



# MANUAL DEL USUARIO

Sistema RespirA



Tu camino inteligente hacia la libertad.

Versión 0.4.5 (Beta)

<https://joseignaciomena.com/Respira/>



# 1. Introducción y Ciencia

Dejar de fumar no es solo cuestión de fuerza de voluntad. El tabaquismo crea una dependencia compleja que requiere una estrategia inteligente. RespirA no es un simple cronómetro; es un sistema terapéutico de reducción gradual.

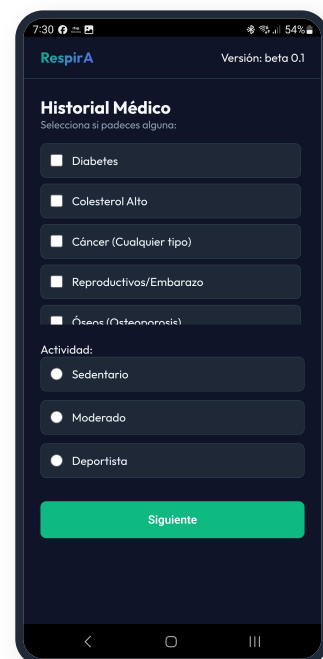
## Los 3 Pilares del Método

- **Protocolo Cinciripini:** Un algoritmo matemático que calcula y expande progresivamente el tiempo entre cigarrillos para reducir la dependencia física.
- **Disociación Pavloviana:** Rompemos la asociación entre el deseo (estrés, café) y el acto de fumar. Fumarás solo cuando la aplicación lo indique, no por impulso.
- **Meta de los 100 Años:** Extendemos el intervalo hasta que sea teóricamente infinito, reduciendo la ansiedad que produce pensar en "no fumar nunca más".

## 2. Configuración: Historial Médico

La aplicación evalúa tu perfil de riesgo cruzando tu edad con patologías preexistentes como hipertensión o problemas respiratorios. Esto genera una valoración de urgencia (Importante, Urgente o Vital) que adaptará las recomendaciones.

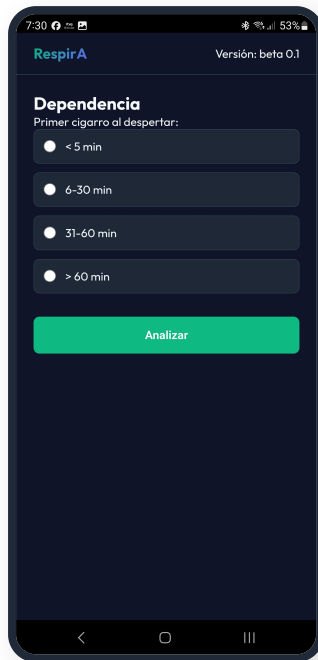
Es vital ser honesto en este paso para que el sistema calibre la intensidad del tratamiento correctamente.



*Selección de historial clínico*



## 3. Calibrando tu Adicción



Test de dependencia

### Nivel de Dependencia

El sistema necesita entender cuán fuerte es tu adicción física mediante el Test de Fagerström. Una pregunta clave es el tiempo que pasa desde que despiertas hasta el primer cigarro.

Si fumas en los primeros 5 minutos, el algoritmo entenderá que necesitas una reducción más suave al principio para evitar el síndrome de abstinencia.

### Eligiendo Estrategia

Tienes dos caminos para iniciar tu desintoxicación:

- **Monitorización (Recomendado):** Una semana de registro libre. La app aprende tus horarios y biorritmos para diseñar un plan a medida.
- **Reducción Inmediata:** Para usuarios que quieren acción ya. Se calcula un intervalo matemático estándar basado en tus horas de vigilia y se empieza a recortar desde el día uno.



Selección de estrategia



## 4. Fases del Programa

### Fase 1: La Monitorización

Si eliges la opción recomendada, verás esta pantalla azul oscura. El objetivo es crear una "Línea Base" sólida de tu consumo real.

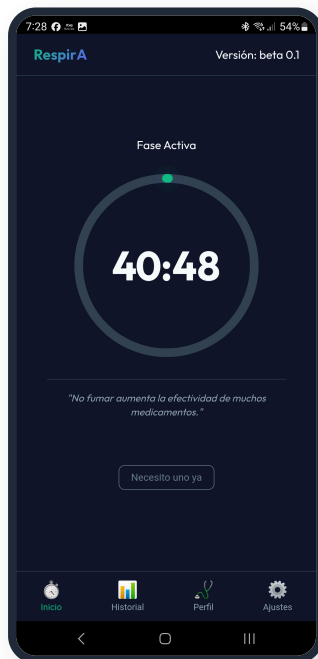
**Tu única tarea:** Fuma cuando quieras, pero siempre pulsa el botón "REGISTRAR" antes de encenderlo.

Esto enseña a la inteligencia artificial de la app tus patrones reales.



Registro de monitorización

### Fase 2: El Programa Activo (Semáforo Rojo)



Reloj de espera

Aquí comienza la terapia. La aplicación toma el control de los tiempos. Cuando veas el círculo de progreso y el contador, **no debes fumar**. Estás rompiendo el hábito impulsivo.

**Botón SOS:** Si la ansiedad es insoportable, pulsa "Necesito uno ya". La app te ofrecerá estrategias de 3 minutos para superar el pico de ansiedad sin nicotina.



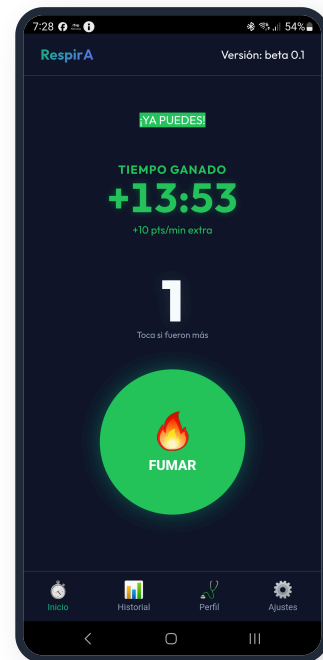
## 5. Ejecución y Seguimiento

### El Momento Consciente (Semáforo Verde)

Cuando el contador llega a cero, la pantalla se ilumina en verde con la señal **¡YA PUEDES!**.

- **Tiempo Ganado:** Si esperas más de lo indicado, acumulas puntos extra. Esto refuerza tu autocontrol.
- **Fumar Conscientemente:** Fuma solo si realmente te apetece cuando la app te lo indica. Si no tienes ganas, ¡mejor! Estás empezando a disociar el deseo de la acción.

\* Nota: El sistema es flexible. El temporizador siempre se recalcula desde tu último cigarro.



*Permiso para fumar*



*Historial y Métricas*

### Historial y Salud

RespirA no es solo un contador. En la pestaña Historial verás gráficamente cómo se reducen tus barras de consumo diario.

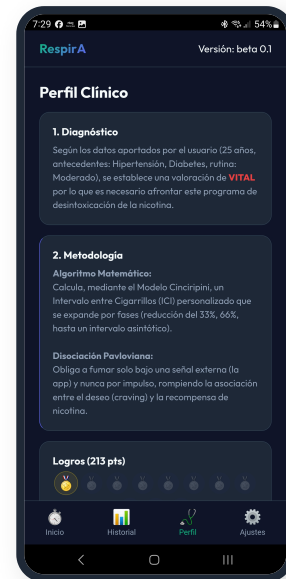
Además, incluimos los **Beneficios de la OMS**. Verás desbloquearse mejoras físicas (recuperación de olfato, presión arterial normalizada) a medida que pasen las horas sin fumar.



## 6. Tu Perfil y Logros

La sección **Perfil** actúa como tu expediente médico y sala de trofeos personal.

- **Diagnóstico:** Valoración clara de tu situación médica y urgencia de tratamiento.
- **Metodología:** Explicación transparente de cómo el algoritmo trabaja en tu cerebro.
- **Gamificación:** Sistema de Medallas de Oro. Ganarás medallas por hitos de resistencia ("3 Días", "1 Semana") y reducción acumulada.



*Perfil Clínico*

### Consejos para el Éxito

1. **Confía en el Algoritmo:** Al principio puede parecer fácil, pero el sistema se endurecerá progresivamente para guiarte al éxito.
2. **No temas al SOS:** Usar el botón de emergencia no es fracasar; es gestionar una crisis de forma inteligente.
3. **La meta no es sufrir:** El objetivo es que el intervalo entre cigarrillos sea tan largo que te olvides de que eres fumador.

**"El viaje de mil millas comienza con un solo registro."**