

QUIERO CUIDARME MÁS

Manual app Quiero cuidarme Más



Presentación.....	3	5. Mi diario	23
1. Acceso y registro	4	5.1. Agenda.....	23
1.1. Si no te has registrado antes.....	5	5.2. Histórico.....	24
1.2. Si ya estás registrado	5	6. Carpeta de salud.....	25
1.3. Acceso	6	7. DKV Club Salud y Bienestar.....	26
2. Página principal	7	8. Salud mental	27
2.1. Tarjeta Medicaid y novedades	7	8.1. Cuida tu mente	27
2.2. Cambios sobre el perfil	8	9. Mi farmacia	28
2.3. Hoy	9	10. Coach y Comadrona digital.....	29
2.4. Todas las herramientas	10	11. Mi Salud: indicadores de salud e índice de vida saludable	30
3. Ayuda y configuración	11	12. Mi Salud: planes	31
4. Cuadro médico.....	12	13. Retos de salud.....	32
4.1. Solicitar un chat con medicina general	13		
4.2. Mantener un chat con medicina general	14		
4.3. Programar una videoconsulta	15		
4.4. Mantener una videoconsulta	18		
4.5. Pedir una cita presencial	20		
4.6. Profesionales favoritos	21		
4.7. Ver en mapa	22		

PRESENTACIÓN

En DKV somos activistas de la salud, por eso queremos facilitarte las cosas y ayudarte a estar mejor.

Con este manual queremos explicarte todas las posibilidades que te ofrece nuestra app Quiero cuidarme Más, para que puedas acceder a ella para poder disfrutar de todas sus ventajas de forma más sencilla. ¡Así podrás cuidarte mejor!

¿QUÉ TE OFRECE QUIERO CUIDARME MÁS?

- La gestión y control de todos los aspectos de tu salud.
- Tu cuidado mediante información y consejos para llevar una vida saludable.
- Todas tus consultas, presenciales o virtuales, en un mismo lugar.
- Es de uso sencillo y rápido.
- Con todas las garantías de confidencialidad.

A continuación, te mostraremos paso a paso cómo acceder a cada uno de los apartados para que registrarte y utilizarla te resulte lo más sencillo posible.

**SI TIENES DUDAS...
¡QUEREMOS AYUDARTE
CON NUESTROS CANALES DE SOPORTE!**

A través del teléfono:

900 812 320 - 876 500 420

Escribiendo un correo electrónico a:

suporte@dkvservicios.com



1. ACCESO Y REGISTRO

Descarga: Quiero cuidarme Más está disponible para Android, iOS, así como en web*. ¡Descárgala para empezar a cuidarte!

En el caso de querer acceder a través de la versión web, entra en:

dkv.es/qcmas



*Las funcionalidades disponible en web y en app pueden variar, así como dependiendo del producto contratado.



1.1. SI NO TE HAS REGISTRADO ANTES

1. Crear una cuenta

¿Cómo saber si estás registrado?

¿Has utilizado las aplicaciones Digital Doctor o Quiero cuidarme con anterioridad? ¿Has accedido a DKV Club Salud y bienestar? En ese caso, puedes utilizar esa misma cuenta.

2. Rellenar datos y aceptar los términos y condiciones y la política de privacidad

Deberás indicar un correo electrónico que utilices habitualmente.

Ten a mano tu MEDICARD® o número de póliza. Crea una contraseña segura, incluyendo alguna mayúscula, minúscula y algún número. Además, deberá tener más de 10 caracteres.

Si aparece un mensaje conforme ya existe una cuenta con tu correo electrónico, utiliza la función “¿Olvidaste tu contraseña?” para generar una nueva.

3. Validar el correo

En el momento en que te registres para el alta con los datos que se solicitan, recibirás un correo para validar tu cuenta. Con esto nos aseguramos de que el correo es correcto.



1.2. SI YA ESTÁS REGISTRADO

Puedes acceder con tu correo electrónico y contraseña.

RECUERDA

Según el dispositivo que tengas, puedes activar el acceso por huella dactilar o reconocimiento facial para acceder de forma más sencilla y rápida.

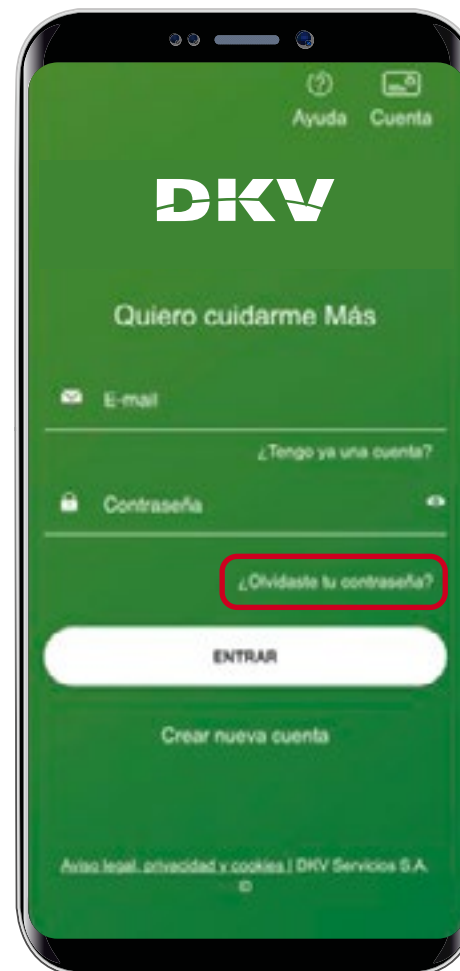
1.3. ACCESO

Una vez registrado, introduce tu email y la contraseña.

Si has olvidado tu contraseña, puedes crear una nueva haciendo clic en “¿Olvidaste tu contraseña?”. Recibirás un correo para poder modificarla.

RECUERDA

Si cambias la contraseña en la aplicación Quiero cuidarme Más, solo cambiará en la aplicación de Quiero cuidarme Más, la contraseña del área de cliente no se cambiará, manteniendo la que tenías anteriormente.



2. PÁGINA PRINCIPAL

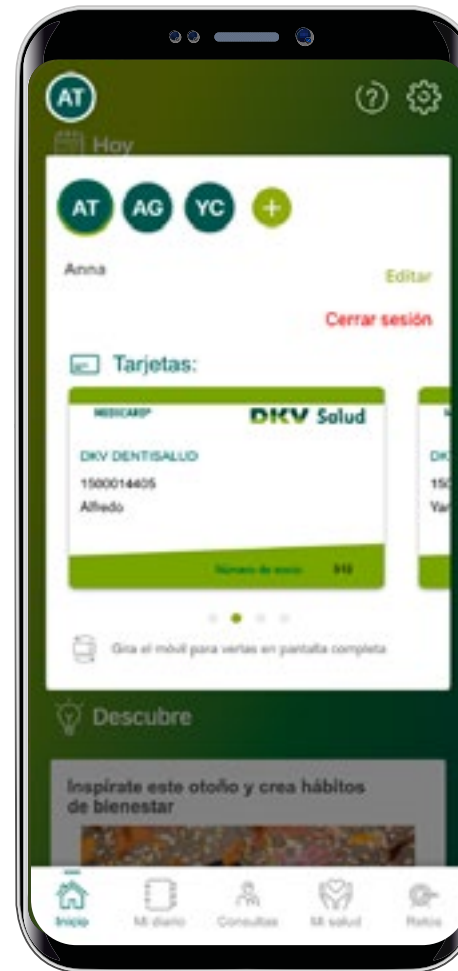
2.1. TARJETA MEDICARD® Y NOVEDADES

Una vez hayas accedido a la app, verás la pantalla principal.

En ella encontrarás integrada tu tarjeta MEDICARD®, por si la necesitas en cualquier momento. ¡Así la llevarás siempre contigo! la tarjeta está en “Tarjeta”.

Para verla, únicamente deberás pulsar en el botón de la parte superior izquierda de la pantalla principal.

Además, si rotas el teléfono, podrás verla en pantalla completa.



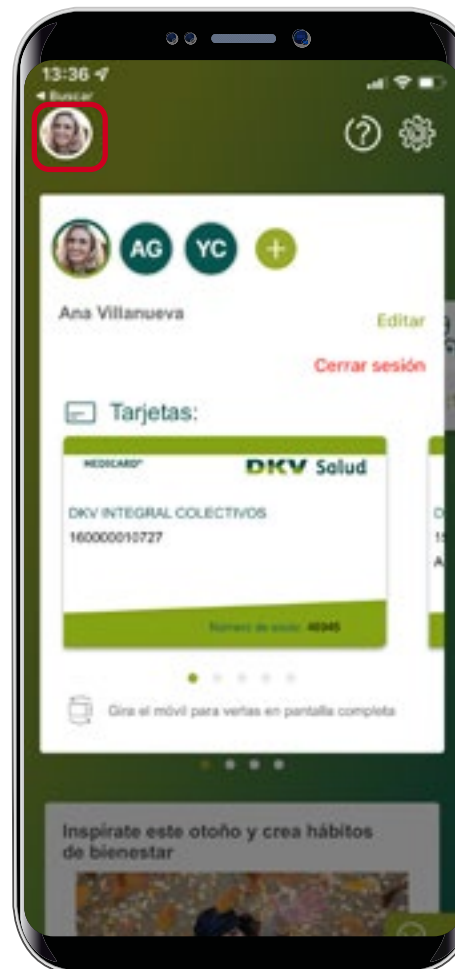
2.2. CAMBIOS SOBRE EL PERFIL

En la parte superior izquierda, verás un botón circular con tus iniciales o con la foto que hayas subido a tu perfil. Si pulsas sobre él, podrás realizar cambios sobre tu perfil, **familiares menores**. Te recordamos que los **familiares**, pueden tener diferentes tipos de póliza con diferentes servicios.

Además, desde este botón, podrás:

- **Editar tus datos** personales
- **Editar los datos de tus familiares** menores asegurados
- **Cambiar el perfil con el que utilizas la app.**
- **Cerrar sesión**

Atención: Por el momento, únicamente pueden utilizar la app para los menores de edad los tomadores de la póliza.



2.3. HOY

En esta pantalla inicial, te aparecerán todos los principales servicios para el cuidado de tu salud. Por ejemplo:

- Tu **Índice de vida saludable**
- **Consultas por chat** abiertas
- Videoconsultas con profesionales de las distintas especialidades médicas, para ese día en concreto, con acceso a sala de espera
- Ver tareas que tengas programadas
- Ver retos a los que te hayas apuntado



2.4. TODAS LAS HERRAMIENTAS

En la pantalla de “Inicio” verás una sección de destacados con algunas funcionalidades relevantes que tienes incluidas.

En la barra de navegación inferior podrás descubrir el resto de herramientas que te ofrece la app.

Recuerda que estas funcionalidades pueden variar en función de la póliza que tengas contratada y del perfil que hayas seleccionado.

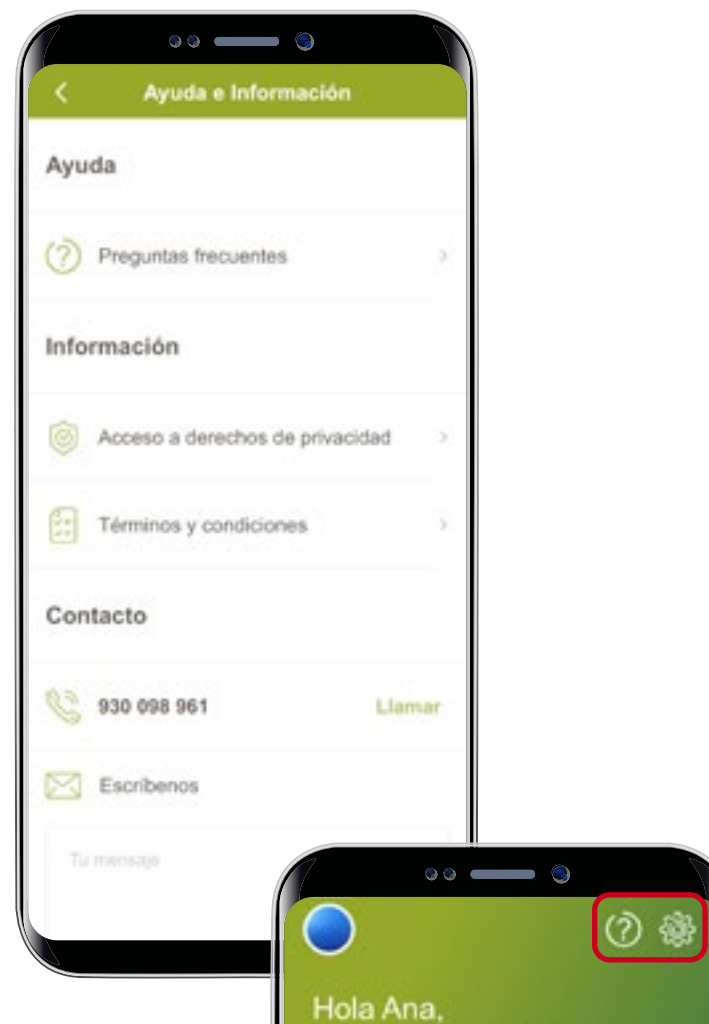
En la parte inferior de la pantalla de inicio, podrás ver contenido sobre salud y bienestar de tu interés, así como novedades propias de la app, para que estés siempre al día.



3. AYUDA Y CONFIGURACIÓN

En la parte superior derecha podrás acceder a:

- **Soporte y ayuda:** para revisar las preguntas frecuentes o ponerte en contacto con nosotros para que te ayudemos.
- **Configuración:** para conectar con otras apps, decidir qué comunicaciones recibes o gestionar los derechos de acceso a los profesionales médicos a tus datos personales, entre otras opciones.



4. CUADRO MÉDICO

Desde Quiero cuidarme Más puedes realizar videoconsultas con especialistas en tiempo real.

Desde “Cuadro Médico” podrás:

- **Solicitar un chat** con medicina general para resolver tus dudas de salud con la menor espera y sin desplazarte.
- **Programar una videoconsulta con diversas especialidades**, tanto de nuestro Espacio de salud virtual como con los profesionales de nuestro cuadro médico que ponemos a tu disposición.
- **Pedir una cita presencial** con los profesionales de nuestro cuadro médico, y reservar cita online o telefónicamente.
- **Guardar como favoritos** a tus profesionales de referencia para encontrarlos rápidamente la próxima vez que los necesites.

Atención: Las especialidades que se visualizan pueden variar según el sexo y edad del perfil con el que se está usando la app. Se puede modificar desde la pantalla principal como se indica en el punto 2.X?



4.1. SOLICITAR UN CHAT CON MEDICINA GENERAL

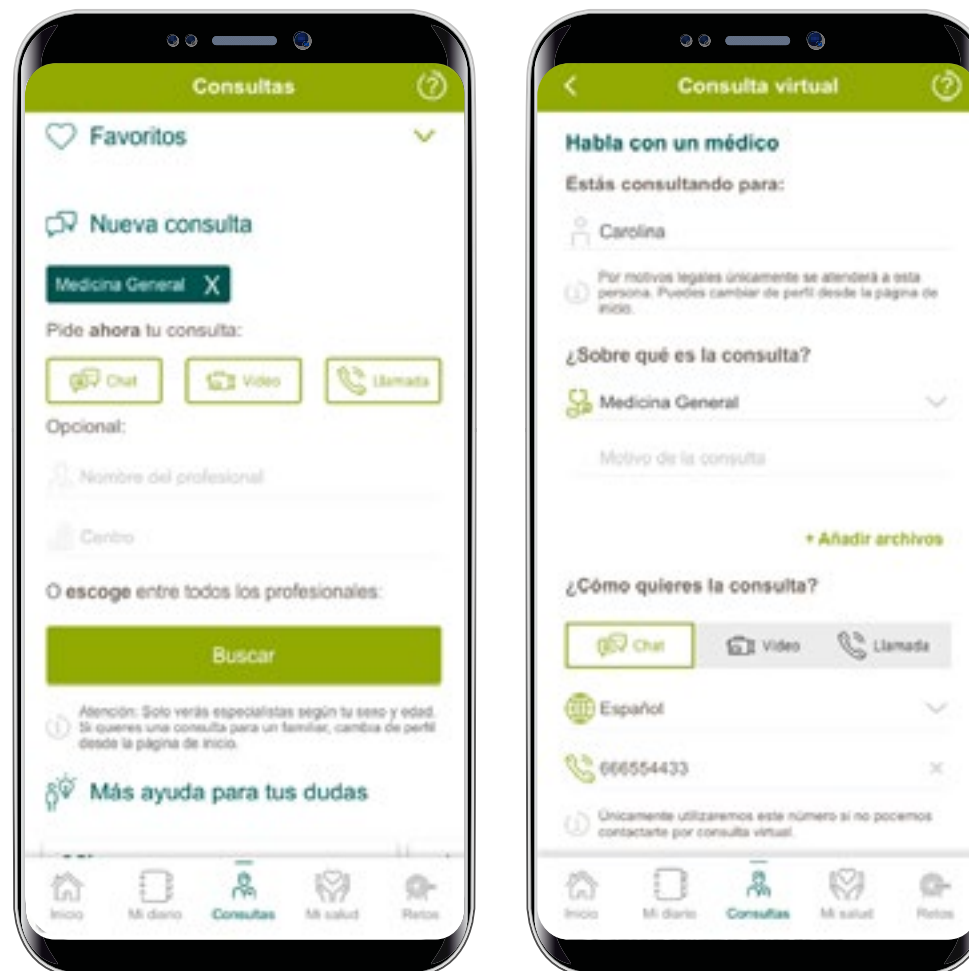
Se puede acceder también directamente desde la página principal > Destacados > Chat Médico

Puedes solicitar un chat con medicina general desde el apartado “Destacados” en “Inicio” o siguiendo estos pasos:

1. Accede a “Consultas” en la barra inferior.
2. Selecciona la especialidad: Medicina general.

A continuación:

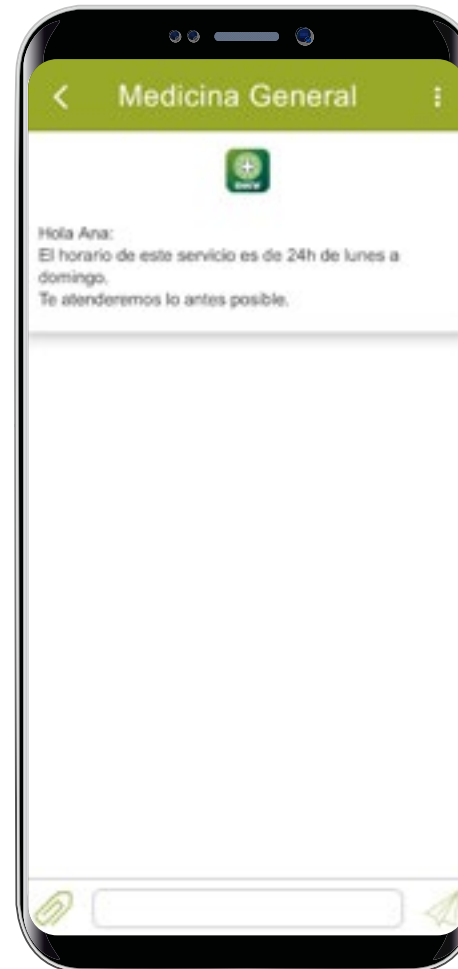
3. Escoge la opción de chat.
4. Completa el motivo de consulta y accede al chat.



4.2. MANTENER UN CHAT CON MEDICINA GENERAL

Una vez hayas solicitado el chat con un profesional, la conversación se abre de forma inmediata. El médico te atenderá lo antes posible. Recuerda que, desde el chat, puedes enviar documentos e imágenes, comentar los resultados de tus analíticas y preguntar dudas sobre algún síntoma que te preocupe.

Si sales del chat y aún no se ha cerrado la consulta, podrás ver el chat abierto en la pantalla principal de la aplicación. Y recuerda, mantén las notificaciones activas para saber cuándo te envían un nuevo mensaje si has cambiado de aplicación.



4.3. PROGRAMAR UNA VIDEOCONSULTA

Una vez hayas accedido a “Cuadro médico”, tendrás también la opción de programar una videoconsulta.

Al seleccionar la especialidad y posteriormente, en la parte superior de los resultados, verás las opciones de nuestro “Espacio de salud virtual”, si existe para la especialidad seleccionada. De este modo nosotros te asignaremos un profesional que atenderá tu consulta en la fecha y hora indicadas.



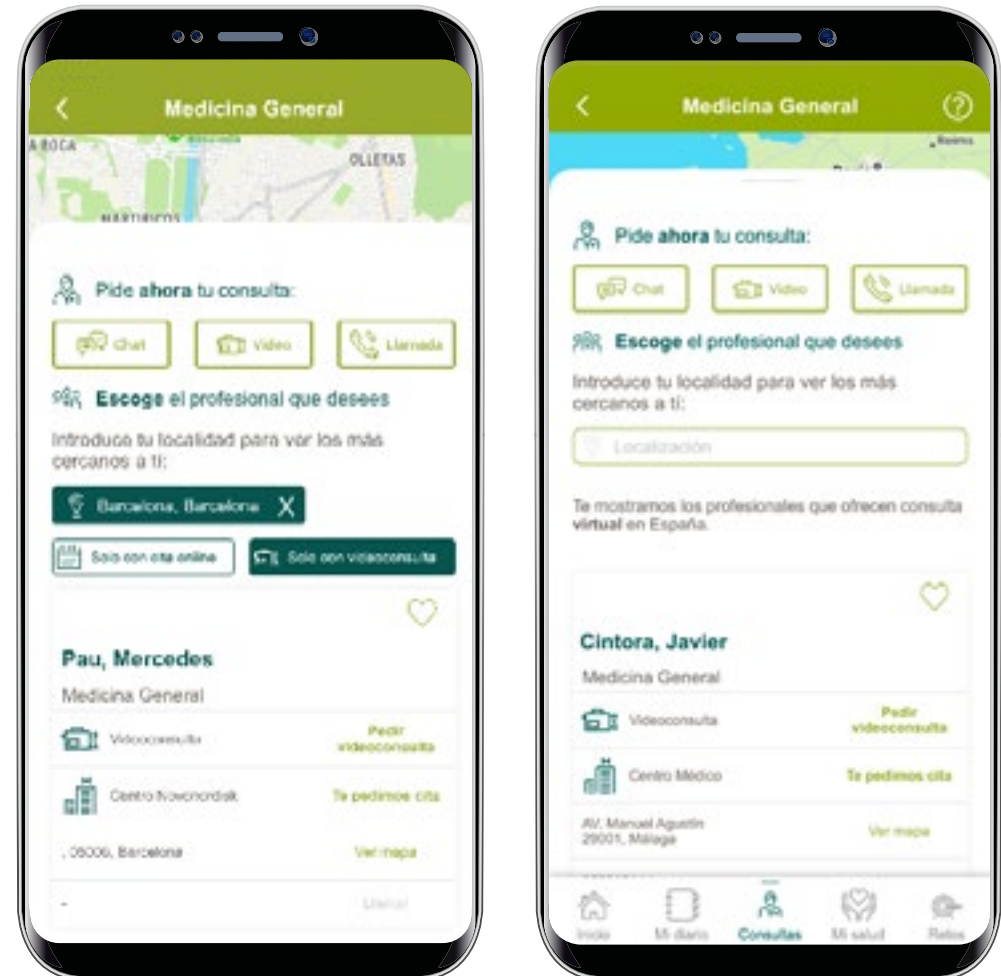
En la misma pantalla, pero en la parte inferior, verás los profesionales del cuadro médico disponibles para videoconsulta, independientemente de la provincia o localidad que se encuentren.

No obstante, si lo prefieres, también puedes seleccionar una localidad para consultar a los especialistas de nuestro Cuadro Médico que ponemos a tu disposición para que te atiendan por videoconsulta.



Si has indicado una localidad, tendrás la opción de filtrar por videoconsulta o por cita online para consulta presencial.

En ambos casos, sigue los pasos que se indican en pantalla para seleccionar la fecha y hora que mejor te convenga, así como otros datos.



4.4. MANTENER UNA VIDEOCONSULTA

Cuando hayas reservado la cita de tu videoconsulta:

- Recibirás notificaciones 24h antes de la consulta y una hora antes.
- Podrás entrar en la sala de espera por chat mientras esperas la llamada.
- En la sala de espera podrás enviar comentarios y documentos.

Recuerda que tienes que mantener activos los permisos de notificaciones, así como el de cámara y micrófono, para que la consulta no tenga problemas técnicos.



En el momento de la llamada te saltará un aviso para responder si estás dentro de la app o recibirás una notificación en el móvil.

Ya podrás hablar con el profesional e intercambiar archivos desde la vista de chat.



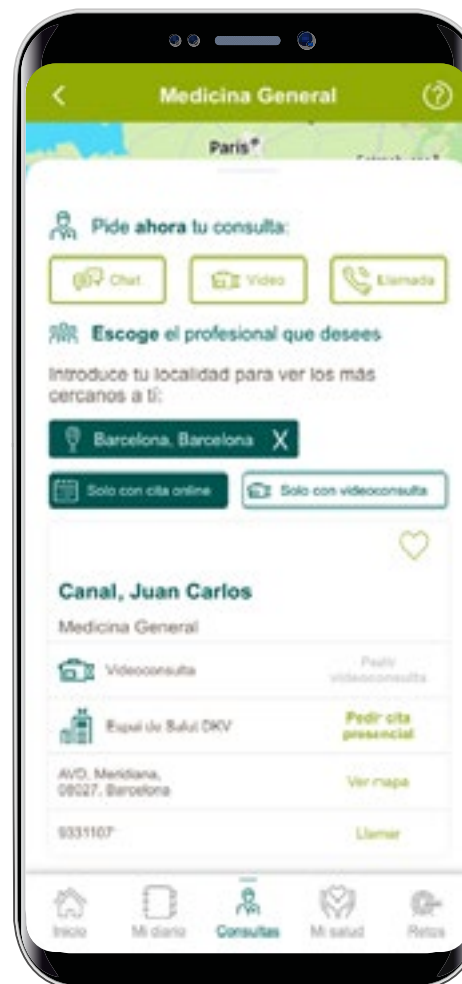
4.5. PEDIR UNA CITA PRESENCIAL

Desde el mismo apartado de “Consultas”, y después de haber seleccionado una especialidad, puedes solicitar también una cita para recibir atención médica presencial.

Antes de darnos la opción de buscar por localidad, nos aparece la opción de buscar por el nombre del profesional o centro, al hacer clic en “buscar”, nos da la opción de buscar por localidad o confirma la que ya hayas introducido.

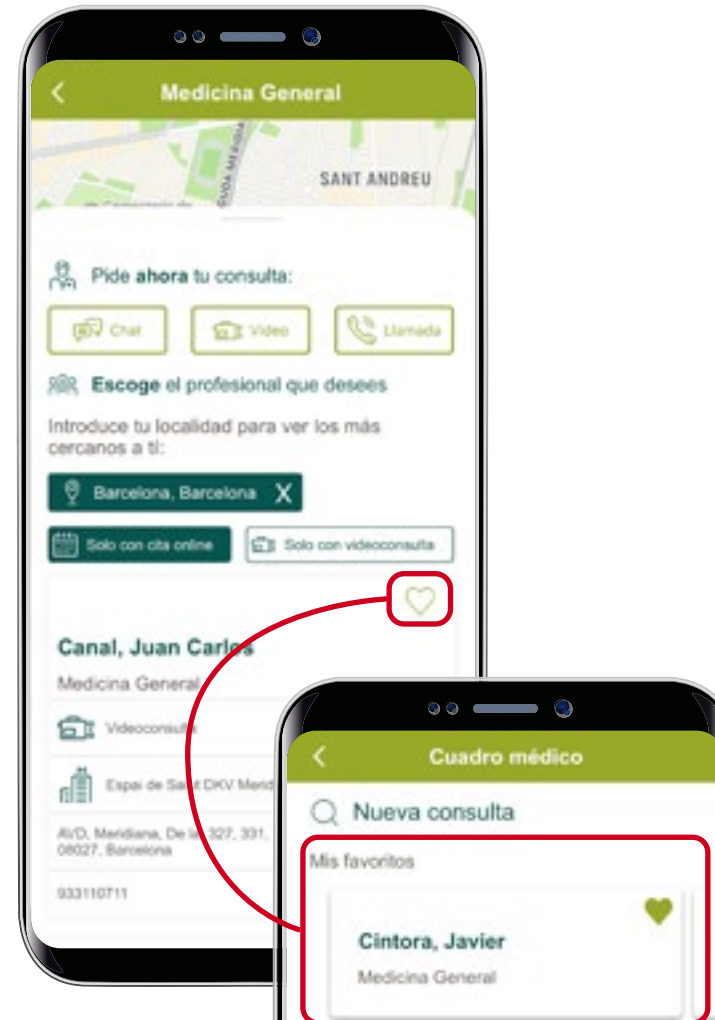
Recuerda que puedes localizar fácilmente a los profesionales que ofrecen la opción de pedir cita desde la app para visita presencial seleccionando la opción “Solo con cita online”. A continuación, escoge el día y hora en el que acudirás a tu cita médica.

Si lo prefieres, también puedes contactar por teléfono para reservar cita con el profesional, a través del número de teléfono que verás asociado al profesional.



4.6. PROFESIONALES FAVORITOS

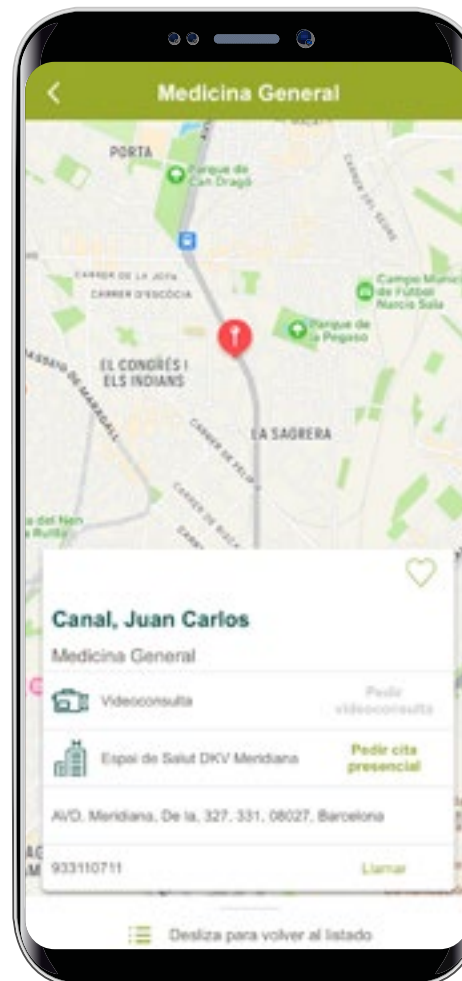
Desde la pantalla de "Consultas", puedes pulsar en el corazón que aparece a la derecha para añadir un profesional a tu lista de "Favoritos" para guardarlo y acceder rápidamente a su información para reservar citas presenciales o videoconsultas más adelante.



4.7. VER EN MAPA

Desde la misma pantalla, puedes consultar la información del profesional médico y acceder a las opciones de reserva de cita deslizando por la pantalla.

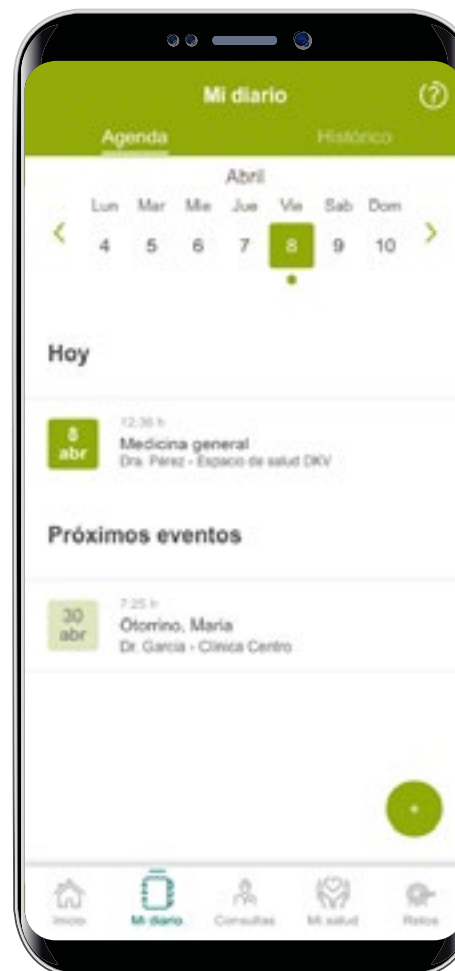
Desliza hacia arriba o pulsa en la parte inferior para volver al listado.



5. MI DIARIO

5.1. AGENDA

Dentro del apartado “Mi diario”, puedes acceder a tu “Agenda” para consultar tus próximas citas y añadir nuevas citas médicas. Si eres el tomador, también aparecerán las citas de los menores incluidos en tu póliza.



5.2. HISTÓRICO

En el apartado “Histórico” podrás ver todas las gestiones que hayas realizado en la App. Por ejemplo, quedarán registradas las consultas que hayas tenido, las variaciones de tu Índice de vida saludable, así como documentos que hayas recibido en tus consultas.



6. MI SALUD: CARPETA

En el apartado Mi Salud > Carpeta, en la barra inferior de la página principal podrás archivar, organizar y gestionar de forma personalizada la siguiente información*:

- Archivos que subas manualmente desde tu cámara, galería o archivos.
- Resultados de analíticas de forma automática (más de 1300 puntos de extracción).
- Informes médicos.
- Documentos intercambiados con los profesionales sanitarios.
- Receta electrónica (Recetas prescritas en la app desde las consultas médicas).

Podrás ver también pruebas radiológicas.

¿Has recibido tu analítica y te gustaría recibir una opinión médica? Desde este apartado podrás compartirla directamente con un médico.

*Desliza un archivo hacia la izquierda para ver todas las opciones (editar, eliminar, compartir en otra app, etc)

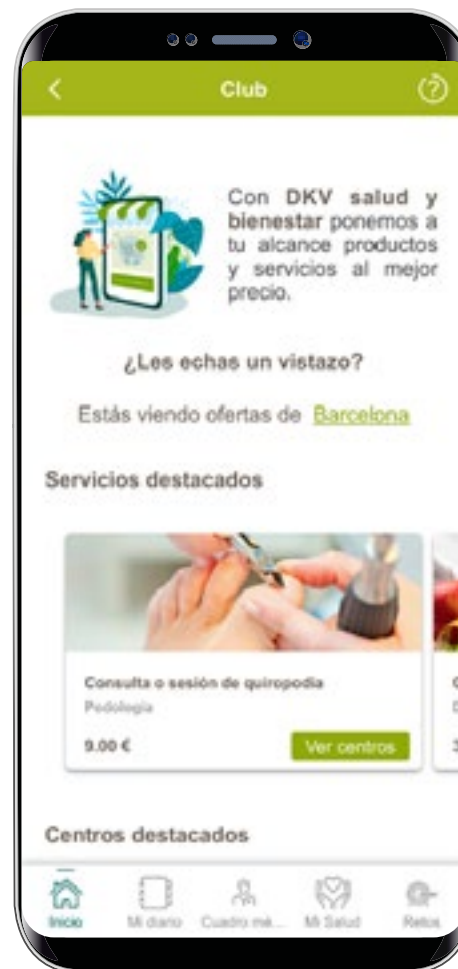


7. DKV CLUB SALUD Y BIENESTAR

DKV Club Salud y Bienestar es una plataforma online donde en DKV te ofrecemos multitud de servicios para que cuides de tu salud y bienestar de forma complementaria a las coberturas de tu seguro de salud, y toda ¡a precios de hasta un 50% inferiores a los del mercado!

Desde la App Quiero cuidarme Más, puedes acceder al **DKV Club Salud y Bienestar** para comenzar a disfrutar de grandes descuentos y promociones relacionadas con servicios médicos, cuidado de tu salud y de tu bienestar y consultar directamente tus reservas. Tienes más de 600 servicios a tu disposición, entre los que se encuentran tratamientos de fertilidad, cirugía refractiva, estética, estudios biomecánicos y productos ópticos.

Todos con la garantía en la selección y la supervisión de nuestro equipo médico. Muy fácil de usar y con pago directo en la plataforma.

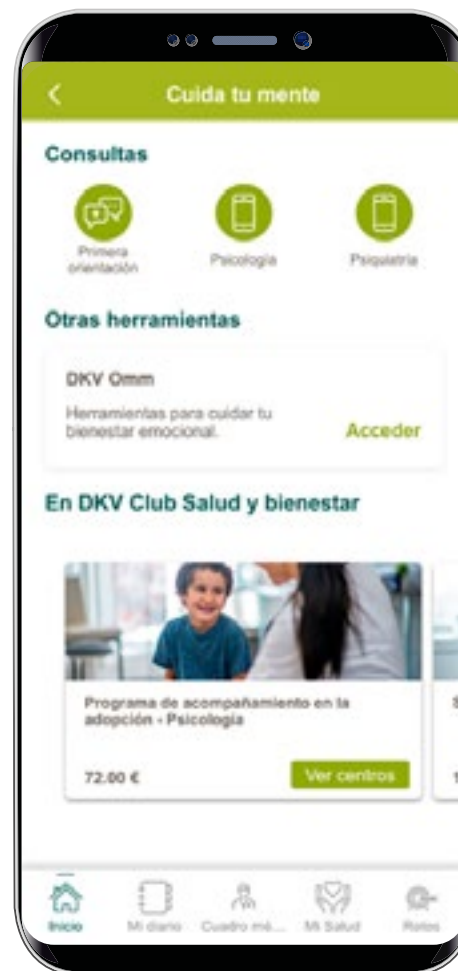


8. SALUD MENTAL

8.1. CUIDA TU MENTE

Otra opción que te ofrece Quiero cuidarme Más es la de Salud Mental. Si pulsas sobre ella, entrarás en “Cuida tu mente”. En DKV nos preocupamos de tu salud mental y bienestar emocional por eso te ofrecemos este servicio con el que podrás:

- Evaluarte y controlar tus propios indicadores de tu bienestar emocional “¿Cómo me siento?”
- Solicitar una primera orientación psicológica por chat.
- Solicitar una consulta con psicología o psiquiatría.
- Acceder a los servicios que te ofrecemos para el cuidado de tu bienestar emocional en nuestra plataforma de [DKV Omm](#).
- Ver las ofertas relacionadas de DKV Club Salud y Bienestar.

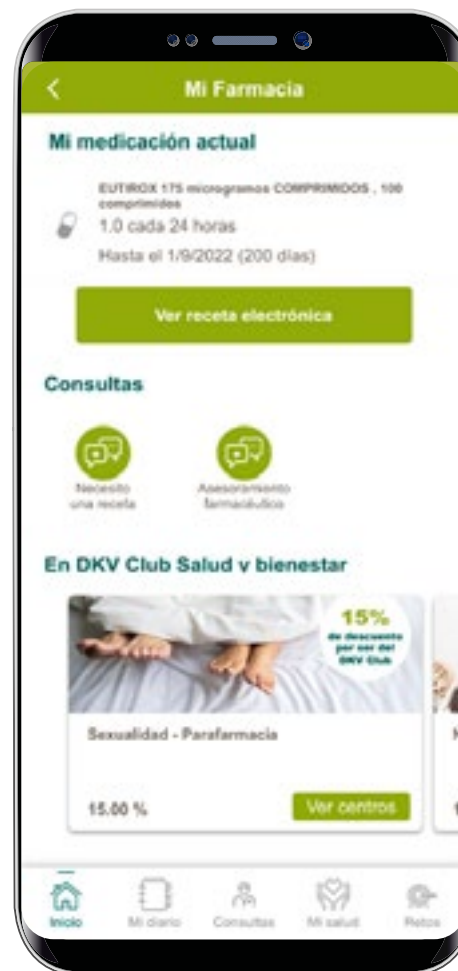


9. MI FARMACIA

Desde “Quiero cuidarme Más”, accediendo a “Mi farmacia”, puedes visualizar todos los medicamentos que tienes prescritos a través de receta electrónica en la aplicación, revisar cuándo debes tomarlos y hasta cuándo. Además, puedes acceder a tu receta electrónica en PDF fácilmente y si aún no la tienes o necesitas renovarla, puedes solicitarla por chat a un médico general.

Si tienes dudas sobre tus medicaciones, puedes consultar a nuestro equipo de farmacéuticos por chat que resolverá tus dudas.

En esta sección, también puedes ver las ofertas relacionadas de DKV Club Salud y bienestar.



10. COACH Y COMADRONA DIGITAL

Queremos que te cuides y lleves una vida saludable, por ello, desde “Consultas”, ponemos a tu disposición un coach de salud para mejorar tu actividad física, colesterol o dejar de fumar, entre otros. Si estás embarazada o acabas de ser madre, puedes contactar con una comadrona a través de tu app, que te ayudará a los cuidados del bebé, la lactancia, y otros aspectos de tu salud.



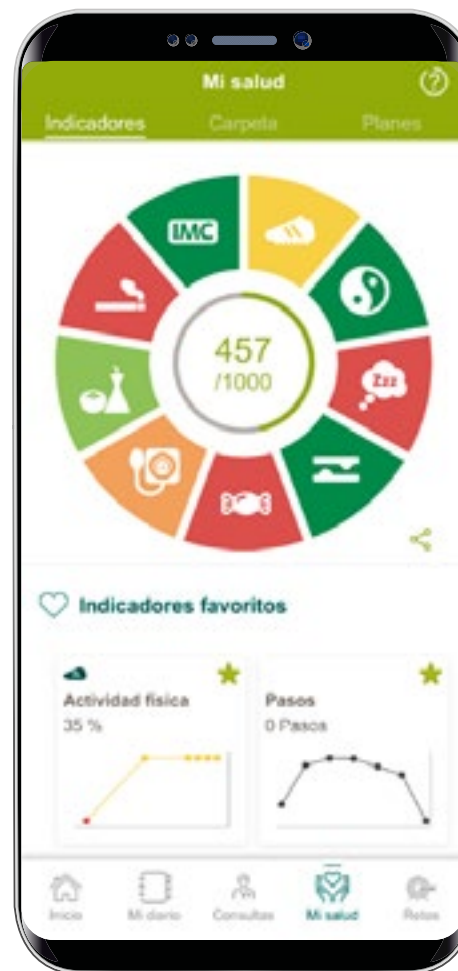
11. MI SALUD: INDICADORES DE SALUD E ÍNDICE DE VIDA SALUDABLE

Te ayudamos a llevar un control de todos tus indicadores de salud.

Rellena el **índice de vida saludable** y recibe recomendaciones.

Marca indicadores como favoritos para tenerlos más accesibles.

¡Descubre el indicador **Dosis de naturaleza!**



12. MI SALUD: PLANES

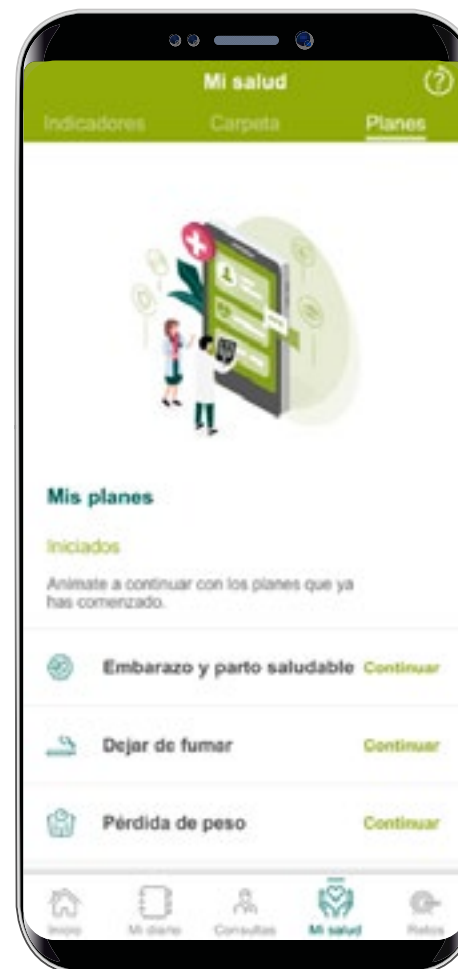
Según tu sexo y edad podrás ver diferentes planes de prevención. Rellena el **índice de vida saludable** y recibe recomendaciones.

1. Rellena el cuestionario

2. Finaliza o guárdalo para terminar más tarde

3. Abre una consulta con coach

Tu coach te aconsejará por chat según los datos que has aportado y te orientará en qué pruebas deberías realizarte.



13. RETOS DE SALUD

Te proponemos diferentes formas para mejorar tus indicadores de salud y llevar unos mejores hábitos de vida.

1. Accede a un reto entre los sugeridos

2. Tras leer en qué consiste, **¡apúntate!**

A partir de entonces verás tu reto activo en la parte superior de la página inicial.

Puedes completarlo **manualmente** o sincronizar con tus dispositivos conectados con **Apple Health, Google Fit, Garmin o Fitbit**.

