

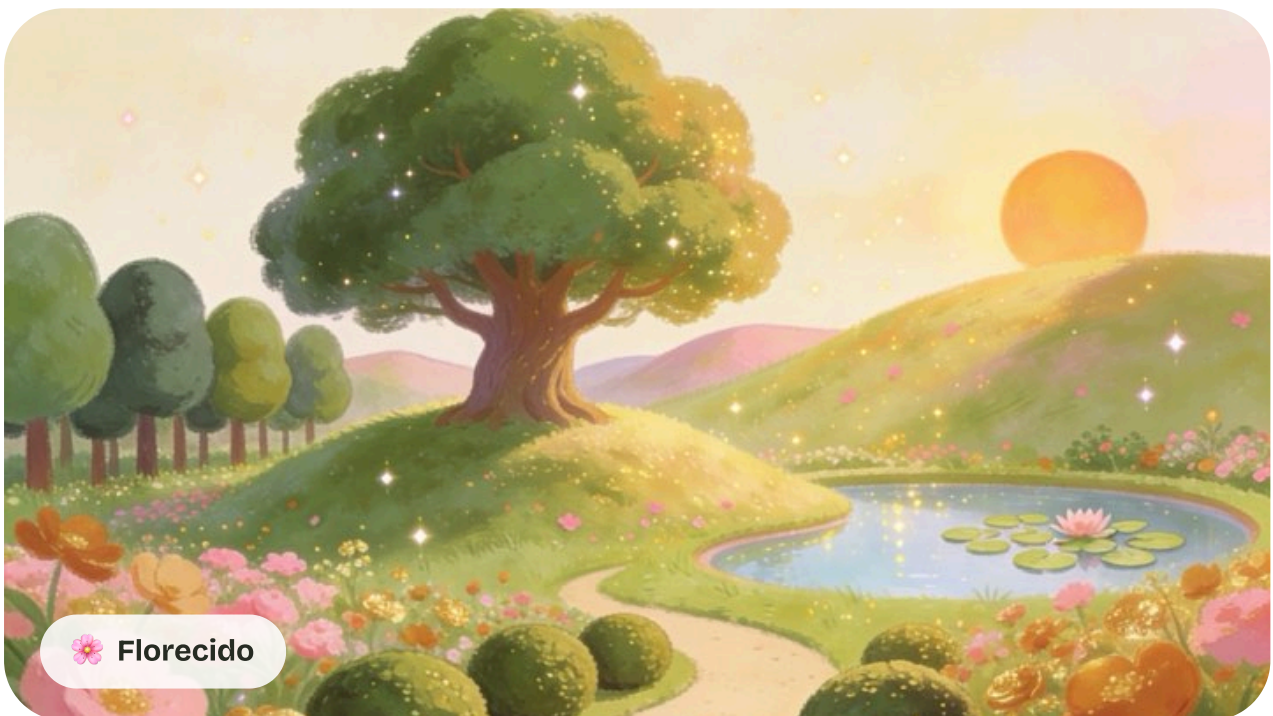
El manual de Vital-IA

Todo lo que hace la plataforma y cómo se usa: la web pública, la aplicación instalable, el juego del jardín y el panel de familiares — en un solo documento.

● Versión completa en producción

● Julio de 2026

● [vital-ia.app](#)



Fundación Innovar-IA · Desarrollo: Hispanaweb

Proyecto Firebase: vital-ia-app · El IVS no es un diagnóstico médico.

CAPÍTULO 1

Qué es Vital-IA

Vital-IA es una plataforma de **envejecimiento activo** que convierte los datos de una pulsera o reloj inteligente (**pasos y sueño**) en algo comprensible y motivador: un número semanal —el **Índice Vital-IA**— y un **jardín virtual** que florece cuando la persona se cuida.

Está diseñada desde cero para **personas mayores de 65 años**: letra grande (cuerpo mínimo de 18 px), botones amplios (áreas táctiles de 56 px), ritmo pausado, sin alarmas, sin comparaciones con otras personas y sin tecnicismos. Como resume su web: «Un jardín que florece cuando tú cuidas de ti».

1.1 El Índice Vital-IA Semanal (IVS)

Cada **lunes**, Vital-IA resume la semana anterior en un número de **0 a 100**. Responde a una sola pregunta: «¿Cómo estuvo mi cuerpo esta semana?». Se compara siempre **con el propio historial de la persona**, nunca con estándares externos ni con otros usuarios.



 **Florecido • IVS 70–100** — Una semana excelente, en equilibrio.



 **Estable • IVS 50–69** — Una buena semana, con pequeñas variaciones.



 **Recuperando • IVS 30–49** — Floja, pero mejorando; el cuerpo pide cuidado.



 **Marchito • IVS 0–29** — Difícil. Se recupera con calma y pequeños gestos.

1.2 Los cuatro indicadores

El IVS se construye a partir de cuatro indicadores, cada uno mostrado con un semáforo calmado — verde, ámbar o arcilla, nunca rojo de alarma:

Sigla	Nombre	Qué mide	Zona del jardín

RFM	Reserva Funcional de Movimiento	Cuánto y con qué constancia se mueve (pasos, actividad ligera).	 Bosque del Movimiento
RCE	Ritmo Circadiano Estable	La regularidad de los horarios de sueño.	 Colina del Ritmo
CEF	Carga de Estrés Fisiológico	Cómo recupera el cuerpo durante la noche (duración, fragmentación).	 Estanque de la Calma
EEDS	Estabilidad Energética Diario-Semanal	Si la energía se reparte de forma pareja entre los días.	 Jardín de la Armonía

Los niveles se muestran así: ● Bien ● Atención ● Flojo. El semáforo **no es una nota**: orienta sobre qué cuidar esa semana. La misión semanal se elige automáticamente según el indicador más bajo.

1.3 Qué NO es Vital-IA

⚠ Importante

El IVS **no es un diagnóstico médico**, no es una escala de fragilidad clínica, no compara con otras personas y no mide «edad biológica». Es un termómetro semanal de vitalidad. Ante cualquier duda de salud, siempre hay que consultar a un profesional sanitario.

Nuestra promesa

1 número claro (el IVS, de 0 a 100) · **4** indicadores en semáforo · **1** misión sencilla al lunes · **0** tecnicismos y alarmas.

Cifrado y privado

Exporta tus datos

Bórralo todo

RGPD europeo

Primeros pasos

2.1 Dónde está cada cosa

vital-ia.app La web pública (landing) con las páginas legales.

vital-ia.app/app La app para la persona mayor (PWA instalable).

vital-ia.app/app/demo.html

Demo con marco de iPhone, instrucciones y código QR — para presentaciones.

vital-ia.app/panel Panel de familiares y profesionales.

vital-ia.app/ayuda.html Centro de ayuda.

2.2 Instalar la app en el móvil (PWA)

Vital-IA funciona como **aplicación web instalable**: se guarda en la pantalla de inicio y se abre a pantalla completa, como cualquier otra app. La propia app lo sugiere la primera vez con el aviso «Guarda Vital-IA en tu pantalla de inicio». Estos son los pasos manuales:

En iPhone o iPad (Safari)

- 1 Abrir **vital-ia.app/app** en Safari.
- 2 Tocar el botón **Compartir** (el cuadrado con la flecha hacia arriba).
- 3 Elegir «**Añadir a pantalla de inicio**» y tocar «**Añadir**».

En Android (Chrome)

- 1 Abrir **vital-ia.app/app** en Chrome.
- 2 Tocar el menú : → «**Instalar aplicación**». Chrome también puede mostrar el botón «Instalar» directamente.

Para presentaciones: la demo con marco de iPhone

En un ordenador o tablet, vital-ia.app/app/demo.html muestra la app dentro de un marco de iPhone simulado, junto a las instrucciones de instalación y un **código QR** que lleva directamente a la app. En un teléfono real (o si la PWA ya está instalada) esa página redirige sola a la app.

2.3 Crear la cuenta: el onboarding

No hay usuario ni contraseña para la persona mayor: el registro es un recorrido guiado de cuatro pasos pausados, con indicador de progreso.

- 1 Bienvenida** — se presenta el jardín y la filosofía de la app («no es una app médica»).
- 2 Nombre y rol** — cómo quiere que la llamemos, y si usa la app para sí misma («Soy yo quien usa Vital-IA») o acompaña a un familiar.
- 3 Fuente de datos** — Apple Salud (iPhone), Health Connect (Android) o el **modo demostración** (datos simulados, ideal para probar sin pulsera).
- 4 Consentimiento RGPD** — explícito y versionado. La casilla de pasos y sueño es imprescindible; compartir con la familia y contribuir a investigación anónima son opcionales. El botón final es «Crear mi jardín».

La primera semana

Tras el registro, el jardín está «germinando»: la app lee los datos en silencio y **el primer lunes** aparece el primer IVS. La pantalla de Inicio lo explica; no hay que hacer nada especial.

Datos reales: descarga la app

La versión web (navegador) funciona con el **modo demostración** (datos de ejemplo). La lectura real de pasos y sueño desde **relojes inteligentes Apple** (vía Apple Salud, iPhone) y **Android** (vía Health Connect) es una **función de la app para iPhone y Android**. Para tus datos reales, descarga Vital-IA en el **App Store** o **Google Play** y conecta tu reloj o pulsera; el jardín crecerá solo con tus datos.

Si Firebase falla, la app no se cae

La app entra con una sesión anónima en la nube; si la conexión con Firebase falla (red, cuota, servicio caído), pasa automáticamente a un **modo local** con identidad persistente en el dispositivo — sin pantallas de error. Al volver el servicio, se retoma la sincronización.

CAPÍTULO 3

La app, pantalla a pantalla

La app tiene **seis pestañas grandes** en la parte inferior: **Inicio · Jardín · Misión · Historial · Reloj · Perfil**. La primera vez que hay datos, un tutorial de 4 pasos explica lo esencial (se puede saltar y no vuelve a aparecer).

3.1 Inicio — el panel semanal

- **Saludo** según la hora del día, con el nombre elegido.
- **El IVS grande** (anillo de progreso, 0–100) con color dinámico y la comparación con la semana anterior.
- **El mensaje interpretativo**: un texto breve y cálido que explica la semana en lenguaje natural, sin cifras ni alarmismo (p. ej. «Qué buena semana, Carmen. Tus paseos de la tarde están dando fruto»). Con la lectura en voz alta activada, la app lo lee.
- **Los cuatro semáforos** (movimiento, sueño, calma y armonía) con su zona del jardín.
- Un **vistazo del jardín** («Ver mi jardín en grande») y la **misión de la semana**.

Actualizar: deslizar hacia abajo sincroniza los datos. Si aún no hay IVS, aparece «Tu jardín está germinando» con un botón «Sincronizar ahora».

Sin conexión

Si no hay internet, la app muestra **la última semana guardada** con un aviso suave, en lugar de una pantalla de error. Al volver la conexión, basta deslizar hacia abajo.

3.2 Jardín

La vista completa del Jardín del Equilibrio Vital: el **mapa interactivo de las 7 zonas** (las aún bloqueadas aparecen como siluetas), el estado de la semana, la **etapa del viaje (1–5)** y la **estación interna**. Desde aquí se entra al detalle de cada zona, a **«Mi colección»** y a la **foto-inspiración**. En modo demostración hay un selector para simular los cuatro estados — muy útil en presentaciones. El capítulo 4 explica el juego completo.

3.3 Misión

Cada lunes la app propone **una única misión semanal**, elegida según el indicador más bajo (p. ej., «Camina 15 minutos cada tarde» si el movimiento flojeó). Son suaves, concretas y sin culpa. La pantalla muestra por qué se ha elegido esa misión, qué zona del jardín reactiva y qué recompensa desbloquea. El botón **«He cumplido mi misión»** celebra la recompensa (una flor, una piedra luminosa...).

3.4 Historial

«Tu historial: siempre comparado contigo, nunca con otros». Una gráfica de las **últimas 8 semanas** (con distintivo «En mejora» si la tendencia sube), la media de 8 semanas, la mejor semana, y la lista de cada semana con su IVS, estado y mensaje. Útil para ver tendencias y para enseñárselo al médico si la persona quiere.

3.5 Reloj — los datos de tu pulsera

Una pestaña propia con lo que registró el reloj o la pulsera esta semana: **pasos, sueño y minutos de actividad**, con la media de la semana y el **desglose día a día**. Es la «materia prima» que la app resume, sin juzgarla, en los cuatro indicadores; aquí se ve tal cual. Solo aparece cuando hay datos y, por diseño (RGPD), estos datos en bruto **viven únicamente en el dispositivo y nunca se comparten con el panel de la familia**.

3.6 Perfil

Sección	Qué permite
Identidad	Avatar de iniciales, nombre, rol («Guardián del Jardín», «Familiar acompañante» o «Profesional sanitario») y fuente de datos.
Accesibilidad	Tamaño del texto (Normal / Grande / Muy grande), alto contraste, lectura en voz alta de los mensajes y reducir animaciones del jardín.
Recordatorios	Activar el aviso de los lunes («Tu jardín tiene novedades»): un único aviso semanal, sin sonido, opt-in. Disponible en la app instalada en el móvil.
Compartir con mi familia	Consentimiento, códigos de invitación y revocación (capítulo 5). Solo visible para el rol «mayor».
Tus datos y tu privacidad	Exportar el informe semanal en PDF , descargar todos los datos (portabilidad RGPD, JSON), leer la política de privacidad y borrar todos los datos (supresión RGPD, inmediata e irreversible).
Lo que está por venir	El roadmap de funciones futuras, agrupado en «Muy pronto» y «En el horizonte» (capítulo 8).

3.7 «Muy pronto» — funciones futuras a la vista

Algunas funciones ya diseñadas pero aún no activas aparecen como **escaparates**: se muestra la pantalla real congelada con un velo y el sello «Próximamente» o «En desarrollo», y el mensaje tranquilizador de que **se activará sola**, sin pasos ni pagos. Nunca es un muro de pago. El capítulo 8 recoge el catálogo completo de estas funciones futuras.

CAPÍTULO 4

El juego del jardín

El jardín es la traducción emocional de los datos. Sus principios: es **determinista y justo** (cada desbloqueo tiene una condición explicable, nunca hay azar), es **monótono creciente** (nunca quita zonas ni tesoros, aunque una semana vaya peor — como mucho aparece algo de niebla) y siempre puede recuperarse.

4.1 Las siete zonas

Zona	Ligada a	Cómo se abre
 Corazón del Jardín (Árbol Madre)	El IVS global	Desde el principio. Florece cuando el IVS supera 70.
 Bosque del Movimiento	RFM (movimiento)	Con la progresión de etapas.
 Colina del Ritmo	RCE (sueño)	Con la progresión de etapas.
 Estanque de la Calma	CEF (estrés)	Con la progresión de etapas.
 Jardín de la Armonía	EEDS (estabilidad)	Con la progresión de etapas.
 Bioselva (avanzada)	—	Etapas 5 + racha de 6 semanas con IVS ≥ 70.
 Jardín Antiguo (oculta)	—	Etapas ≥ 4 y, o bien 12 semanas estables seguidas, o bien 5 foto-inspiraciones: constancia o exploración.

Cada zona tiene su pantalla de detalle: la ilustración ampliada (con un velo según el semáforo de la semana), qué es la zona, cómo se cuida, y los tesoros que le pertenecen.

4.2 Etapas y estaciones

El jardín progresa en **5 etapas** según las semanas con datos: etapa 1 (semanas 0–3), etapa 2 (≥ 4), etapa 3 (≥ 8), etapa 4 (≥ 20) y etapa 5 (≥ 40 semanas y media de IVS ≥ 60). Además, cada 4 semanas rota una **estación interna** (primavera, verano, otoño, invierno) que cambia la luz del jardín.

4.3 Los 29 coleccionables

En «**Mi colección**» se guardan 29 tesoros agrupados por tipo: **Semillas** (hitos de cada indicador), **Piedras luminosas** (misiones cumplidas), **Pétalos estacionales** (fotos), **Flores del ciclo vital** (dos misiones del mismo indicador) y **Fragmentos del Lenguaje del Jardín** (el metarrelato). Los obtenidos aparecen a color con su historia; los pendientes, en gris con una pista de cómo conseguirlos y su rareza (Común, Rara, Legendaria). **Todo se consigue cuidándose, nunca por azar, y nada se pierde.**

4.4 Foto-inspiración

La persona hace o elige una foto de naturaleza; la app deriva de ella una **variante de color** (cálida, fría, verde o dorada) que tiñe las flores del jardín. **La foto nunca sale del teléfono:** el procesado es 100 % local y solo se guarda un identificador anónimo y el color. Con 5 fotos distintas se abre un camino hacia el Jardín Antiguo.

4.5 La historia del Árbol Madre

Dos voces narran el juego: el **Árbol Madre** (mentor sereno) y el **Jardín Antiguo** (el metarrelato de los guardianes anteriores, «Equilibria» y «el Desajuste»). Cada entrada se desbloquea con un hito y se muestra una sola vez, en una tarjeta tranquila con lectura en voz alta.

4.6 Las misiones

Hay un banco de **16 plantillas** (4 por indicador, incluidas misiones fotográficas y sociales). Cada semana se propone la del indicador más bajo, rotando para no repetir. Cumplir misiones desbloquea piedras luminosas y flores del ciclo vital.

CAPÍTULO 5

Compartir con la familia

La persona mayor decide — y puede cambiar de opinión en cualquier momento. Los familiares o profesionales autorizados ven **solo los resúmenes semanales** (IVS e indicadores), **nunca** los datos diarios en bruto.

Cómo autorizar a un familiar (desde la app)

- 1 Ir a **Perfil** → **Compartir con mi familia** y activar «**Permitir compartir mis resúmenes**» (es el consentimiento; puede retirarse cuando se quiera).
- 2 Tocar «**Crear código de invitación**». Aparece un código grande de 8 letras y números (p. ej. **K7WM2QRD**).
- 3 Decirle ese código al familiar (por teléfono, en persona, como prefiera). Cada código sirve **una sola vez**.
- 4 El familiar lo introduce en el panel (capítulo 6) y quedan vinculados al instante.

Cómo revocar el acceso

- **A una persona concreta:** Perfil → Compartir con mi familia → «Revocar» junto a esa persona. Efecto inmediato.
- **A todo el mundo de golpe:** desactivar «Permitir compartir mis resúmenes». Se revocan automáticamente todos los vínculos activos (art. 7.3 RGPD).
- **Un código aún no usado:** botón «Anular» junto al código pendiente.

CAPÍTULO 6

Panel para familiares y profesionales

En **vital-ia.app/panel**. Pensado para hijos, hijas y profesionales sanitarios que acompañan a la persona mayor.

Entrar y vincularse

- 1 Iniciar sesión con **correo y contraseña**. Los mensajes de error indican con claridad qué falla (correo inexistente, contraseña incorrecta, demasiados intentos...).
- 2 Pulsar «**+ Añadir persona**» en la barra lateral.
- 3 Introducir el **código de invitación** que ha creado la persona mayor y pulsar «Vincular».

Qué se ve

- La lista de **personas a tu cargo** en la barra lateral, con su rol (Familiar / Profesional).

- De la persona seleccionada: la **ilustración de su jardín** según el estado, el **anillo del IVS** de la semana, los **cuatro indicadores** en semáforo, el mensaje interpretativo y la **gráfica de evolución**.

 Qué NO se ve (por diseño y por reglas de seguridad)

Ni los pasos diarios, ni las horas exactas de sueño, ni ningún dato crudo. Las reglas de la base de datos lo impiden técnicamente — no es solo una promesa. El panel muestra además un recordatorio permanente de que el IVS no es un diagnóstico.

CAPÍTULO 7

La web pública (landing)

vital-ia.app presenta el producto a las personas mayores y a sus familias. Su recorrido, sección a sección:

Sección	Contenido
Hero	«Un jardín que florece cuando tú cuidas de ti», con los sellos «Cumple el RGPD · Sin vender tus datos · Relojes inteligentes Apple y Android» y el botón «Usar ahora» (→ /app).
Cómo funciona	Tres pasos: «Conecta tu pulsera», «Vive tu semana», «El lunes, mira tu jardín».
Una semana en tu jardín	Sección cinemática que se anima al hacer scroll (vídeo del jardín), de «Lunes — tu semana empieza» al «78 · Floreciendo» del lunes siguiente.
La app	«Una app pensada para ti»: tres pantallas de muestra (Tu jardín, Tu lunes, Tu historial).
El jardín	«Tu salud, como un jardín»: los cuatro estados (Florecido, Estable, Recuperando, Marchito).
Lo que viene	El roadmap público en tarjetas «Muy pronto» y «En el horizonte» (capítulo 8).
Para ti / Para tu familia	«Un compañero silencioso que cuida sin vigilar» · «Resúmenes semanales, nunca datos brutos, siempre con tu permiso».

Nuestra promesa	Las cuatro cifras: 1 número claro, 4 indicadores, 1 misión, 0 tecnicismos.
Privacidad	«Tus datos son tuyos. Punto.» con los chips Cifrado, Exporta, Bórralo todo, RGPD.
FAQs	Preguntas frecuentes, gestionadas por el equipo y actualizables sin tocar código.
¿Hablamos?	Formulario de contacto (nombre, correo, teléfono opcional y mensaje) con protección anti-spam; el equipo recibe los mensajes y responde.

Páginas que la acompañan

Página	Contenido
/ayuda.html	Centro de ayuda: instalar la app, «no me salen los datos de mi pulsera», guía para familiares, dudas de datos.
/privacidad.html	Política de privacidad RGPD (borrador técnico pendiente de validación legal).
/cookies.html	Política de cookies. La web solo usa cookies técnicas y lo dice en su banner: «Aceptar» / «Solo necesarias».
/terminos.html	Términos de servicio (borrador).
/aviso-legal.html	Aviso legal LSSI con los datos del titular.

Casi todos los textos de la landing (títulos, pasos, roadmap, audiencias, privacidad, contacto y aviso legal) son **editables sin tocar código**, de modo que el equipo puede actualizarlos cuando lo necesite.

CAPÍTULO 8

Lo que viene

El roadmap es visible en dos sitios: la sección **«Lo que viene a Vital-IA»** de la landing y los avisos «Muy pronto» dentro de la app y del Perfil. Como dice la web: *«La app que usas hoy es solo el principio. Estas funciones ya están en camino, y aparecerán solas en tu app cuando estén listas».*

✓ Ya disponible

La **app para iPhone y Android** (App Store y Google Play) y la **conexión con el reloj o la pulsera** para leer tus datos reales ya no son parte del roadmap: son funciones de la app nativa disponibles hoy. Ver capítulo 2.

Muy pronto

- **Avisos en tu móvil** — un aviso amable los lunes. Siempre opcional, nunca alarmas.
- **Temporadas del jardín** — estaciones narrativas con eventos, luz cambiante y pétalos que coleccionar.
- **Jardín comunitario** — misiones colaborativas con otros guardianes. Sin clasificaciones: se cultiva en compañía.
- **Consejos para tu semana** — micro-consejos de sueño, movimiento y estrés adaptados a los indicadores.

En el horizonte

- **Retos e insignias** — pequeños retos diarios y logros que celebrar, sin comparar con nadie.
- **Jardines temáticos** — estilos zen, mediterráneo y jardines culturales.
- **Para profesionales e instituciones** — reportes agregados y anónimos para programas de envejecimiento activo, siempre con consentimiento.

CAPÍTULO 9

Solución de problemas

Problema	Qué hacer
«No tengo Índice todavía»	Es normal la primera semana: el IVS se calcula cada lunes con la semana anterior. La pantalla de Inicio lo indica («Tu jardín está germinando»).
«No me salen los datos de mi pulsera»	1) Comprobar que la pulsera sincroniza con su propia app (Apple Salud / Health Connect). 2) Revisar los permisos de salud del móvil. 3) Comprobar la conexión. 4) Deslizar hacia abajo en Inicio. Recordar: la versión web actual usa el modo demostración (cap. 2.3).
Aparece «Sin conexión ahora mismo»	No es un error: la app enseña la última semana guardada. Al volver internet, deslizar hacia abajo.

El familiar no ve a la persona en el panel	Comprobar que el consentimiento está activo (Perfil → Compartir con mi familia), que el código no fue anulado y que se escribió bien (8 caracteres). Cada código vale una sola vez: si falló, crear otro.
«El código no existe / ya se usó»	Pedir a la persona mayor un código nuevo desde su Perfil.
No llega el recordatorio del lunes	Verificar que está activado en Perfil → Recordatorios y que el sistema tiene permiso de notificaciones. En el navegador no está disponible (solo app instalada).
Quiero borrar todos mis datos	Perfil → «Borrar todos mis datos». Es inmediato e irreversible (derecho de supresión RGPD).
La web pública está «en construcción»	Es un modo temporal que el equipo activa durante un cambio grande; se resuelve solo al terminar. Si urge, contactar con soporte.

Si nada de esto lo resuelve: el formulario de contacto de la web o el centro de ayuda (**vital-ia.app/ayuda.html**).

CAPÍTULO 10

Privacidad y RGPD

- **Datos tratados:** nombre o apodo, año de nacimiento, ajustes de accesibilidad, y datos de salud limitados a **pasos y sueño** (categoría especial, art. 9 RGPD). Nada de localización, contactos, micrófono ni cámara (la foto-inspiración se procesa 100 % en el dispositivo).
- **Base jurídica:** consentimiento explícito y versionado (arts. 6.1.a y 9.2.a), recogido en el onboarding. Si la política cambia, la app vuelve a pedirlo.
- **Dónde viven los datos:** Google Firebase, base de datos en la región **eur3 (Europa)**, cifrado en tránsito, reglas de acceso por usuario.
- **Derechos ejercitables desde la propia app:** portabilidad («Descargar todos mis datos», JSON) y supresión («Borrar todos mis datos»), ambos inmediatos. El resto de derechos, por el correo de contacto.
- **Compartir con terceros:** solo los familiares y profesionales que la persona autorice, solo resúmenes semanales, revocable al instante. No se venden datos ni hay publicidad.
- **Reclamaciones:** Agencia Española de Protección de Datos (aepd.es).

Pendiente

Los textos legales publicados son borradores técnicos marcados como tales: deben ser validados por un asesor legal antes de abrir el servicio a usuarios reales (con RAT y EIPD por tratarse de datos de salud). Detalle en [docs/PASOS_MANUALES.md](#).

CAPÍTULO 11

Soporte

vital-ia.app/ayuda.html Centro de ayuda.

vital-ia.app → «¿Hablamos?» Formulario de contacto; el equipo lo recibe y responde.

hispanaweb.com · info@hispanaweb.com Desarrollo y mantenimiento.

Vital-IA · Fundación Innovar-IA & Hispanaweb · Manual completo, versión julio de 2026 (plataforma completa en producción).

El IVS no es un diagnóstico médico ni una escala de fragilidad clínica.