



Prepararse para una operación quirúrgica y su posterior recuperación puede parecer abrumador. Sin embargo, saber qué puede esperar y recibir recordatorios en el momento oportuno puede facilitar el proceso a medida que la fecha de la intervención se acerca. mymobility le mantiene en contacto con el cirujano y el equipo clínico a lo largo del proceso para ayudarle de varias maneras, entre ellas:

- Entender su dolencia y optimizar su salud antes de la cirugía
- Saber qué puede esperar el día de la intervención.
- Conocer algunas medidas que puede tomar para ayudar a minimizar las complicaciones después de la cirugía.
- Ofrecerle directrices mientras trabaja para recuperar la movilidad.
- Revisar los datos sobre sus niveles de actividad y el progreso de su plan de cuidados.
- Compartir información con su cirujano y equipo de atención para ayudarles a determinar su necesidad de orientación adicional o atención de seguimiento. También se puede utilizar después de la intervención quirúrgica para ayudarle en la recuperación.



Utilice la aplicación de cámara de su smartphone y escanee el código QR o escriba zimmerbiomet.com/wearable-technology en su navegador para obtener más información sobre mymobility



¡Comenzar es muy sencillo!



Busque el mensaje de texto en su teléfono



Haga clic en el enlace que aparece en el texto y descargue la aplicación mymobility, o utilice la URL de computadora que aparece en el mensaje de texto de activación en su computadora o tableta para acceder a mymobility



Active su cuenta

Y listo. Ya puede comenzar a registrar información y realizar un seguimiento de su progreso.

Atención al cliente

Para cualquier pregunta acerca de la aplicación o ver las instrucciones sobre cómo funciona, póngase en contacto con el equipo de asistencia de mymobility:

Sitio web: <https://support.zbmymobilitysolutions.com>

Correo electrónico: support@zbmymobilitysolutions.com

Teléfono: 1-844-799-8208

Instrucciones de configuración para smartphones



PRIMER PASO: ACTIVACIÓN POR MENSAJE DE TEXTO

Recibirá un mensaje de texto en el número de teléfono celular que dió al miembro del equipo clínico que le registró en mymobility.

El mensaje de texto incluirá un enlace para descargar la aplicación. Al hacer clic en el enlace, se le dirigirá a la App Store o Google Play Store con instrucciones sobre cómo descargar la aplicación mymobility.



SEGUNDO PASO: DESCARGA

Antes de descargar la aplicación, asegúrese de que su iPhone o dispositivo Android estén actualizados. Para comprobar si su dispositivo está actualizado:

Instrucciones para iPhone:

1. Toque el icono "Ajustes".
2. Toque "General".
3. Toque "Actualizar software".

Instrucciones para Android:

1. Toque el icono "Ajustes".
2. Desplácese hacia abajo hasta llegar al menú Sistemas
3. Toque "Actualizaciones del sistema".
4. Toque "Buscar actualizaciones".

Si hay disponible una versión más reciente de iOS o Android, descargue e instale la actualización. Una vez terminada la instalación, puede descargar ZB mymobility desde App Store o Google Play Store.



TERCER PASO: REGISTRO INICIAL

Cuando abra la aplicación por primera vez, seleccione "activar cuenta". Inicie sesión con su fecha de nacimiento y el número de teléfono que le dió al miembro del equipo de atención. Una vez registrado, recibirá un mensaje de texto con un código provisional. Este código le permitirá acceder a la aplicación mymobility. En el futuro podrá utilizar tanto Touch ID como Face ID.



CUARTO PASO: SOLO PARA USUARIOS DE iOS: EMPAREJAR APPLE WATCH® (OPCIONAL)

Si pidió o dispone de su propio Apple Watch, puede emparejarlo con el iPhone para utilizarlo con la aplicación mymobility. Antes del emparejamiento, instale todas las actualizaciones del sistema del reloj. Para comprobar si su Apple Watch está actualizado:

1. Abra la aplicación Apple Watch en el iPhone.
2. Toque la pestaña "My Watch".
3. Toque "General".
4. Toque "Actualizar software".

Si es necesario, descargue la actualización.



CUARTO PASO: SOLO PARA USUARIOS DE ANDROID: EMPAREJAR GOOGLE FIT

Descargue la aplicación Google Fit en Google Play Store.



QUINTO PASO: YA ESTÁ LISTO PARA EMPEZAR

Ya está listo para empezar su viaje con la aplicación mymobility.

Usuarios de computadora, laptop o tableta



PRIMER PASO: ACTIVACIÓN POR MENSAJE DE TEXTO

Recibirá un mensaje de texto en el número de teléfono móvil que dió al miembro del equipo clínico que le registró en mymobility.

El mensaje de texto, incluirá un enlace para descargar la aplicación, así como un enlace a la URL de computadora o tableta:

<https://patient.zbmymobilitysolutions.com>.

Mantenga presionada la URL, aparecerá un menú, seleccione "Compartir" y, a continuación, "Correo electrónico". Puede enviarse la URL a usted mismo para que pueda hacer clic en ella desde su computadora o tableta y activar su cuenta.

O puede simplemente escribir la URL:

<https://patient.zbmymobilitysolutions.com>

en su computadora o tableta.



SEGUNDO PASO: REGISTRO INICIAL

Cuando abra la aplicación por primera vez, seleccione "activar cuenta". Inicie sesión con su fecha de nacimiento y el número de teléfono que dió al miembro del equipo de atención. Una vez registrado, recibirá un mensaje de texto con un código provisional en su teléfono celular. Este código le permitirá acceder a la aplicación mymobility.



TERCER PASO: LISTO PARA EMPEZAR

Ya está listo para empezar su viaje con la aplicación mymobility.

Este material está indicado para pacientes que utilizan la aplicación mymobility de Zimmer Biomet. Apple, Apple Watch, iPhone, App Store, Touch ID y Face ID son marcas registradas de Apple, Inc. Android, Google Fit y Google Play son marcas comerciales de Google LLC. Para obtener ayuda con el emparejamiento y actualización de sus dispositivos, consulte su "Guía de incorporación". ©2022 Zimmer Biomet

3623.1-GLBL-es-Fecha de emisión 2023-12
Traducido del original en inglés 3623.4-GLBL-es-Issue Date 2023-01

mymobility[®]
by  ZIMMER BIOMET