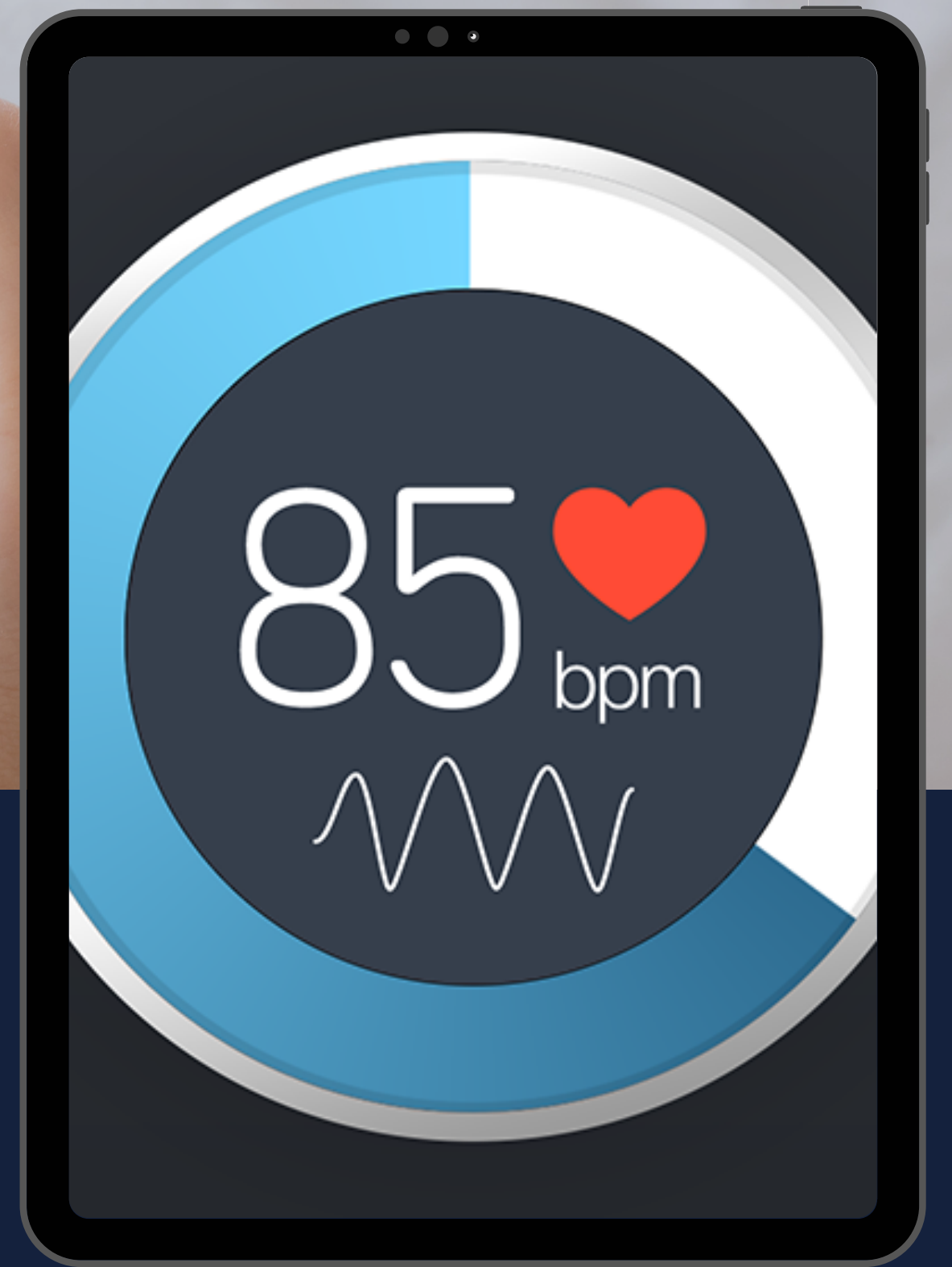


GUÍA PARA EL USUARIO

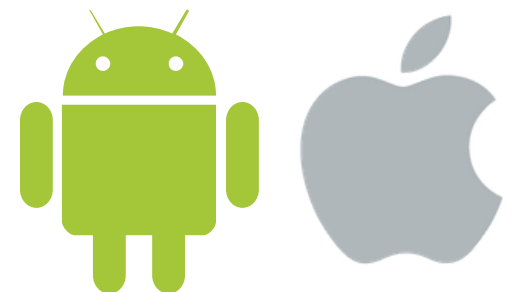
Instalación y uso de aplicaciones para frecuencia cardiaca



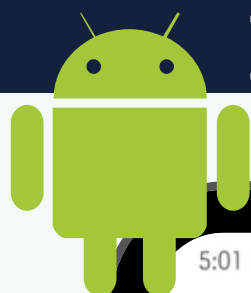
**Programa de Posgrado en Psicología UNAM
Residencia en Medicina Conductual - FES Iztacala**



Aplicación Instant Heart rate®



Para dispositivos Android y iOS



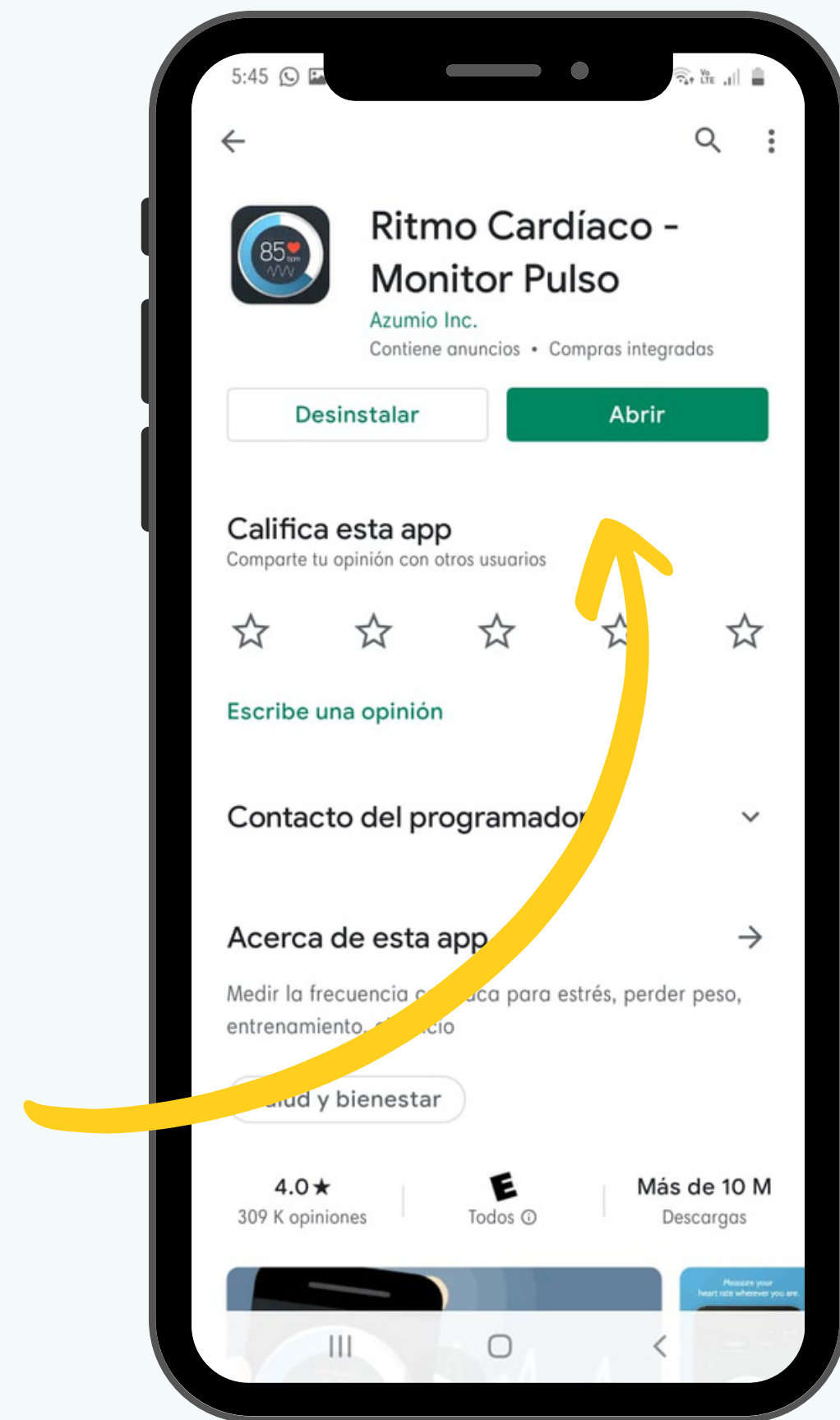
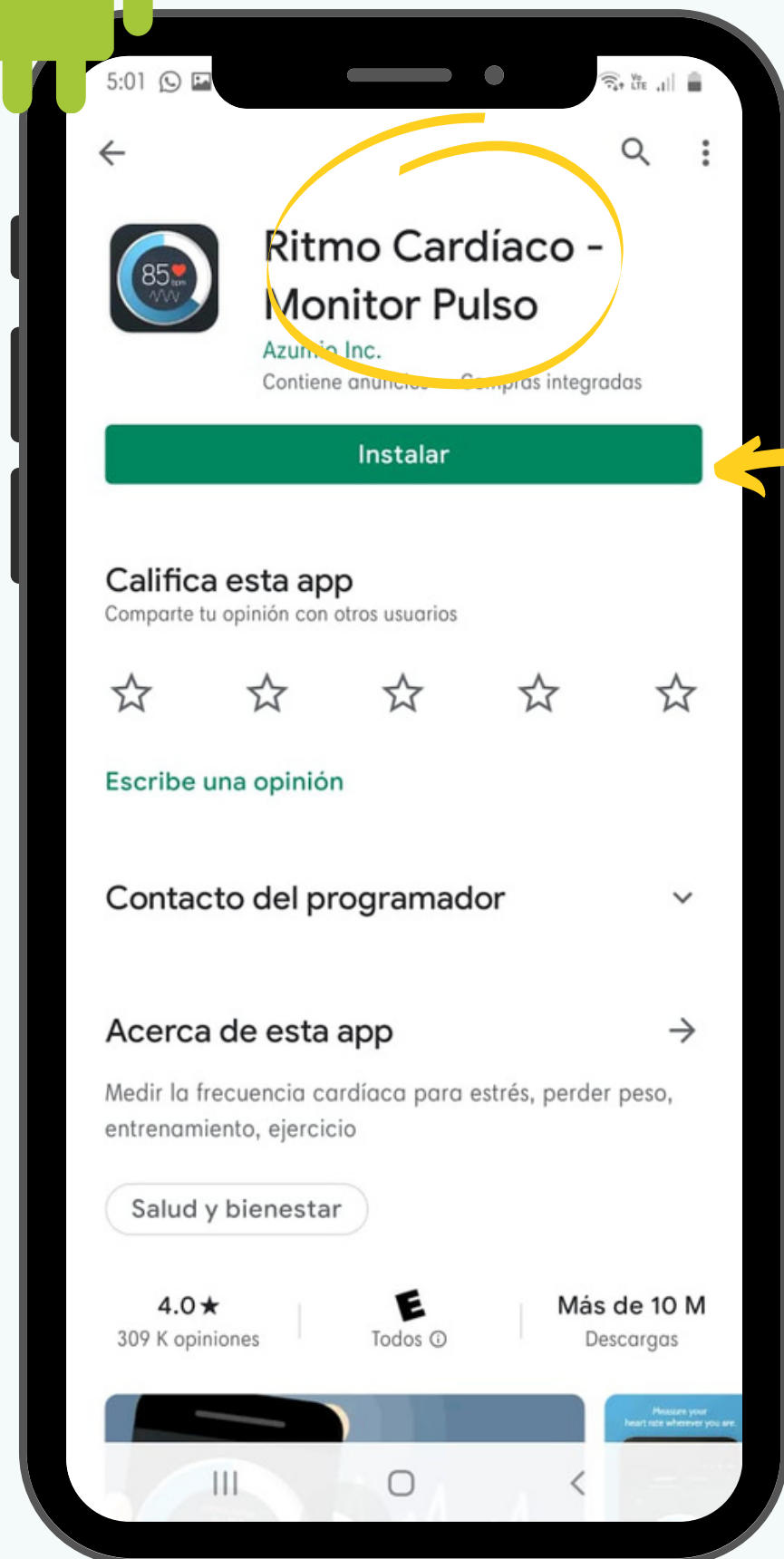
Paso 1. Instalación de *Instant Heart rate*

a) Abre la *Play Store* en tu celular y busca la aplicación *Instant Heart rate*.

b) Presiona la tecla **Instalar** para descargar la aplicación.

c) Espera a que la aplicación se descargue en tu celular.

d) Presiona la tecla **Abrir** para comenzar con el uso de la aplicación.



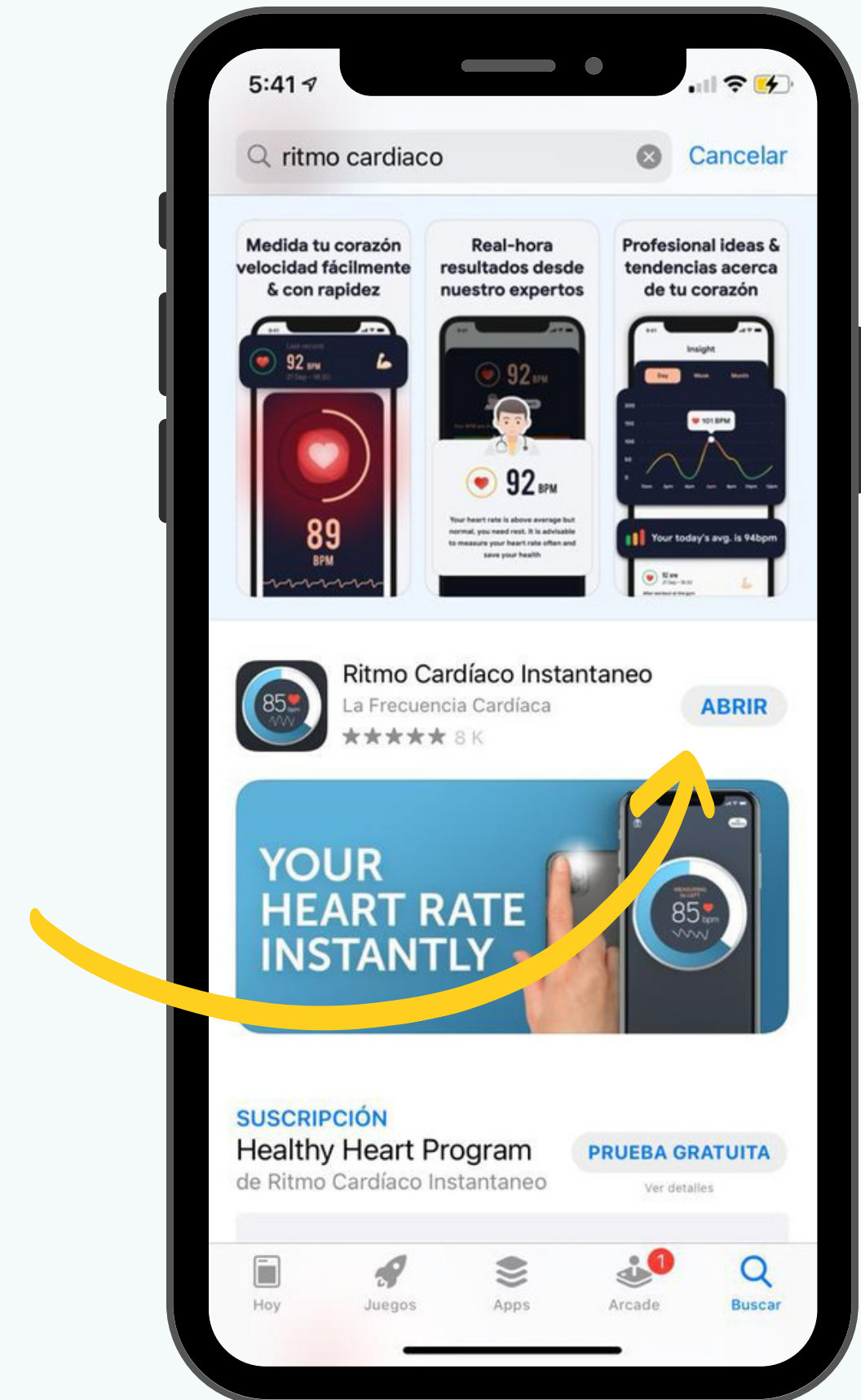
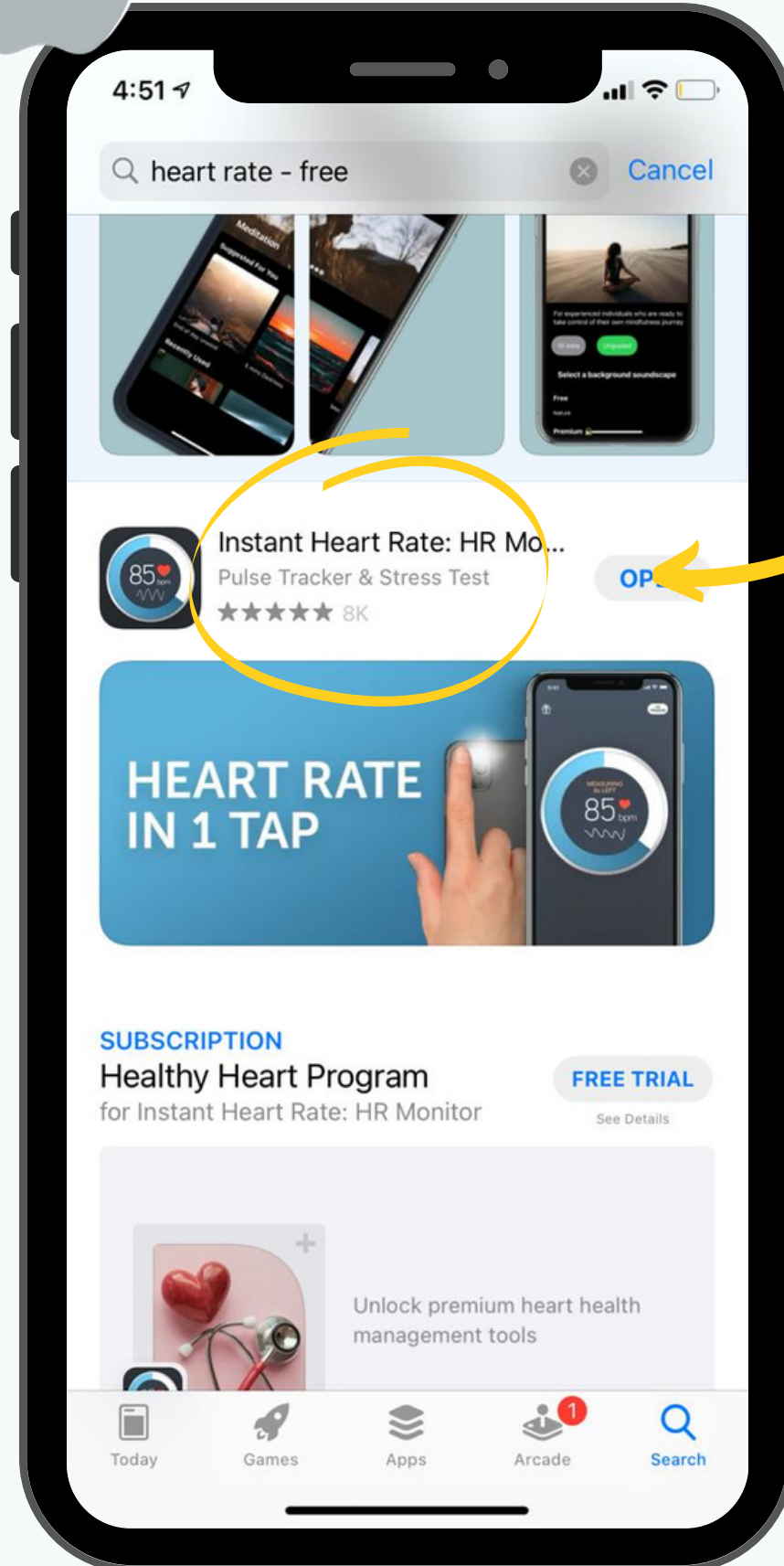
Paso 1. Instalación de *Instant Heart rate*

a) Abre *App Store* en tu celular y busca la aplicación *Instant Heart rate*.

b) Presiona la tecla **OBTENER** para descargar la aplicación.

c) Espera a que la aplicación se descargue en tu celular.

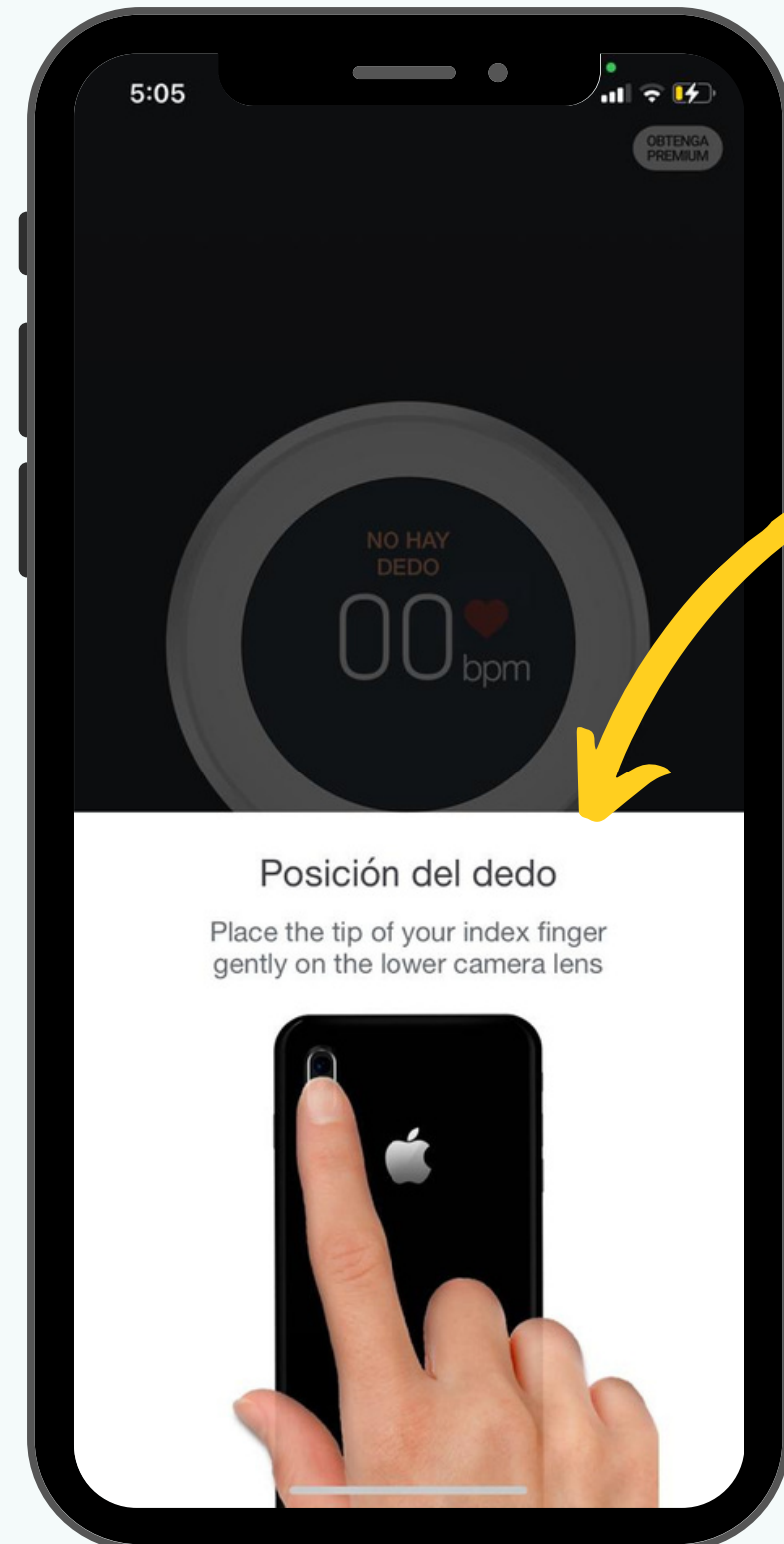
d) Presiona la tecla **ABRIR** para comenzar con el uso de la aplicación.





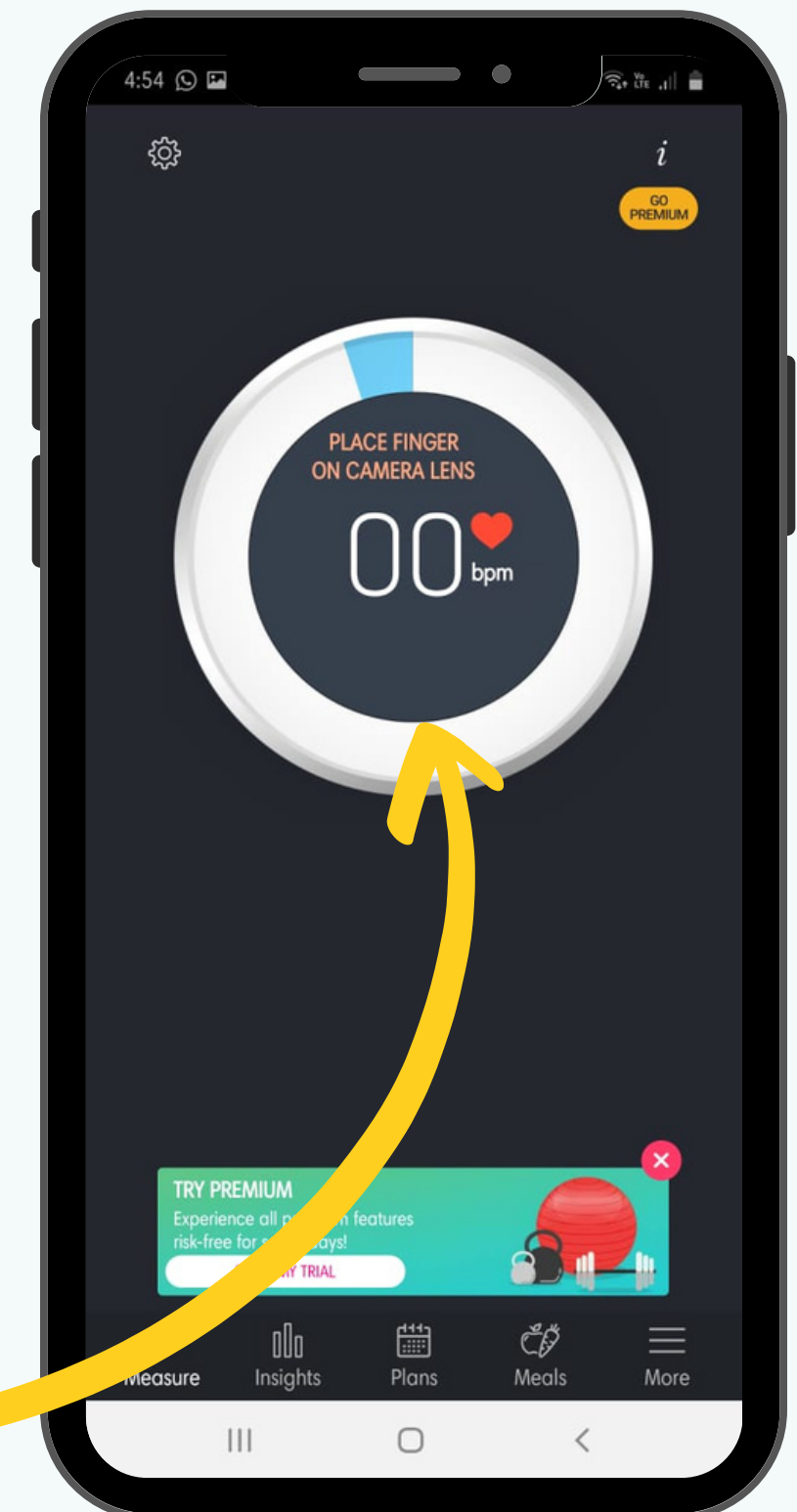
Paso 2. Toma de frecuencia

a) Coloca tu dedo índice en la cámara de tu celular y espera la toma de frecuencia cardiaca



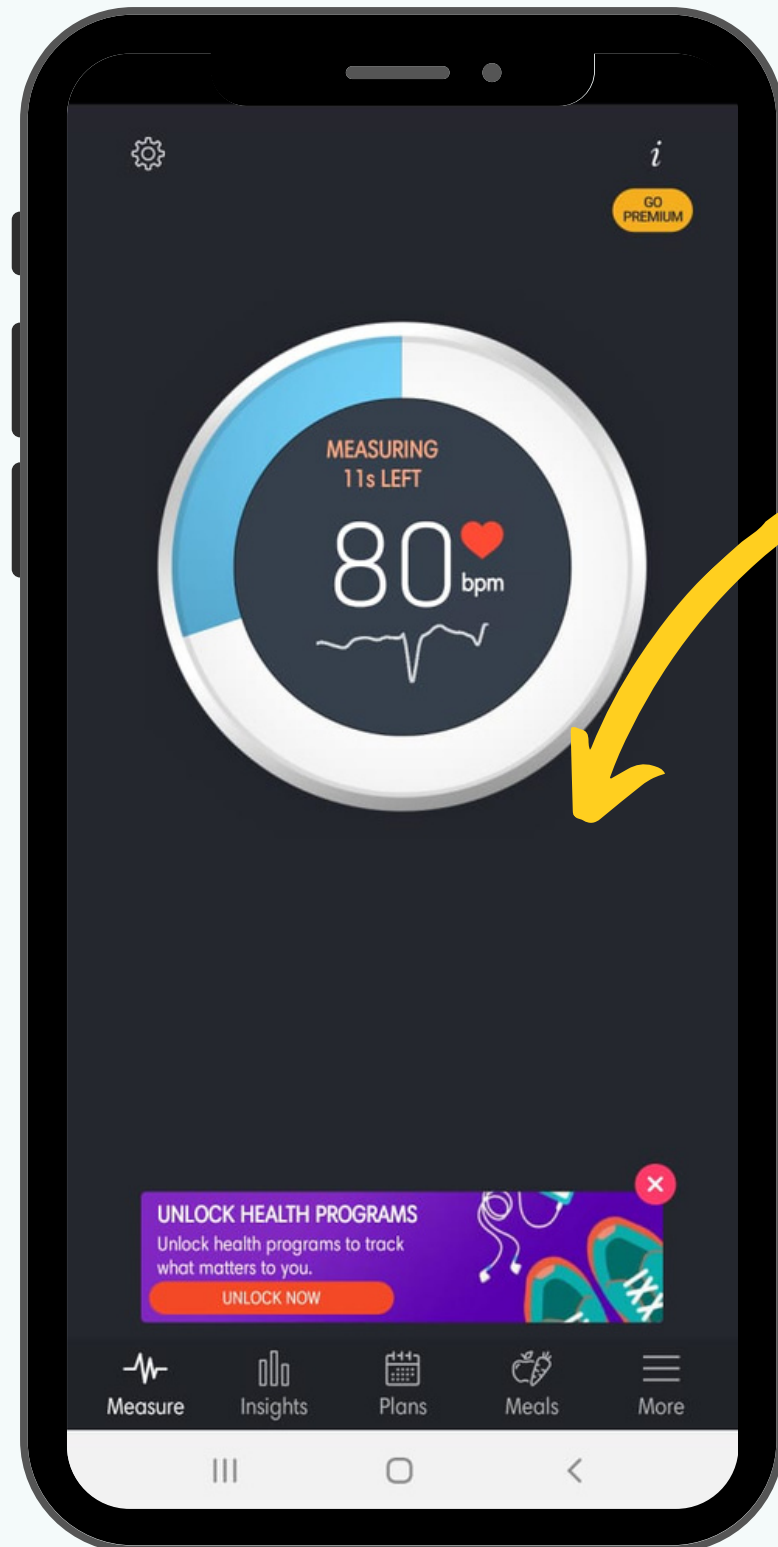
b) No muevas tu dedo y observa la pantalla. Respira como normalmente lo haces

c) Observarás en la pantalla que la aplicación comenzará a tomar la medida





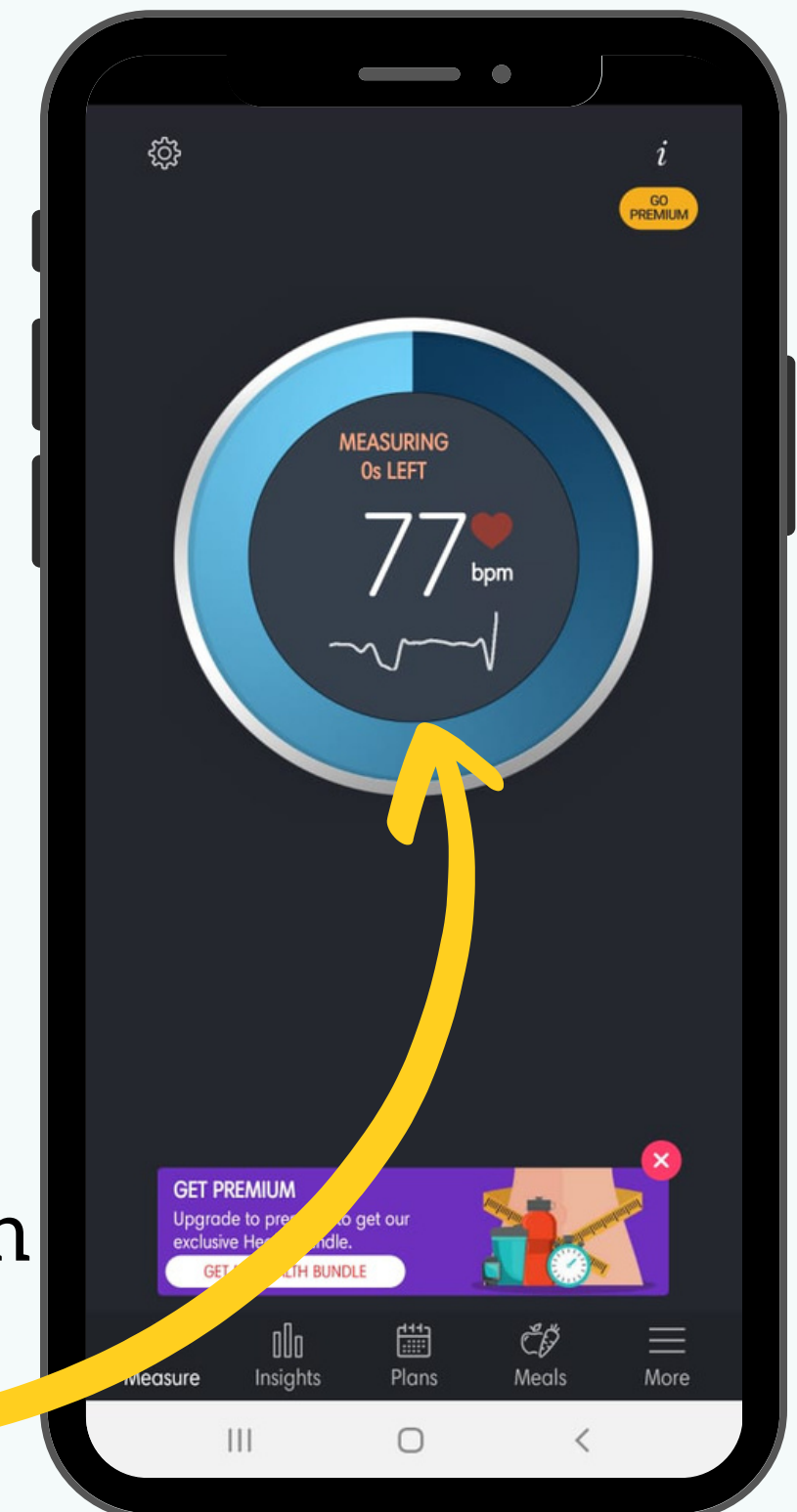
Paso 2. Toma de frecuencia



d) No muevas tu dedo, la aplicación comenzará a tomar tu frecuencia cardiaca

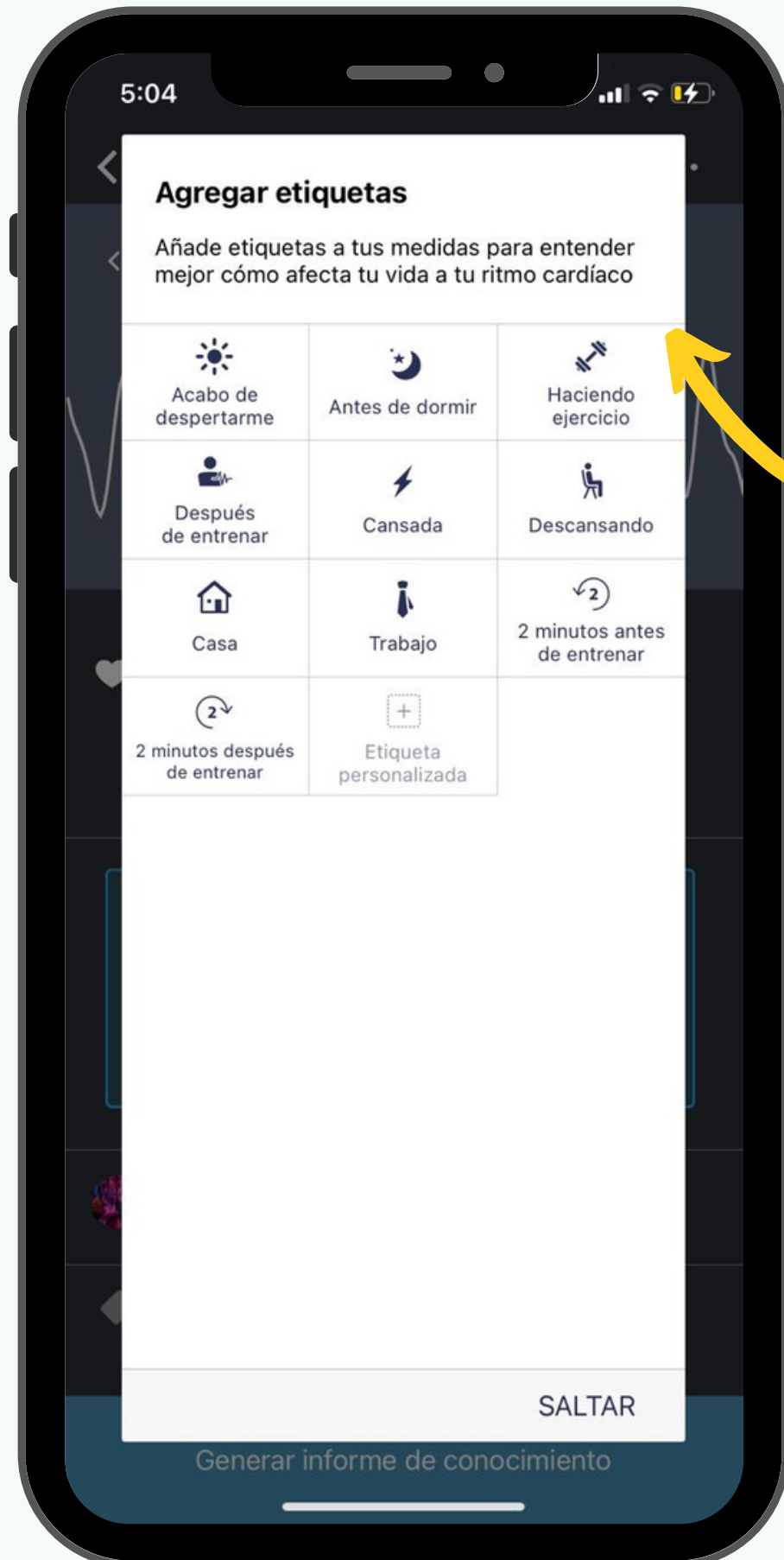
e) Observarás que el círculo externo irá avanzando en color azul

f) Una vez que el círculo azul esté completamente lleno, la aplicación te indicará tu frecuencia cardiaca





Paso 3. Registra tu frecuencia cardiaca



a) Elige lo que estabas haciendo en el momento de tu toma de frecuencia cardiaca

b) Registra en la hora que tu psicólogo te ha brindado

Contáctanos

Si tienes alguna duda o problema respecto a la instalación o uso de la aplicación, puedes contactarnos y con gusto te ayudaremos.

Correo electrónico

medicinaconductualatzapan@gmail.com

www.mciztacala.org

Programa de Posgrado en Psicología UNAM
Residencia en Medicina Conductual - FES Iztacala

