Ten After
by RxAdjacent Labs

PARA MÉDICOS Y FARMACÉUTICOS

Una caminata corta después de comer, cronometrada para usted. Para adultos que viven con diabetes tipo 2 o prediabetes.

Revisión farmacéutica | Cada dato con fuente | Datos en el dispositivo | Español + inglés

PARA QUIÉN ES

Adultos con diabetes tipo 2 o prediabetes, autorizados para caminar, que quieren un hábito diario fácil.

QUÉ HACE EL PACIENTE

1. Toque “Acabo de comer.” La app cronometra una caminata de 10 minutos.
2. Se agregan sesiones sencillas de fuerza en semanas posteriores.
3. Lecturas opcionales del glucómetro del paciente y un resumen para compartir.

QUÉ RECIBE USTED

- Caminatas después de cada comida, frente al plan
- Minutos de caminata por semana y minutos entre comer y caminar
- Lecturas de glucosa opcionales, anotadas por el paciente

Un resumen de una página que el paciente decide compartir. Solo datos neutrales: sin diagnósticos, dosis ni cambios de medicamentos.

POR QUÉ ESTÁ HECHO ASÍ

Los Estándares de Atención de la ADA (2026, §5) recomiendan actividad física regular e interrumpir el tiempo sentado prolongado en personas con diabetes tipo 2.

Clínicas y farmacias: piloto gratis de 90 días con códigos QR propios. rxadjacent.com/clinicians

✂ Entregue esta tarjeta a su paciente

Ten After

Una caminata corta después de comer.

La app le toma el tiempo. Gratis para empezar, sin tarjeta. Español e inglés.

Escanee para empezar →

tenafter.rxadjacent.com

Herramienta de bienestar general. No está destinada a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades, y no es consejo médico. El paciente debe seguir las indicaciones de su médico. Los datos de salud se quedan en el dispositivo del paciente. © 2026 RxAdjacent Labs · rxadjacent.com