

REGISTRO DE SÍNTOMAS

NMO y MOGAD



MANUAL DE USUARIO

Versión 3 — Mayo 2026

Asociación Española NMO y MOGAD

Desarrollado por Agustín Fonts Cavestany
app-sintomas.netlify.app

ÍNDICE

1. Introducción
 2. Acceder a la aplicación
 3. Instalar en tu móvil
 4. Configurar tu perfil (primera vez)
 5. Registrar un síntoma
 6. Ver tu historial
 7. Exportar informe para tu médico
 8. Preguntas frecuentes
 9. Contacto
-

1. Introducción

¿Qué es esta aplicación?

La aplicación **Registro de Síntomas NMO y MOGAD** es una herramienta diseñada para ayudarte a llevar un seguimiento detallado de tus síntomas relacionados con NMO (Neuromielitis Óptica) y MOGAD.

¿Para qué sirve?

- **Registrar tus síntomas** de forma rápida y sencilla
- **Recordar detalles importantes** para tu médico
- **Crear informes profesionales** en PDF
- **Mejorar la comunicación** con tu equipo médico
- **Contribuir a la investigación** con datos anónimos

¿Es segura?

☒ Seguridad de tus datos

Tus datos están protegidos en una base de datos encriptada (Firebase). Solo tú tienes acceso con tu código personal. Los datos para investigación son completamente anónimos. Puedes eliminar tu información cuando quieras.

2. Acceder a la aplicación

Paso 1: Abre tu navegador

Abre el navegador de tu móvil o Tablet o PC:

- **iPhone/iPad:** Safari
- **Android:** Chrome
- **PC:** cualquier navegador

Paso 2: Escribe la dirección de la app

En la barra de direcciones del navegador, escribe:

<https://app-sintomas.netlify.app>

Paso 3: Introduce la clave email y código proporcionado por la Asociación

La asociación te ha proporcionado un **código personal** durante el proceso de autorización y consentimiento informado. Si no lo has solicitado pero deseas probar la APP también puedes acceder a ella mediante unas credenciales DEMO que te serán facilitadas si las pides al administrador (esnmosd@gmail.com).

- Escribe tu clave de correo y código
- Pulsa el botón "Entrar"

Nota

La clave de correo facilitada por la Asociación puede ser distinta a la de tu correo habitual.

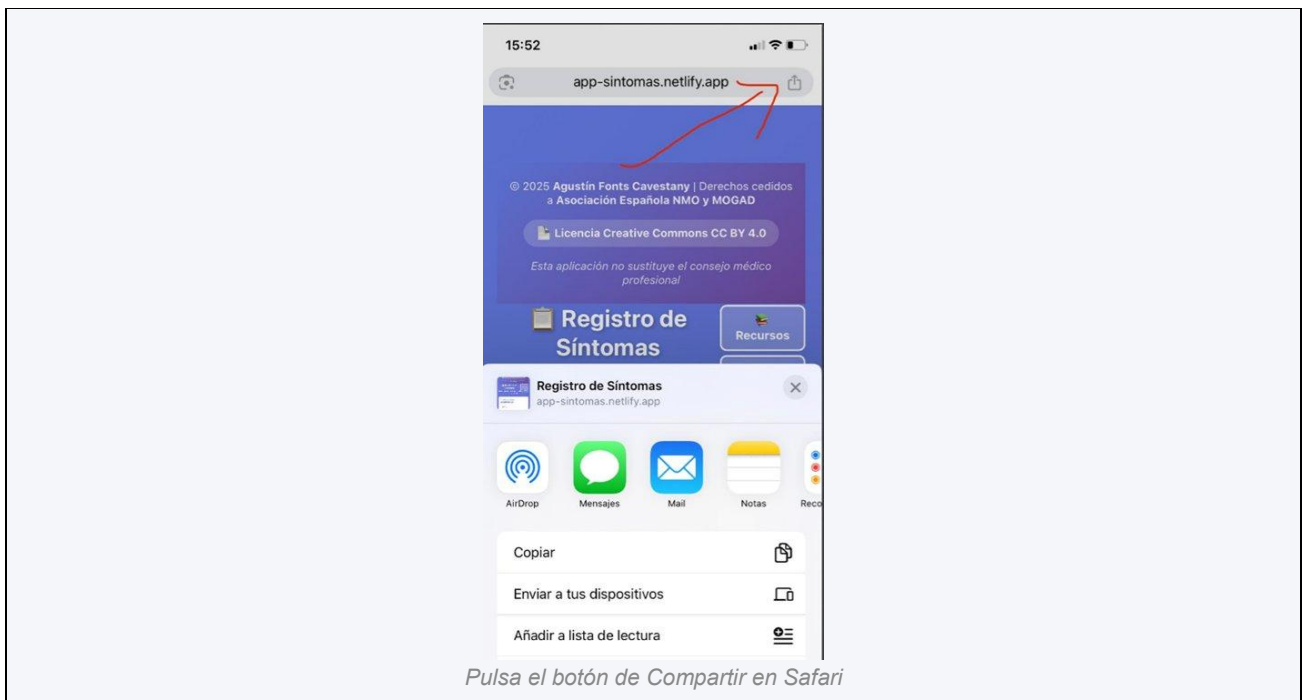
3. Instalar en tu móvil

Puedes instalar la aplicación como si fuera una app normal en tu móvil. Es muy sencillo:

En iPhone o iPad (usando Safari)

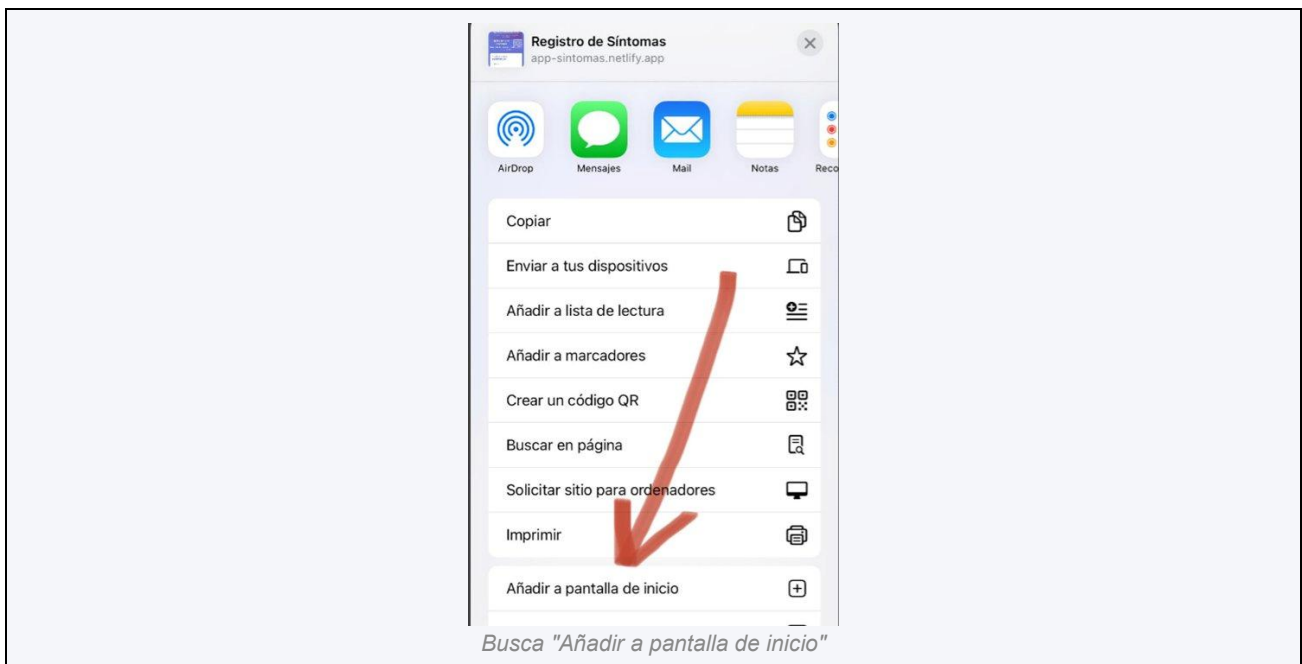
Paso 1: Abrir el menú

Con la aplicación abierta en Safari, pulsa el botón de **Compartir** (el cuadrado con una flecha hacia arriba) que está en la parte inferior o superior de la pantalla.



Paso 2: Añadir a pantalla de inicio

- Desplázate hacia abajo en el menú
- Busca la opción "Añadir a pantalla de inicio"
- Pulsa sobre ella

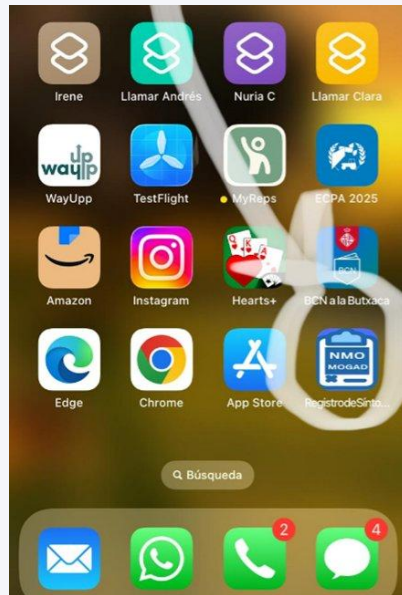


Paso 3: Confirmar

- Verás el icono de la app
- El nombre sugerido será "Registro de Síntomas"
- Pulsa "Añadir" arriba a la derecha

Paso 4: ¡Listo!

Ahora verás el icono en tu pantalla de inicio. Puedes pulsarlo para abrir la app directamente.



La app aparece como un icono más en tu móvil

En Android (Chrome)

Paso 1: Abrir el menú

Con la aplicación abierta en Chrome, pulsa el botón de **menú** (los tres puntos) que está arriba a la derecha.

Paso 2: Añadir a pantalla de inicio

- Busca la opción "Añadir a pantalla de inicio" o "Instalar aplicación"
- Pulsa sobre ella

Paso 3: Confirmar

- Verás el icono y el nombre
- Puedes cambiar el nombre si quieres
- Pulsa "Añadir" o "Instalar"

Paso 4: ¡Listo!

El icono aparecerá en tu pantalla de inicio o en el cajón de aplicaciones.

¿Qué sucede si olvidas tu código personal?

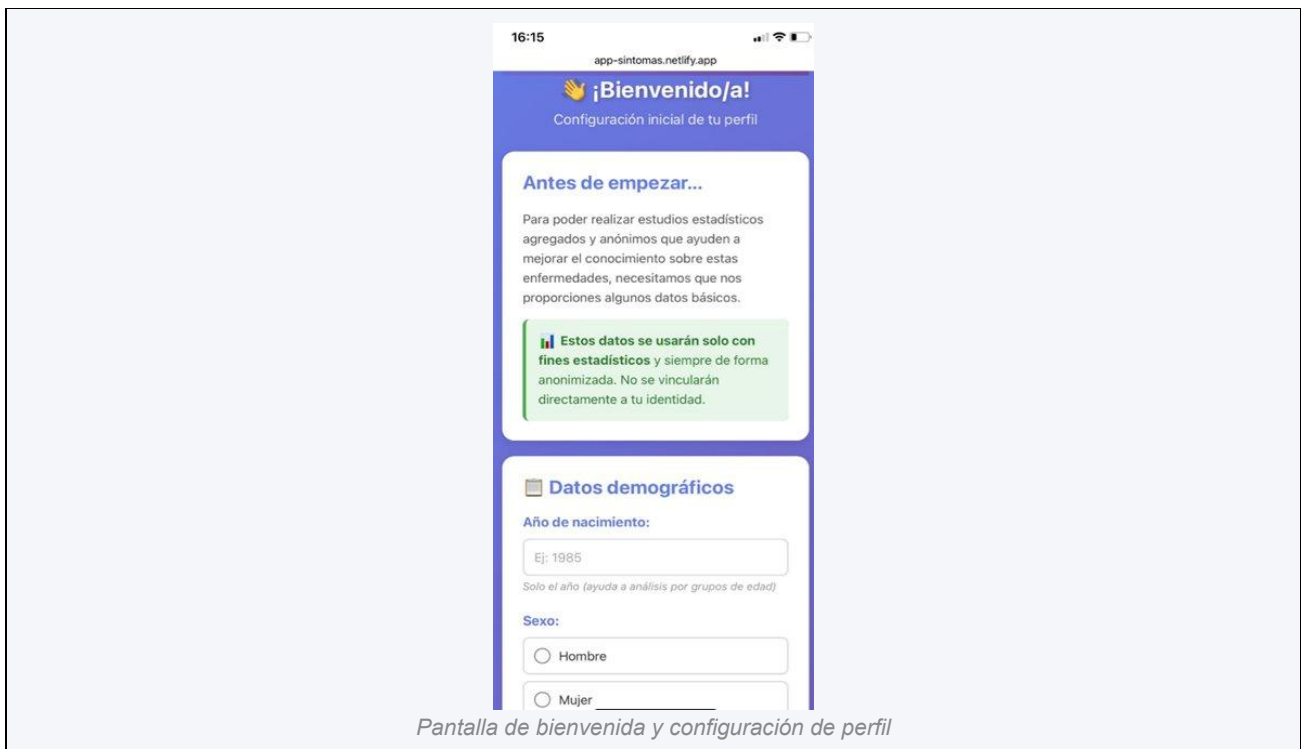
Tendrás que solicitarlo de nuevo a la Asociación, enviando un mensaje al administrador de la aplicación (Agustín Fonts, afontsc@gmail.com). No existe un sistema automático de generación de contraseñas en caso de que la olvides. Este proceso se realiza de forma "manual".

4. Configurar tu perfil (primera vez)

La primera vez que accedes, necesitamos algunos datos para análisis estadísticos anónimos.

Pantalla de bienvenida

Verás una pantalla con información sobre la app y enlaces útiles.



Datos demográficos

Necesitamos tres datos básicos:

1. Año de nacimiento

- Escribe solo el año (ej: 1985)
- No necesitamos el día ni el mes
- Se usa para análisis por grupos de edad

2. Sexo

Marca una opción:

- Hombre
- Mujer
- No binario

3. Enfermedad

Puedes marcar **una o varias** enfermedades:

- **NMO AQP4+** (marca esta opción si eres NMO seropositivo)
- **NMO AQP4-** (marca esta opción si eres NMO seronegativo)
- **MOGAD**
- **Otras** (especifica si padeces otras enfermedades además de las anteriores)

💡 Importante

Si marcas "Otras", aparecerá un campo para que escribas qué enfermedad tienes.

Recursos útiles

En esta misma pantalla verás:

- **Manual de Usuario:** Este documento
- **Web de la Asociación:** Para más información
- **Carné del Paciente:** imagen digital del carné de paciente que la Asociación facilita a todos sus miembros para facilitar el proceso de información en urgencias, por ejemplo, cuando tienes que ir a un hospital donde no te conocen
- **Email de contacto:** Para dudas y sugerencias

Guardar y continuar

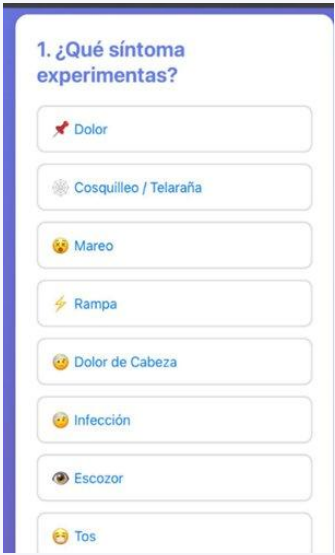
Una vez completes los datos, pulsa el botón **"Guardar y Continuar"**. No tendrás que volver a introducir estos datos. La aplicación los recordará.

5. Registrar un síntoma

Registrar un síntoma es muy fácil. Solo tienes que seguir 5 pasos:

PASO 1: ¿Qué síntoma tienes?

Verás una lista de síntomas comunes. Pulsa sobre el que corresponda.



1. ¿Qué síntoma experimentas?

Dolor

Cosquilleo / Telaraña

Mareo

Rampa

Dolor de Cabeza

Infección

Escocor

Tos

Lista de síntomas disponibles

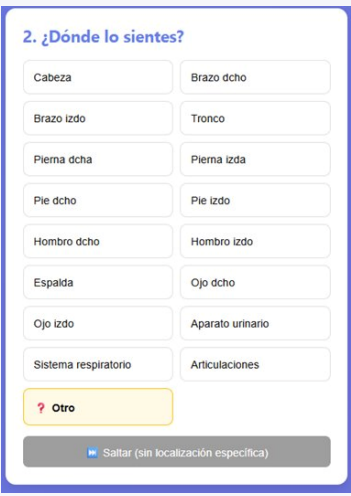
Si tu síntoma no está en la lista:

- Pulsa en "Otro"
- Aparecerá un campo de texto
- Escribe tu síntoma (ej: "infección de orina")

Una vez seleccionado, verás un mensaje de confirmación y aparecerá automáticamente el siguiente paso.

PASO 2: ¿Dónde lo sientes? (Opcional)

Indica dónde sientes el síntoma. Puedes seleccionar **una o varias localizaciones**.



2. ¿Dónde lo sientes?

Cabeza

Brazo dcho

Brazo izdo

Tronco

Pierna dcha

Pierna izda

Pie dcho

Pie izdo

Hombro dcho

Hombro izdo

Espalda

Ojo dcho

Ojo izdo

Aparato urinario

Sistema respiratorio

Articulaciones

? Otro

Saltar (sin localización específica)

Selección de localización del síntoma

Seleccionar varias localizaciones

Puedes pulsar sobre varios botones. Cada uno que pulses se quedará marcado en morado. Verás las localizaciones seleccionadas en etiquetas verdes debajo. Si quieres eliminar alguna, pulsa la X en la etiqueta.

Ejemplo con varias localizaciones seleccionadas

Si la localización no está

- Pulsa en "Otro"
- Escribe la localización (ej: "Detrás del ojo izquierdo")
- Pulsa "Añadir localización"

Confirmar localizaciones

Cuando hayas terminado de seleccionar, pulsa el botón verde **"Confirmar Localizaciones"**.

Si no es necesario especificar localización

Pulsa el botón gris **"Saltar (sin localización específica)"**.

PASO 3: ¿Cuándo ocurrió?

Indica la fecha del síntoma. Por defecto aparece la fecha de hoy.

Un solo día

Si el síntoma fue solo hoy (o un día específico), simplemente:

- Deja seleccionado "Un solo día"
- Si fue otro día, pulsa en el calendario y selecciona la fecha correcta

Varios días (mismo síntoma)

Si has tenido el mismo síntoma durante varios días, usa esta opción:

- Selecciona "Varios días"
- Elige una fecha en el calendario
- Pulsa "Añadir día"
- Repite para cada día que quieras añadir

Verás las fechas añadidas como etiquetas verdes. Si te equivocas, puedes eliminar cualquier fecha pulsando la X.

Ejemplo

Si tuviste dolor de cabeza el lunes, miércoles y viernes, puedes añadir las tres fechas de una vez. La aplicación creará un registro separado para cada día automáticamente.

PASO 4: Intensidad del síntoma

Desliza la barra para indicar qué tan fuerte fue el síntoma.

The screenshot shows a mobile app interface for recording symptoms. It is divided into two main sections within a purple border.

Section 3: ¿Cuándo ocurrió?

- Two radio buttons: "Un solo día" (unselected) and "Varios días (mismo síntoma)" (selected).
- A date selector showing "8 nov 2025".
- A green button labeled "+ Añadir día".
- Text: "Añade todos los días en que experimentaste este síntoma".
- A list of selected days: "dom, 9 nov" and "lun, 10 nov", each with a red 'x' to remove it.
- A green bar at the bottom of this section says "2 días seleccionados".

Section 4: Intensidad del síntoma

- A horizontal color gradient bar (green to red) with a blue circle slider positioned at the 3/10 mark.
- The number "3/10" is displayed in large green text below the bar.

Below the sections, the text "Selección de fecha e intensidad del síntoma" is centered.

Valor	Nivel	Color
0	Nada, sin molestia	—
1–3	Leve	Verde
4–6	Moderado	Amarillo
7–10	Intenso	Rojo

Consejo

Intenta ser consistente. Si hoy un dolor te parece "7", intenta usar la misma escala siempre.

PASO 5: Observaciones adicionales (Opcional)

Puedes añadir cualquier información extra que creas importante.

Ejemplos de notas útiles:

- "El dolor empeoró después de usar el ordenador"
- "Tomé paracetamol a las 14:00"
- "Mejor después de descansar"
- "Relacionado con el estrés laboral"
- "Primera vez que me pasa esto"
- "Creo que está relacionado con la medicación X que tomé el día Y"

Consejo

Cualquier detalle puede ser útil para tu médico. No dudes en escribir lo que recuerdes.

Guardar el registro

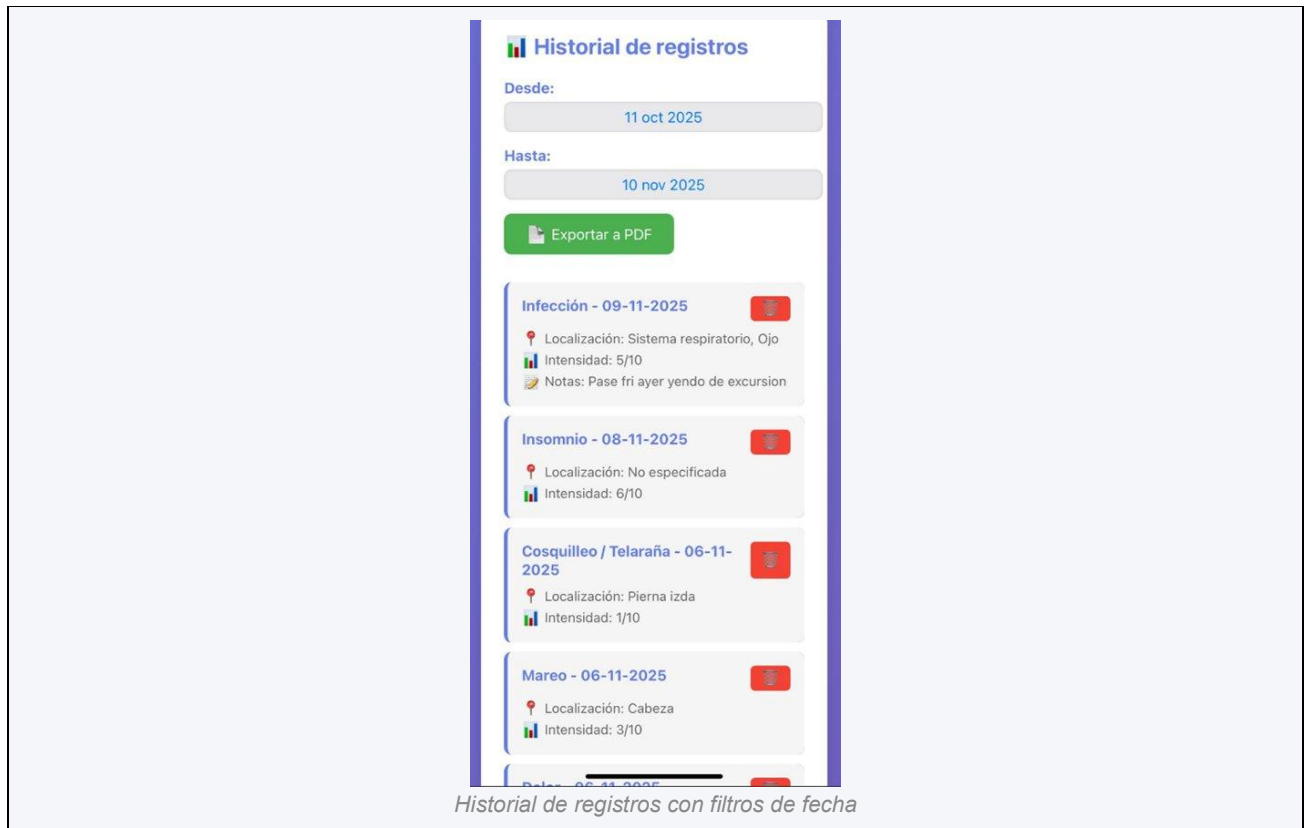
Una vez completados todos los pasos, pulsa el botón morado grande: **"Guardar Registro"**.

Verás un mensaje de confirmación **"✓ Guardado!"** y la aplicación te llevará automáticamente a tu historial.

6. Ver tu historial

¿Dónde está mi historial?

Si bajas en la pantalla principal, encontrarás la sección **"Historial de registros"**.



¿Qué veo en mi historial?

Cada registro muestra:

- **Síntoma** (ej: Dolor de Cabeza)
- **Fecha** (en formato dd-mm-aaaa)
- **Localización** (dónde lo sentiste)
- **Intensidad** (de 0 a 10)
- **Notas** (si añadiste alguna)

Los registros están ordenados del más reciente al más antiguo.

Eliminar un registro

Si te equivocaste o quieres borrar un registro:

1. Busca el registro en tu historial
2. Pulsa el botón de papelera a la derecha
3. Confirma que quieres eliminarlo

⚠ Cuidado

Una vez eliminado, no se puede recuperar.

¿Puedo editar un registro antiguo?

No, los registros antiguos se pueden borrar (y volver a introducirlos con la misma fecha, modificados), pero no se pueden editar.

7. Exportar informe para tu médico

Una de las funcionalidades más útiles es poder crear un informe profesional en PDF para compartir con tu médico.

Paso 1: Seleccionar el período

Encima de tu historial verás dos campos de fecha: **"Desde"** y **"Hasta"**.

¿Por qué esto es importante?

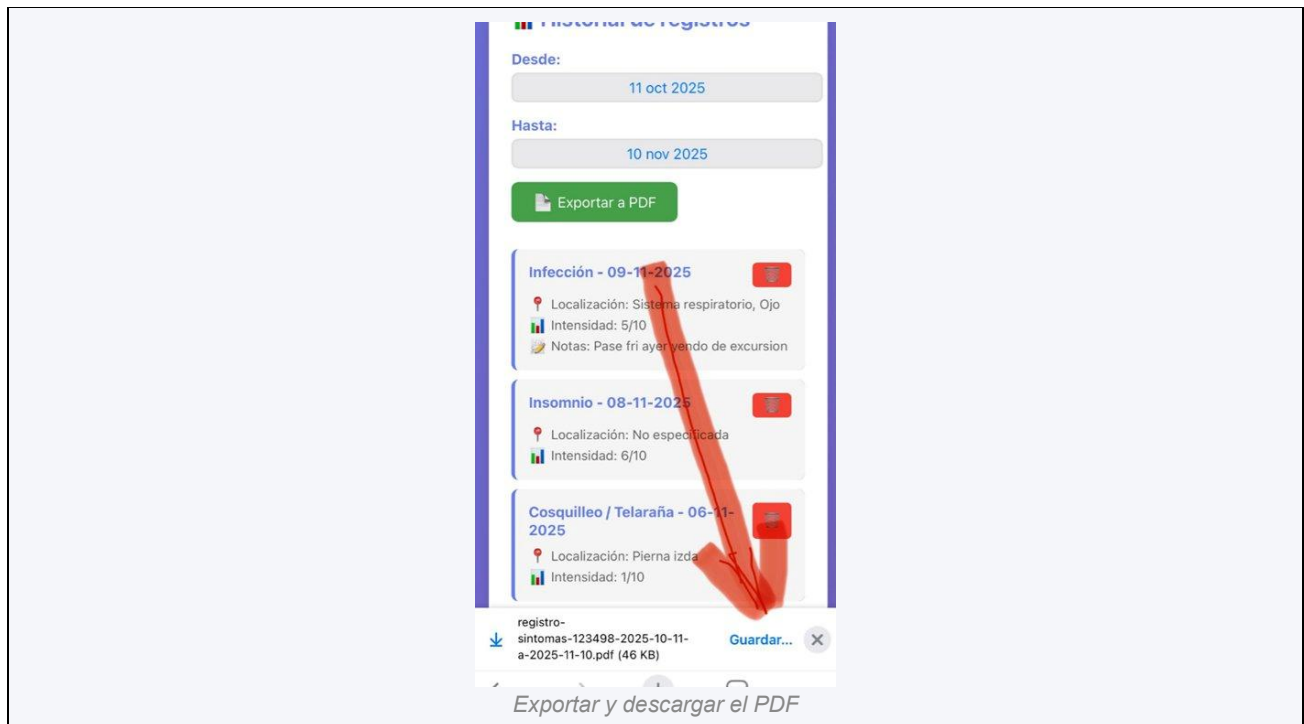
Puedes elegir qué periodo incluir en el informe. Por ejemplo:

- Si tu última cita fue el 1 de octubre
- Y la próxima es el 15 de noviembre
- Puedes poner: Desde 01-10-2024 hasta 15-11-2024

Así solo incluirás los síntomas **nuevos** que tu médico aún no ha visto.

Paso 2: Exportar a PDF

Pulsa el botón verde **"Exportar a PDF"**. La aplicación generará automáticamente un documento PDF profesional.



Paso 3: Descargar el PDF

El archivo se descargará en tu móvil. Lo encontrarás en:

- **iPhone:** App "Archivos" → Descargas
- **Android:** Carpeta "Descargas" o app de archivos

¿Qué contiene el PDF?

De momento el PDF contiene una copia literal de los registros almacenados en tu cuenta en la app. Más adelante añadiremos funciones de análisis de los mismos para facilitar al médico la comprensión de los mismos (frecuencia de los síntomas, análisis de los síntomas más severos, e incluso síntomas relacionados con algún fármaco específico).



Compartir el PDF con tu médico

Puedes compartir el PDF de varias formas:

Por email:

- Abre el PDF
- Pulsa "Compartir"
- Selecciona tu app de email
- Envía a tu médico

Por WhatsApp:

- Abre el PDF
- Pulsa "Compartir"
- Selecciona WhatsApp
- Elige el contacto de tu médico

Imprimirlo después de haberlo enviado a ti mismo, por ejemplo:

- Abre el PDF
- Pulsa "Compartir" o el menú
- Selecciona "Imprimir"

Mostrarlo en la consulta:

Simplemente abre el PDF en tu móvil o Tablet y enséñaselo directamente a tu médico en la pantalla.

💡 Consejo

Exporta tu informe antes de cada cita médica para llevar la información actualizada.

Actualizar tu perfil

Desde la pantalla de Recursos también puedes **actualizar tus datos demográficos** si es necesario:

- Cambiar información
- Añadir o quitar enfermedades
- Actualizar el año de nacimiento

Los cambios se guardan pulsando **"Actualizar Perfil"**.

Volver a la aplicación

Para regresar a la pantalla principal sin guardar cambios, pulsa: "**← Volver a la aplicación**".

8. Preguntas frecuentes

Seguridad y Privacidad

¿Es segura mi información?

Sí. Tus datos están protegidos en servidores seguros de Google Firebase. Solo tú puedes acceder con tu código personal.

¿Quién puede ver mis registros?

Solo tú. El administrador de la aplicación puede ver tus registros pero no tiene información sobre a quién pertenecen, ya que en ningún momento has entrado tu nombre, dirección o dato personal en la app para que esto ocurra. Los datos para investigación son completamente anónimos.

¿Puedo eliminar mis datos?

Sí. Contacta con esnmosd@gmail.com y si nos proporcionas tu código privado de acceso, podemos borrar de la base de datos todos los datos que estén ligados a este código.

¿Qué pasa si pierdo mi código?

Tendrás que solicitarlo de nuevo a la Asociación. No existe un sistema automático de generación de nuevas contraseñas. Este proceso se realiza siempre de forma manual a través de la intervención del administrador de la app: enviar un correo a Agustín Fonts (afontsc@gmail.com) para recuperar el código perdido/olvidado.

Uso de la aplicación

¿Necesito internet para usar la app?

Sí. La aplicación necesita conexión a internet para guardar y cargar tus registros.

¿Puedo usar la app en mi ordenador?

Sí. Funciona en cualquier navegador: móvil, Tablet u ordenador.

¿Cuántos síntomas puedo registrar?

Ilimitados. No hay límite en la cantidad de registros que puedes hacer.

¿Puedo editar un registro después de guardarlo?

No. Por ahora no se pueden editar registros, solo eliminarlos. Si te equivocaste, elimina el registro y créalo de nuevo.

¿Puedo tener la app en varios dispositivos?

Sí. Usa tu código en cualquier dispositivo (móvil, Tablet, ordenador). Tus datos se sincronizan automáticamente.

Exportación e informes

¿Cuántas veces puedo exportar el PDF?

Ilimitadas. Puedes exportar cuantas veces quieras, con diferentes períodos.

¿El PDF ocupa mucho?

No. Incluso con muchos registros, el PDF suele pesar menos de 1 MB.

¿Puedo cambiar el formato del PDF?

No. El formato está diseñado para ser profesional y fácil de leer para los médicos.

Médicos y datos

¿Mi médico puede acceder directamente a mis datos?

No. La aplicación está diseñada para que **tú controles** qué información compartir. Exportas el PDF y se lo envías tú mismo.

¿Los datos sirven para investigación?

Sí. Si diste tu consentimiento, tus datos (completamente anónimos) se usan para estudios sobre NMO y MOGAD. Esto ayuda a mejorar el conocimiento sobre estas enfermedades.

¿Qué datos se anonimizan exactamente?

Se eliminan:

- Tu código personal
- Fechas exactas (se convierten en mes/año)
- Cualquier información que pueda identificarte

Se conservan solo:

- Tipo de síntoma
- Intensidad
- Localización general
- Datos demográficos agrupados (rango de edad, sexo, enfermedad)

Problemas técnicos

La aplicación no carga

- Verifica tu conexión a internet
- Recarga la página (desliza hacia abajo)
- Cierra y vuelve a abrir el navegador
- Si persiste, contacta con afontsc@gmail.com

No puedo hacer Login

- Verifica que escribiste bien tu código
- Los códigos distinguen MAYÚSCULAS de minúsculas
- Si no funciona, contacta con el administrador de la app (Agustín Fonts)

El botón "Guardar" no funciona

- Verifica que completaste todos los campos obligatorios (síntoma)
- Comprueba tu conexión a internet
- Recarga la página e intenta de nuevo

El PDF no se descarga

- Verifica que tu navegador tiene permisos para descargar archivos
- Comprueba que tienes espacio en tu dispositivo
- Intenta desde otro navegador

9. Contacto

Email de soporte

Para cualquier duda, problema o sugerencia:

afontsc@gmail.com

Por favor, incluye en tu email:

- Email del usuario que reporta el problema (en caso de que no sea el tuyo)
- Descripción del problema
- Capturas de pantalla si es posible
- Modelo de móvil y navegador que usas

Créditos

Desarrollado por: **Agustín Fonts Cavestany**

Derechos cedidos a: **Asociación Española NMO y MOGAD**

Licencia: **Creative Commons CC BY 4.0**

Este documento se publica bajo licencia Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional — CC BY 4.0. Se permite su copia, distribución, comunicación pública, reutilización, adaptación y uso comercial, siempre que se reconozca adecuadamente la autoría, se indique la licencia y se señalen los cambios realizados, en su caso.

Objetivo: Facilitar la relación médico-paciente mediante información precisa, objetiva y completa.



Agradecimientos

Gracias por usar esta aplicación y contribuir con tus datos al conocimiento sobre NMO y MOGAD. Tu participación ayuda a mejorar el diagnóstico, tratamiento y calidad de vida de todos los pacientes.