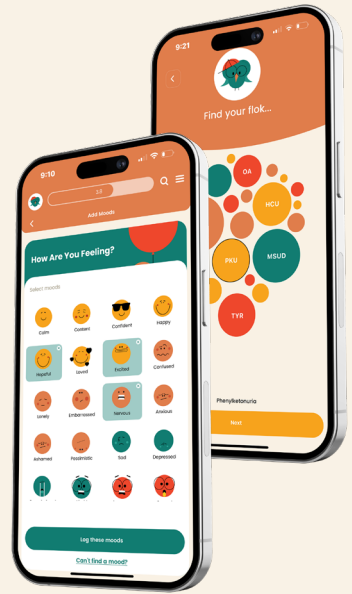


# Transforma tu Cuidado diario con la app **flok**



La aplicación flok simplifica el cuidado diario, mejora la comunicación con tu equipo de cuidados y profundiza la comprensión de tu rara condición metabólica. Lleva un seguimiento de tu alimentación, estado de ánimo y actividad física para obtener información sobre tu salud.

## Comer

Administra tu dieta con valores de proteínas, calorías y aminoácidos para más de 10,000 alimentos y encuentra artículos bajos en proteína en tiendas y restaurantes cercanos. Incluye datos de aminoácidos para leucina, lisina, metionina, valina e isoleucina.

## Sentir

Registra tus estados de ánimo y síntomas en tiempo real, agrega notas para los médicos y guarda los resultados de laboratorio.

## Mover

Conecta tus dispositivos portátiles para rastrear tu actividad física, sueño, frecuencia cardíaca y otros biométricos. Compatible con cualquier dispositivo que se sincronice con Apple Health o Google Health Connect.

## Reportar

Crea reportes completos para compartir con los médicos y descubre cómo tu condición influye en tu salud general.

**¡Empieza Hoy!**

Descarga y utiliza la app flok en iOS y Android



sin costo de suscripción



Al usar la app flok, puedes contribuir a innovadoras investigaciones que impulsan nuevos descubrimientos y tratamientos para nuestras condiciones. La aplicación gratis.



## flok: Cuidado e Investigación Metabólica, Juntos

El corazón de flok es nuestra comunidad: nos dedicamos a fomentar conexiones, brindar recursos de atención diaria y promover investigaciones para mejorar vidas. Flok apoya a personas y cuidadores de personas que viven con HCU clásica, MSUD, Acidemia Orgánica, PKU, Tirosinemia o un Trastorno del Ciclo de la Urea.



### Cuidado

**La app flok:** Utiliza nuestra aplicación gratuita para gestionar tu salud, obtener información sobre tu condición metabólica y mejorar la comunicación con tus médicos para obtener la mejor atención posible.

**Soporte en Línea:** Conéctate con otros, accede a recursos valiosos y recetas bajas en proteínas en nuestros grupos de Facebook y en el sitio Cook for Love, dentro de una comunidad en línea que comprende tu experiencia.

### Comunidad

**Campamento flok Familiar:** Asiste a una escapada apta para todas las edades con actividades divertidas, sesiones educativas y comidas bajas en proteínas para todas las tolerancias proteicas.

**Retiro para adultos:** Únete a nuestro retiro para mayores de 21 años y encuentra apoyo, aventuras y conexión con personas que viven la edad adulta con una condición metabólica.

### Investigación

**La Plataforma de Investigación flok:** Ayúdanos a transformar la investigación metabólica reuniendo nuestras experiencias en un conjunto de datos basado en el cuidado diario. Nuestros conocimientos impulsarán una mejor comprensión, investigación y tratamiento de estas raras enfermedades.



**¡Únete!**

Visita [flok.org](https://flok.org) para conocer más sobre nuestros programas y cómo podemos apoyarte.