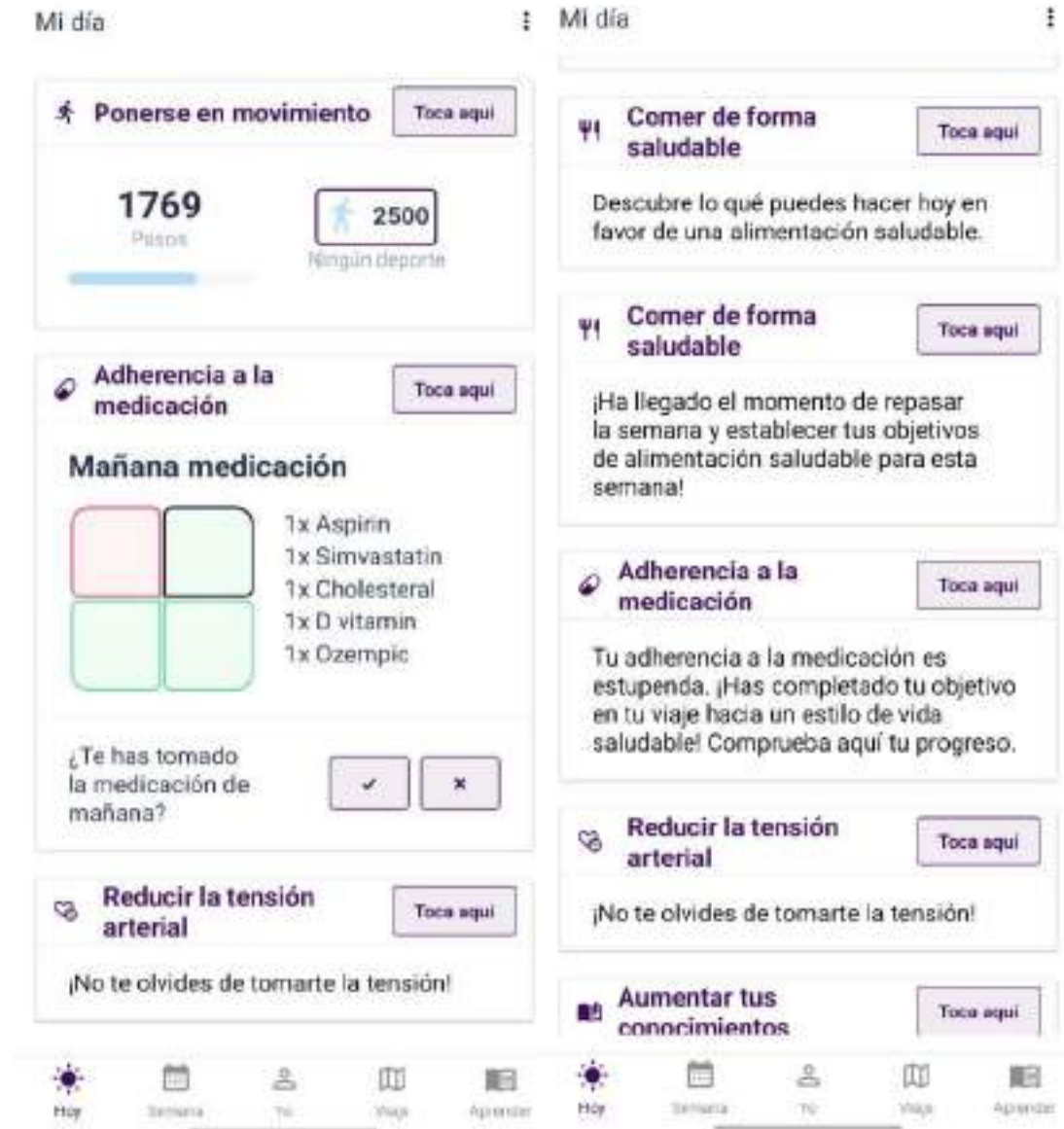
Viaje



Aprender

Hoy

- En la pestaña «Hoy», encontrarás varios recordatorios de la aplicación que te animan a hacer algo para alcanzar diversos objetivos de comportamiento (por ejemplo, «Observancia de la medicación» y «Ponerse en movimiento»).
- Toca un recordatorio de la aplicación para abrirlo y ponerte en marcha.
- Puedes completar los recordatorios de la aplicación en cualquier orden.





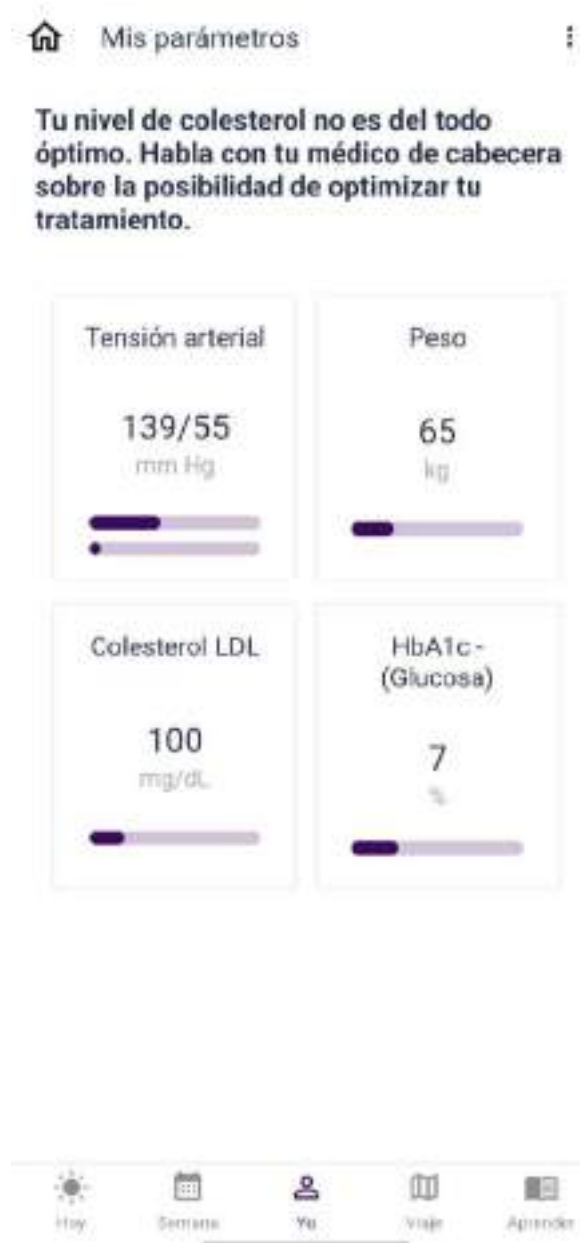
Semana

- El número de pestañas de navegación de la parte superior de la pestaña «Semana» depende del número de conductas presentes en el nivel de asistencia «Acción monitorizada».
- En la pestaña «Medicamentos», siempre puedes consultar tu receta médica actual. Aquí puedes ver y modificar la receta médica.
- En la pestaña «Ejercicio», encontrarás tu objetivo deportivo semanal.
- En la pestaña «Alimentación», encontrarás tus objetivos de alimentación saludable para esta semana.
- En la pestaña «Fumar», puedes consultar tu plan para dejar de fumar.
- En la pestaña «Estrés», encontrarás tus objetivos de este mes para aliviar el estrés.



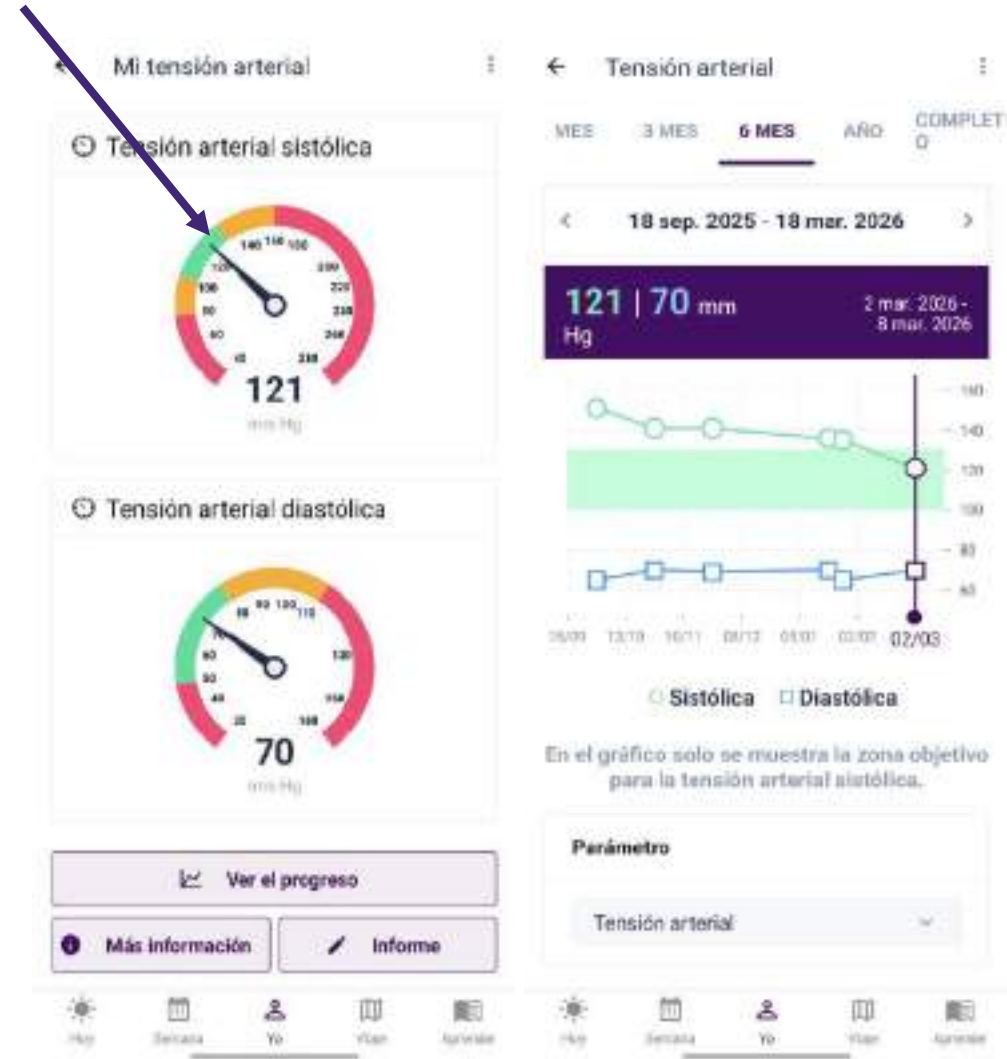


- En la pestaña «Yo», encontrarás un resumen de tus cuatro parámetros principales:
 - Tensión arterial
 - Peso
 - HbA1c - (Glucosa)
 - Colesterol LDL
- Para cada parámetro, puedes:
 - Visualizar el parámetro con más detalle tocando la escala correspondiente
 - Registrar el valor del parámetro
 - Visualizar tus progresos en un gráfico
 - Configurar recordatorios de la aplicación y recibir consejos para aumentar/disminuir la frecuencia de medición.





- El color de la escala de parámetros indica cuánto te estás esforzando. La zona verde corresponde a la zona óptima del parámetro.
- La aplicación realiza un seguimiento del progreso de tus parámetros.
- En función de tus objetivos y de la evolución de los valores de tus parámetros, recibirás recordatorios de la aplicación para modificar la frecuencia de las mediciones de los parámetros.



Viaje

- En la pestaña «Viaje», puedes ver tu progreso en relación con los objetivos de conducta que te llevarán a alcanzar el objetivo principal «Estar sano». De izquierda a derecha, los objetivos de conducta son los siguientes:

- Observancia de medicación 
- Ponerse en movimiento 
- Comer de forma saludable 
- Vivir sin humo 
- Aliviar el estrés 



Viaje

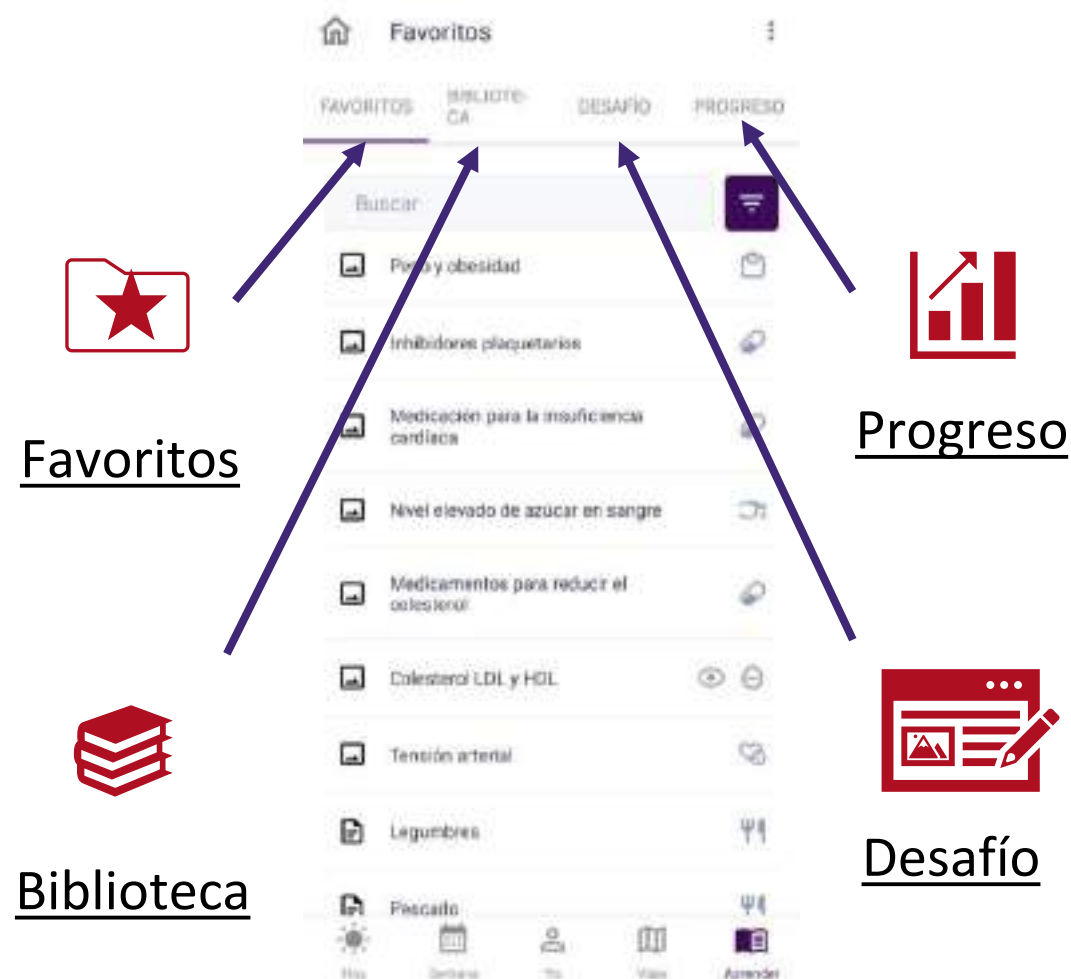
- La visualización del viaje se actualiza semanalmente todos los lunes.
- El color y la distancia respecto al objetivo «Estar sano» varían en función de su estado actual en cuanto a los objetivos de conducta.





Aprender

- Puedes ampliar tus conocimientos visualizando los contenidos educativos y realizando el cuestionario sobre tus conocimientos.
- Recibirás recordatorios de la aplicación sobre los——contenidos didácticos recomendados.
- Hay disponible una serie de CoroPrevention (titulada «Un nuevo comienzo») cuyos episodios muestran la vida después de un episodio cardíaco. Al comienzo del estudio, podrás reproducir un nuevo episodio cada semana.

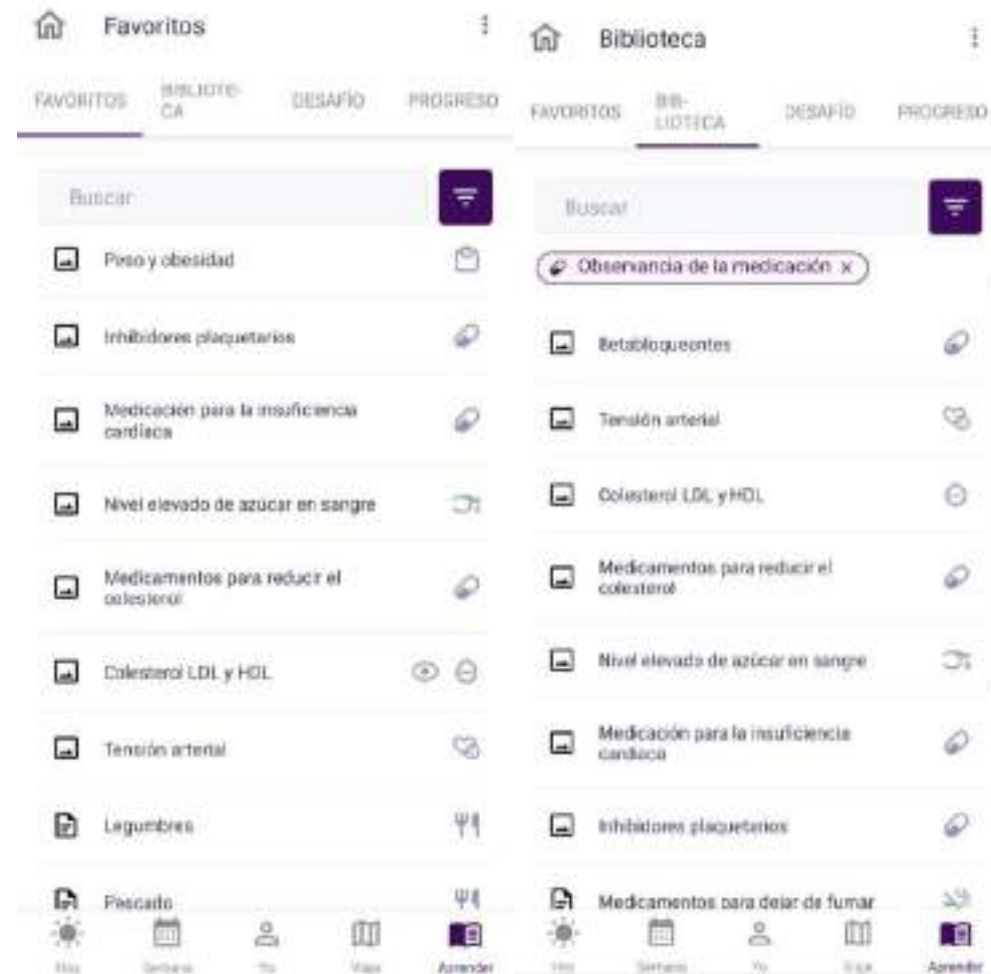


La pestaña «Aprender» contiene cuatro pestañas en la parte superior.



Favoritos y Biblioteca

- En «Favoritos» puedes añadir contenido que te parezca interesante y que quieras volver a ver más adelante. Encontrarás todo este contenido en la pestaña «Favoritos».
- En la pestaña «Biblioteca», encontrarás todo el contenido didáctico disponible en la aplicación.
- Del contenido didáctico puedes:
 - Ver vídeos 
 - Leer texto 
 - Visualizar imágenes 
- Puedes examinar, buscar y filtrar el contenido didáctico.





Desafío

- El reto sobre tus conocimientos es un breve cuestionario de opción múltiple que evalúa lo que sabes sobre las enfermedades cardiovasculares y te recomienda actividades didácticas para ampliar tus conocimientos y ponerlos en práctica.
- La puntuación que obtienes en el desafío sobre tus conocimientos se calcula en función del número de preguntas que hayas respondido correctamente.
- Las estrellas indican la puntuación que has obtenido en el desafío sobre tus conocimientos. Si consigues tres estrellas, subirás un nivel en el desafío sobre tus conocimientos.

The screenshot displays two screens from the 'Desafío' app. The left screen, titled 'Pregunta 1', asks 'Los cigarrillos mentolados son más seguros que los cigarrillos normales.' with two answer options: 'SI' and 'NO'. The right screen, titled 'Mi resultado', shows a user profile icon with three stars, indicating a score of 12/14. Below the score, a message reads: '¡Bastante bien! Pero hay margen de mejora. Has obtenido una puntuación alta en parámetros sanitarios, alimentación saludable, observancia de la medicación, vivir sin humo, alivio del estrés.' At the bottom of the results screen, there are buttons for 'Ver videos' and 'Ver el progreso'. The bottom navigation bar of the app is visible on both screens, with icons for 'Inicio', 'Cuestionario', 'Yo', 'Mapa', and 'Aprender'.

Progreso

En la pestaña «Progreso», puedes ver:

- El resultado obtenido en el último desafío sobre tus conocimientos.
- Tus conocimientos actuales para las diferentes categorías.
- tu progreso a lo largo del tiempo en lo que respecta al desafío sobre tus conocimientos.



Obtener recordatorios

Los recordatorios son importantes porque te informan sobre las acciones pendientes, útiles para alcanzar tus objetivos de conducta. La aplicación utiliza **recordatorios internos** y **recordatorios de Android/iOS** para informarte sobre las acciones que debes realizar.



Tipos de
recordatorio



Configurar los
recordatorios

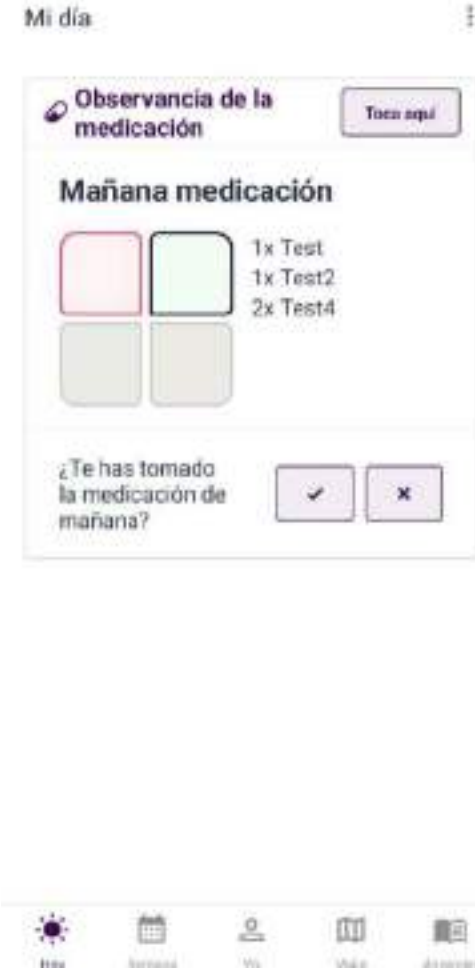


Advertencias
sobre los
recordatorios

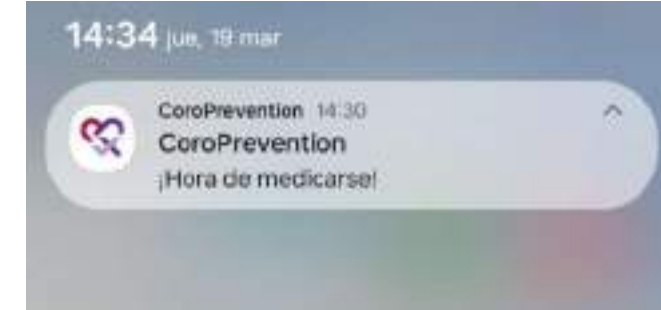


Tipos de recordatorio

- Recibirás **recordatorios de la aplicación** en la pestaña «Hoy» del menú inferior.
- Recibirás los **recordatorios de Android/iOS** como notificaciones en tu smartphone.
- Los tipos de recordatorios de la aplicación que recibirás variarán en función de tu nivel actual de asesoramiento y de los objetivos de conducta seleccionados.



Recordatorio de la aplicación



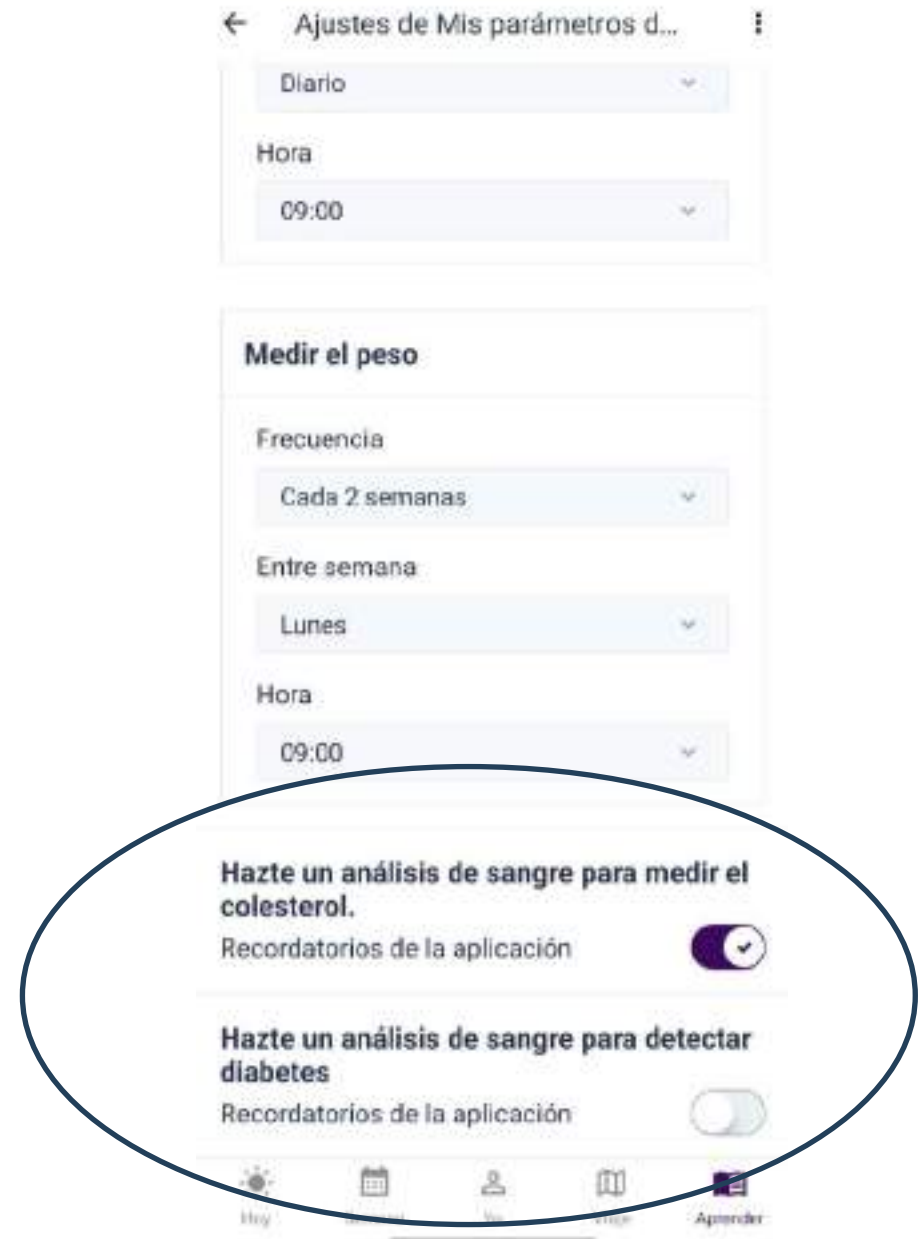
Recordatorio de Android/iOS



Configurar los recordatorios

Recordatorios de análisis de sangre

- Si tienes la oportunidad de realizarte análisis de sangre fuera del ámbito del estudio, puedes activar los recordatorios de la aplicación para los análisis de sangre recomendados (por ejemplo, colesterol y HbA1c).
- Estos recordatorios no se aplican a las recogidas de muestras requeridas por el estudio y, por lo tanto, no se incluyen como parte de los procedimientos del estudio.



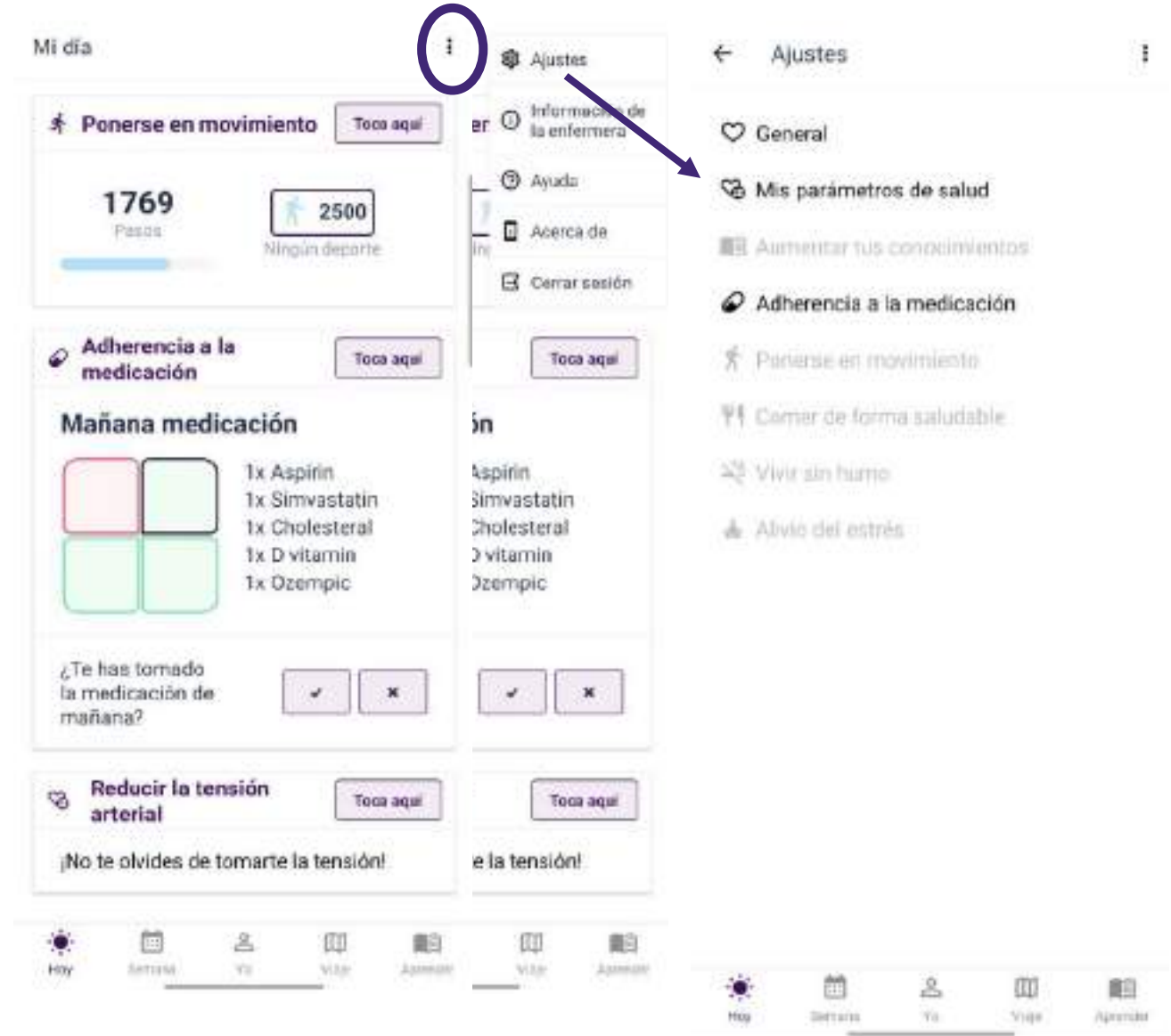


Configurar los recordatorios

Puedes configurar los recordatorios en la pantalla «Ajustes».

Toca los tres puntos.

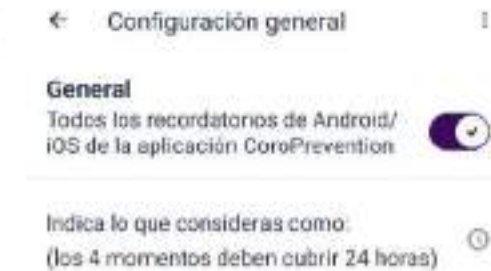
Toca «Ajustes» para acceder a los ajustes.





Configurar los recordatorios

- Puedes configurar la hora a la que deseas recibir los recordatorios de la aplicación de recordatorios en Android/iOS.
- Puedes desactivar algunos recordatorios de la aplicación y de Android/iOS. Además, puedes utilizar la función «No molestar» de Android/iOS para posponer toda la aplicación durante un periodo de tiempo determinado.



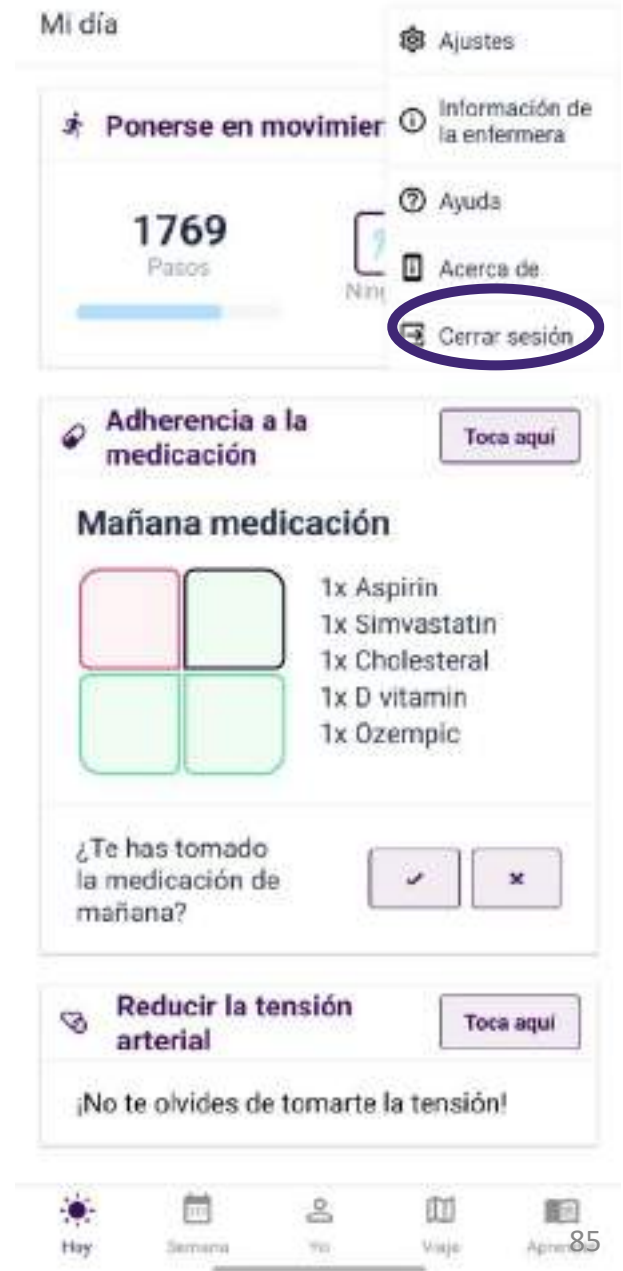
Toca el conmutador para desactivar **todos los recordatorios** de Android/iOS.





Configurar los recordatorios

Si lo deseas, puedes desconectarte de la aplicación (en el menú «tres puntos»). De esta forma, ya no recibirás ningún recordatorio en Android/iOS.





Advertencias sobre los recordatorios

- Al inicio del estudio, configurarás los recordatorios sobre los medicamentos junto con la enfermera que te atiende. Juntos, verificaréis que los recordatorios y la receta médica sean correctos.
- Configura los recordatorios de forma realista y útil. Si sientes que los recordatorios te causan estrés o te molestan, considera la posibilidad de configurarlos de nuevo o decide junto con la enfermera que te atiende cómo mejorarlos.
- Los recordatorios tienen como objetivo facilitar las actividades cotidianas y deben basarse en las prescripciones actuales del médico o la enfermera que te atiende. Si tienes dudas sobre la precisión de un recordatorio, consulta siempre a la enfermera que te atiende, al médico o, si está disponible, la receta original.

Obtener ayuda

Si necesitas más ayuda, puedes acceder a los recursos adicionales disponibles.



Obtener ayuda
dentro de la
aplicación



Contactar con
la enfermera
que te atiende
o con el
fabricante



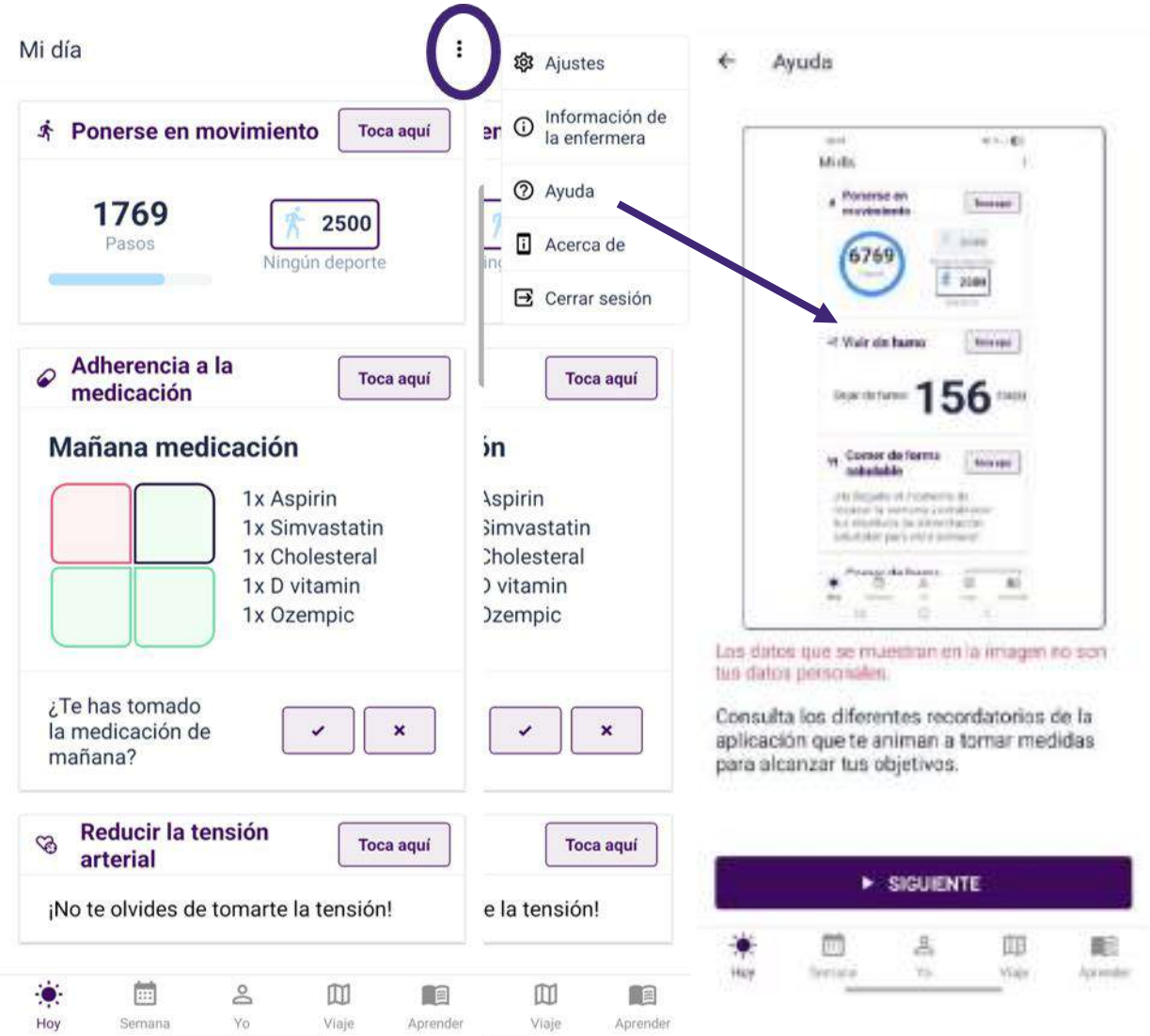
Visualizar las
preguntas
frecuentes



Obtener ayuda dentro de la aplicación

Toca los tres puntos para ver la ayuda de la pantalla que se muestra. Cabe destacar que no todas las pantallas disponen de ayuda.

La guía de ayuda te explicará paso a paso lo que puedes hacer en la pantalla. Haz clic en el botón «Siguiente» para pasar al siguiente mensaje de ayuda. No puedes interactuar con la pantalla mientras lees la información de ayuda.





Contactar con la enfermera que te atiende o con el fabricante

Para contactar con la enfermera que te atiende, llama al número que aparece en la pantalla «Información de la enfermera». También puedes contactar con el centro del ensayo visitando <https://coroprevention.eu/research/trial>

Fabricante legal:

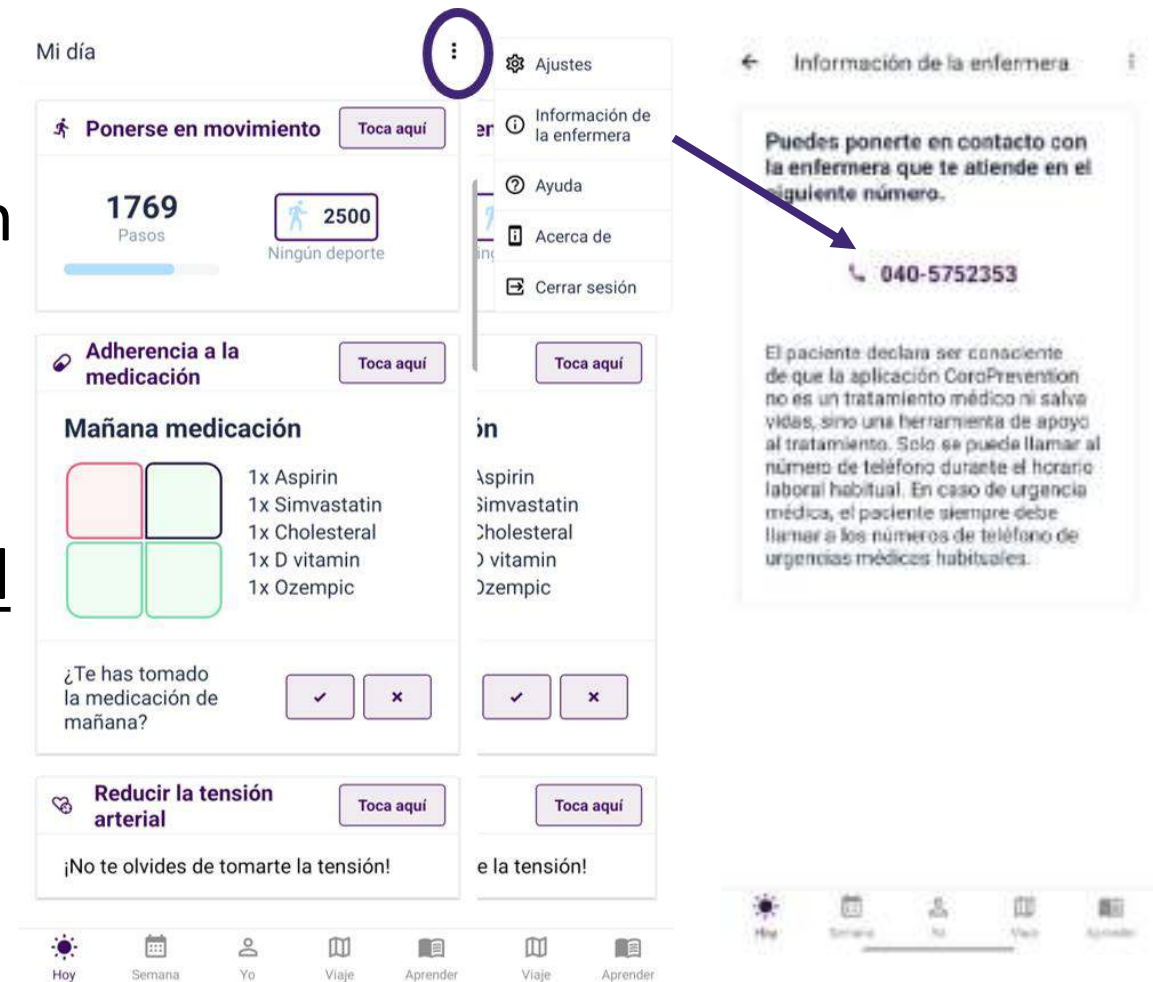
Tampere University

Medicine and Healthtech

Arvo Ylpönkatu 34

FIN-33520 TAMPERE

FINLANDIA



Visualizar las preguntas frecuentes

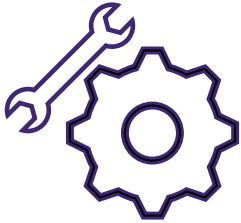
Toca el enlace de la pantalla «Información» para acceder a las preguntas frecuentes (FAQ) del sitio web.



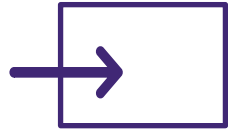
Solución de problemas



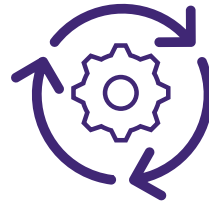
Obtener
información
técnica



Configurar la
aplicación



Registrarse en la
aplicación



Reinstalar la
aplicación



Conexión a
Internet



Buscar
funciones de
accesibilidad



Concesión
de
permisos



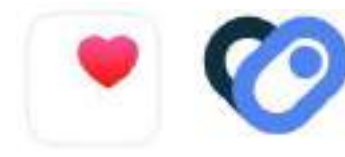
Obtener información técnica



Identificar tu
smartphone y
requisitos
mínimos



Identificar tu app
store digital



Identificar la
aplicación para
el seguimiento
de la actividad



Identificar tu smartphone y requisitos mínimos

- Smartphone iOS/Apple:

Mirar la parte trasera de tu smartphone es la mejor manera de determinar si se trata de un smartphone iOS/Apple. Si pone «iPhone» o se ve la imagen de una manzana con un mordisco, entonces es un smartphone iOS/iPhone.

- Smartphone Android:

Dado que los smartphones Android los fabrican diversas empresas, sus carcasas traseras son diferentes.

El nombre Android no aparece en el smartphone, pero la pantalla suele mencionar «Google» o «Powered by Android» o muestra el icono del robot verde al encender o al  el dispositivo.

Por lo general, si tu smartphone no es un iPhone, lo más probable es que sea Android.





Identificar tu app store digital

Apple Store y Google Play Store son plataformas digitales en las que se pueden comprar y descargar software y aplicaciones digitales.

- Si tienes un smartphone iOS/Apple, puedes descargar la aplicación CoroPrevention desde la Apple Store.



- Si tienes un smartphone Android, puedes descargar la aplicación CoroPrevention desde Google Play Store.



Las actualizaciones de la aplicación móvil también estarán disponibles a través de Apple Store y Google Play Store.



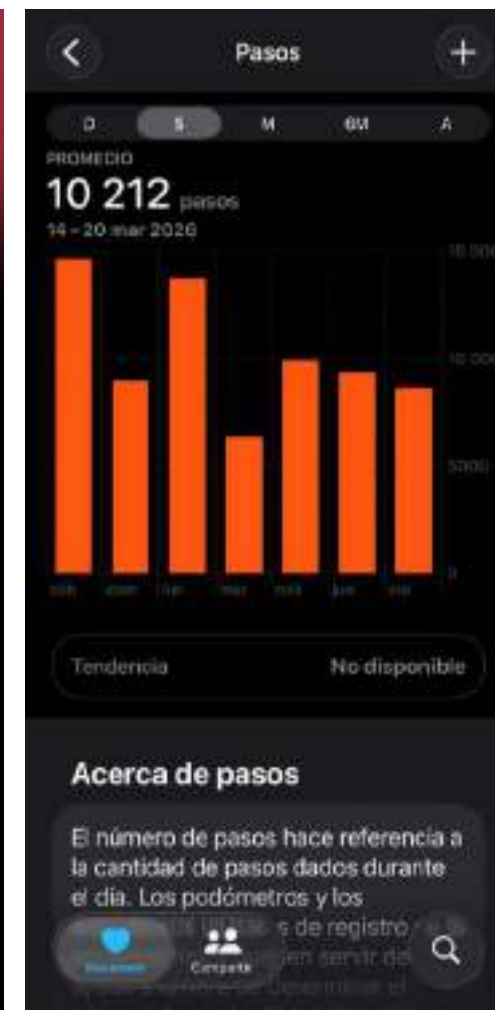
Para acceder a las nuevas funciones y correcciones de seguridad, es importante que la aplicación esté siempre actualizada.



Identificar la aplicación para el seguimiento de la actividad

Salud de Apple 

- La aplicación Salud está disponible por defecto en todos los smartphones Apple/iOS. Por lo tanto, no es necesario descargarla ni instalarla.
- La app Salud recopila datos sobre tu salud desde tu iPhone, Apple Watch y las aplicaciones que ya utilizas.





Identificar la aplicación para el seguimiento de la actividad

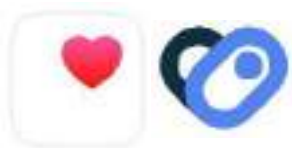
Salud de Apple 

- Puedes abrir la aplicación Salud tocando el icono de la aplicación.

- Para obtener más información sobre cómo utilizar la aplicación Salud, visita:

<https://support.apple.com/es-es/HT203037>



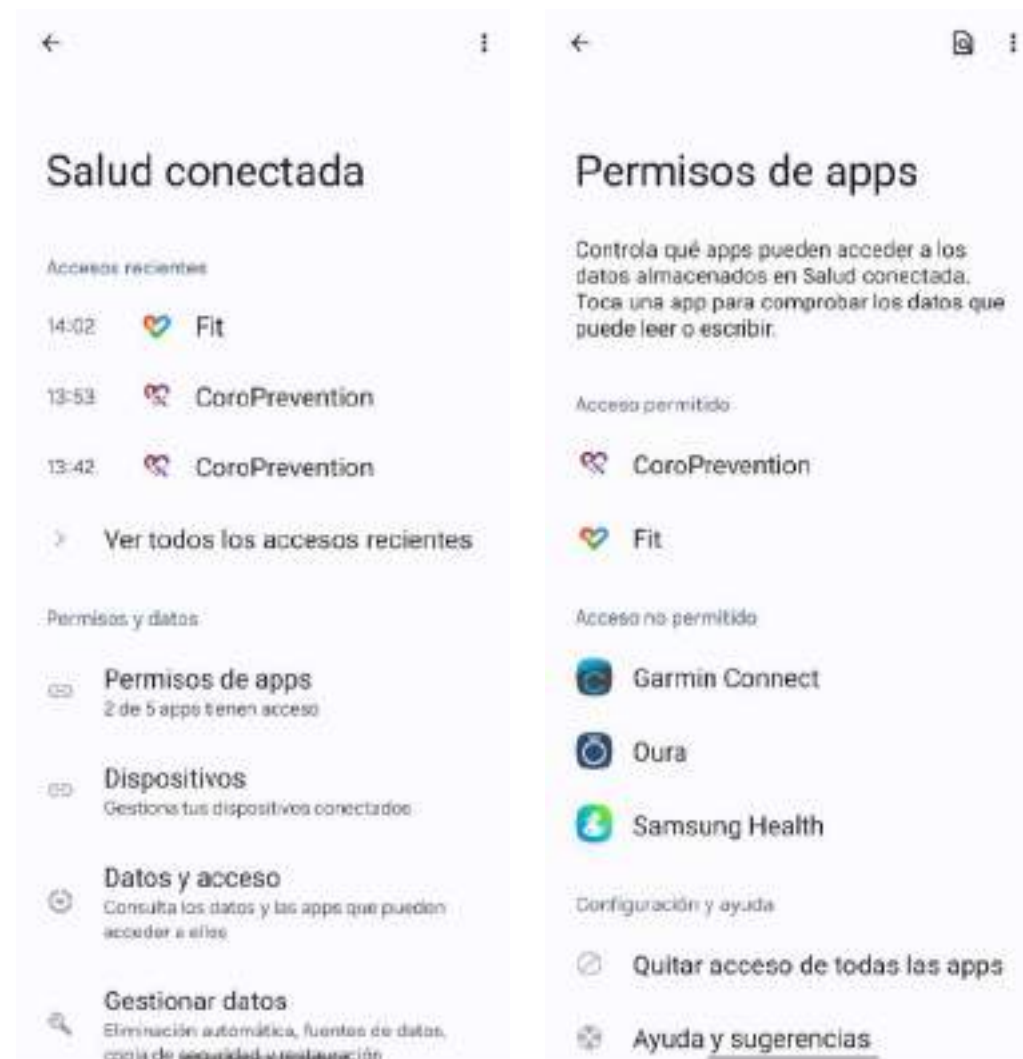


Identificar la aplicación para el seguimiento de la actividad

Salud conectada (Health Connect)



- Si la aplicación Salud conectada aún no está instalada en tu smartphone, puedes descargarla desde Google Play Store en tu smartphone Android.
- La aplicación Salud conectada recopila datos de salud de otras aplicaciones de recopilación de datos de salud que ya utilizas (por ejemplo, Samsung Health o Google Fit).

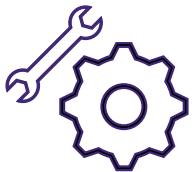


Identificar la aplicación para el seguimiento de la actividad

Salud conectada (Health Connect)



- Puedes acceder a la aplicación Salud conectada mediante uno de los siguientes métodos:
 - En el smartphone, ve a Ajustes - Aplicaciones – Salud conectada y toca Abrir.
 - En los ajustes rápidos, si has añadido Salud conectada a tus ajustes rápidos.
 - En los ajustes de privacidad, si la aplicación Salud conectada está preinstalada en tu smartphone.
- Para obtener más información sobre cómo utilizar la aplicación Salud conectada, visita:
<https://support.google.com/android/answer/12201227?hl=es>
- Para poder utilizar la aplicación CoroPrevention de forma óptima, mantén actualizada la aplicación Salud conectada.



Configurar la aplicación

- Al inicio del estudio, completaste la instalación de la aplicación y el «recordatorio de bienvenida» junto con la enfermera que te atiende del centro del ensayo.
- Durante la instalación, has configurado los siguientes componentes:
 1. Los momentos del día
 2. Las unidades de medida predefinidas para sus parámetros
 3. Los momentos de medición de sus parámetros
 4. Los recordatorios Android/iOS para tu medicación

Te damos la bienvenida

La aplicación CoroPrevention ha sido desarrollada por un grupo de especialistas en rehabilitación cardíaca y está diseñada para ayudarte en tu camino hacia un estilo de vida saludable para su corazón. Mediante el uso de estrategias basadas en la evidencia y un diseño inteligente, la aplicación puede convertirse en tu compañera motivacional para alcanzar los objetivos que son importantes para ti. Ahora te guiaremos a través de algunos pasos para configurar la aplicación según tus necesidades.

► SIGUIENTE

ⓘ

← Mi día

Indica lo que consideres como:
(los 4 momentos deben cubrir 24 horas)

Mañana

Desde

09:00

Hasta

11:00

Mediodía

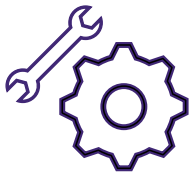
Desde

11:00

Hasta

14:00

Tarde



Configurar la aplicación

Es necesario completar la configuración antes de poder empezar a utilizar la aplicación.

Te damos la bienvenida

La aplicación CoroPrevention ha sido desarrollada por un grupo de especialistas en rehabilitación cardíaca y está diseñada para ayudarte en tu camino hacia un estilo de vida saludable para su corazón. Mediante el uso de estrategias basadas en la evidencia y un diseño inteligente, la aplicación puede convertirse en tu compañera motivacional para alcanzar los objetivos que son importantes para ti. Ahora te guiaremos a través de algunos pasos para configurar la aplicación según tus necesidades.

← Mis unidades de medida

Indica las unidades de medida predeterminadas que deseas utilizar.

Unidades de medida

Peso

kg

Tensión arterial

mm/Hg

HbA1c - (Glucosa)

mmol/mol

Colesterol

mmol/l

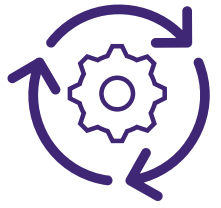
► SIGUIENTE

► SIGUIENTE

➔ Registrarse en la aplicación

- El sistema crea tu cuenta automáticamente.
- Puedes iniciar sesión en la aplicación introduciendo tu identificación del estudio y escaneando el código QR que te entregó en papel la enfermera que te atiende. También puedes iniciar sesión con tu identificador del estudio y tu contraseña.
- Debes conservar el documento con el código QR para iniciar sesión. Si pierdes este documento, puedes llamar a tu enfermera y pedirle que te envíe una copia del código QR por correo postal o electrónico.
- **Nunca compartas con nadie tu código QR o contraseña personal.**

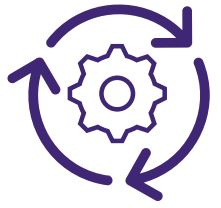




Reinstalar la aplicación

- Si debes volver a instalar la aplicación CoroPrevention, consulta las preguntas frecuentes (FAQ) en el sitio web de CoroPrevention para obtener más información.
- Si pierdes tu smartphone, debes ponerte en contacto con tu enfermera para que se asegure de que tus datos están a salvo y de que la persona que encuentre tu smartphone no pueda ver tu información personal.





Reinstalar la aplicación

- Cuando vuelves a instalar la aplicación, debes hacerlo por tu cuenta. Accede a la app store de tu smartphone y descarga la aplicación CoroPrevention. Si tienes dificultades para reinstalar la aplicación, puedes pedir ayuda a la enfermera que te atiende.
- Cuando sea necesario instalar la aplicación CoroPrevention en un nuevo smartphone, también deberás instalar la aplicación Salud conectada o Apple Health y utilizar el mismo correo electrónico de acceso a las aplicaciones que utilizabas en tu antiguo smartphone.





Conexión a Internet

- Para utilizar la aplicación CoroPrevention, es necesario disponer de conexión a Internet. No es posible utilizar la aplicación sin conexión a Internet.
- Cuando no dispongas de conexión a Internet, seguirás recibiendo recordatorios en Android/iOS sobre la toma de medicamentos.



Funciones de accesibilidad

- Las funciones de accesibilidad te ayudan a personalizar tu smartphone según tus necesidades individuales.
- Estas son algunas de las funciones de asistencia que te pueden resultar útiles:
 - Cambiar el tamaño de letra de tu smartphone
 - Leer el texto en voz alta
 - Control por voz en lugar de escribir en los campos de entrada
 - Colores adaptados para personas con daltonismo
- Encontrarás estas funciones de accesibilidad en los ajustes de tu smartphone.





Concesión de permisos

- La aplicación CoroPrevention utiliza la aplicación Salud conectada o Apple Health para registrar tus pasos.
- Asegúrate de conceder permiso a Salud conectada o Apple Health, según el tipo de smartphone (Android/iOS), para registrar y monitorizar tus pasos.
- Puedes conceder estos permisos desde los ajustes de tu smartphone. 



CoroPrevention

PERSONALISED PREVENTION FOR
CORONARY HEART DISEASE