

FreedomTrack

Manual de Usuario

Seguimiento GPS de Rutas para iOS

Junio 2026

1. Introducción

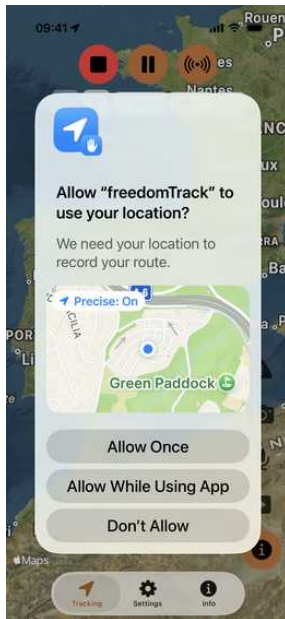
FreedomTrack es una aplicación de seguimiento GPS de rutas para iOS. Permite registrar actividades al aire libre (carreras, ciclismo, senderismo, paseos, esquí), adjuntar fotos y notas de voz a la ruta, compartir un enlace de ubicación en tiempo real con otras personas, y revisar o exportar los recorridos posteriormente.

2. Primera Apertura y Permisos

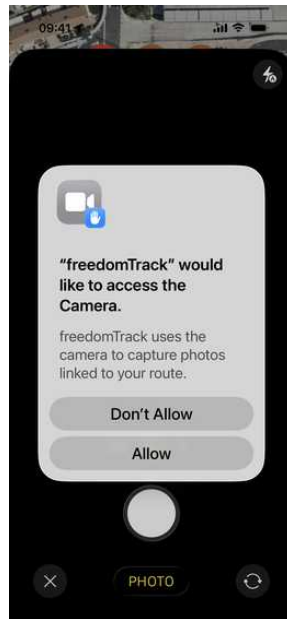
FreedomTrack solicita los siguientes permisos del sistema la primera vez que se usa cada función. Concederlos es necesario para que la función correspondiente opere correctamente.

Permiso	Cuándo se solicita	Para qué sirve
Ubicación	Al iniciar la primera grabación	Rastrea tu posición GPS en tiempo real
Cámara	Al pulsar el botón de cámara durante la grabación	Vincula fotos a tu ruta
Micrófono	Al pulsar el botón de punto de voz durante la grabación	Graba notas de voz
Reconocimiento de voz	Tras conceder acceso al micrófono	Transcribe las notas de voz a texto

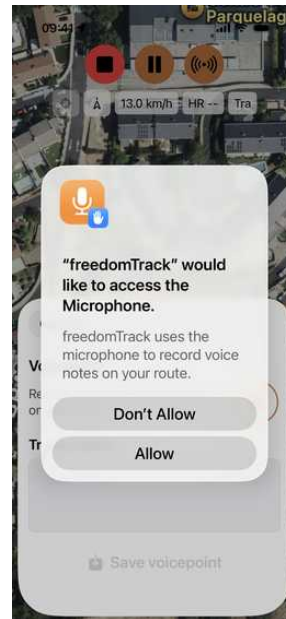
Consejo: Elige **Permitir mientras se usa la app** para Ubicación, de modo que la ruta se grabe de forma continua sin interrupciones.



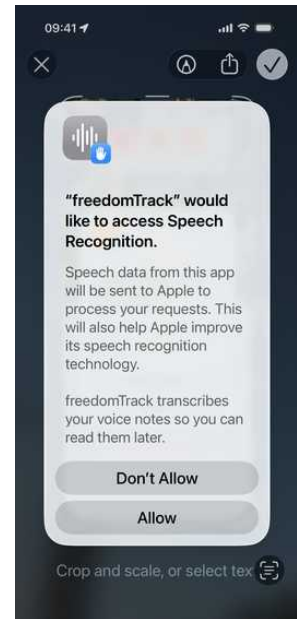
Permiso de ubicación



Permiso de cámara



Permiso de micrófono



Permiso de reconocimiento de voz

3. Navegación Principal

La aplicación tiene tres pestañas en la parte inferior de la pantalla:

Pestaña	Icono	Descripción
Rutas	Figura corriendo	Lista de todas tus rutas grabadas
Ajustes	Engranaje	Preferencias y configuración de la app
Info	Círculo con i	Planes de suscripción y soporte

La pestaña **Seguimiento** (icono de mapa/brújula) aparece automáticamente mientras hay una grabación en curso.

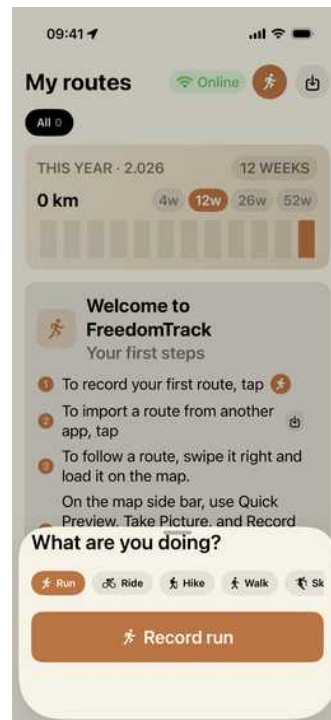
4. Grabar una Ruta

1. Abre la pestaña **Rutas**.
2. Pulsa el **icono del corredor** en la esquina superior derecha.
3. Aparece un panel inferior con la pregunta "**¿Qué estás haciendo?**" — elige tu actividad:
 - Correr • Ciclismo • Senderismo • Caminar • Esquí
4. Pulsa **Registrar [actividad]** (p. ej. *Registrar carrera*).
5. Si se solicita, concede el permiso de **Ubicación**. Elige **Permitir mientras se usa la app** para un seguimiento ininterrumpido.

6. El mapa se abre y la grabación comienza de inmediato.



Mis Rutas — pantalla principal



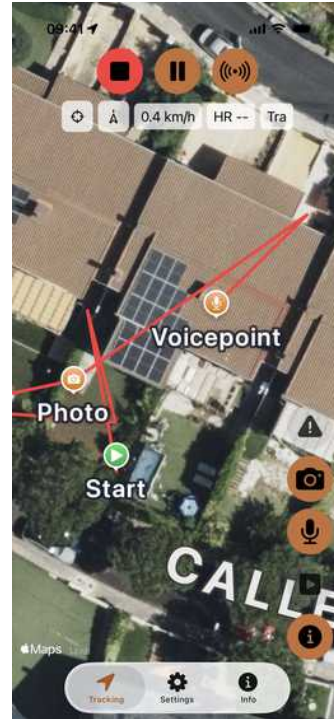
Selector de actividad

5. Controles de la Pantalla de Seguimiento

Durante la grabación, los siguientes controles están visibles:



Mapa con grabación activa



Marcadores de foto y voz en el mapa

Barra superior

Botón	Acción
Cuadrado rojo (Detener)	Detiene y cierra la grabación actual
Pausa naranja	Pausa la grabación temporalmente
Icono de antena/señal	Inicia el Seguimiento en Vivo y genera un enlace para compartir

Barra de estadísticas (bajo la barra superior)

Muestra datos en tiempo real: **orientación brújula** • **velocidad (km/h)** • **frecuencia cardíaca (HR)** • **información de pista (Tra)**

Botones flotantes (lado derecho)

Botón	Acción
Icono de cámara	Tomar una foto vinculada a la posición actual
Icono de micrófono	Grabar una nota de voz (Voicepoint)
Info (i)	Ver los detalles del track en vivo

Marcadores en el mapa

- **Botón verde de reproducción** — Punto de inicio de la ruta
- **Figura corriendo (Loc)** — Tu posición actual
- **Icono de cámara en el mapa** — Foto tomada en esa ubicación
- **Icono de micrófono en el mapa** — Punto de voz grabado en esa ubicación

6. Seguimiento en Vivo

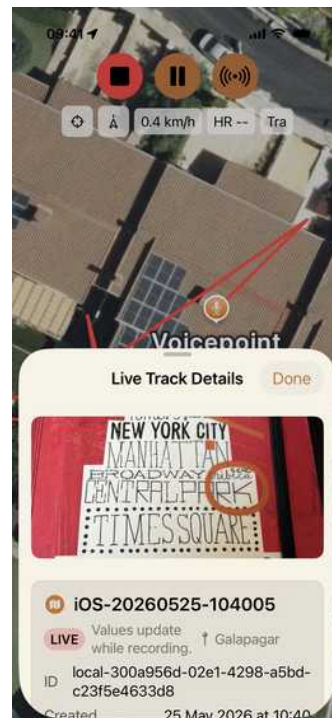
El Seguimiento en Vivo permite que otras personas sigan tu movimiento en tiempo real.

1. Durante una grabación, pulsa el **icono de antena/señal** en la barra superior.
2. Un diálogo confirma: "Se enviará un enlace con el ID del track actual. En la siguiente pantalla, elige qué app quieres usar para compartirlo."
3. Pulsa **Sí**.
4. Se abre el panel de compartir de iOS — elige cualquier app (WhatsApp, Mensajes, Correo, etc.) para enviar el enlace.
5. El destinatario pulsa el enlace y se abre en FreedomTrack, mostrando tu posición en tiempo real.

***Nota:** El retardo del Track en Vivo depende de tu plan (5 minutos en el plan Gratuito, 1 minuto en el plan Expert).*



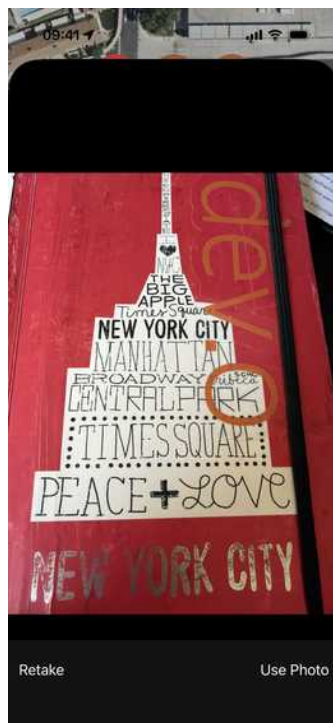
Confirmación de Seguimiento en Vivo



Panel de detalles del track en vivo

7. Tomar Fotos Durante una Ruta

1. Durante una grabación, pulsa el **icono de cámara** en el lado derecho de la pantalla.
2. Si se solicita, pulsa **Permitir** para conceder acceso a la cámara.
3. Se abre el visor de la cámara. Toma tu foto.
4. Pulsa **Usar foto** para adjuntarla a la ruta en tu posición GPS actual, o **Repetir** para intentarlo de nuevo.
5. La foto aparece como un marcador de cámara en el mapa en la ubicación exacta donde fue tomada.



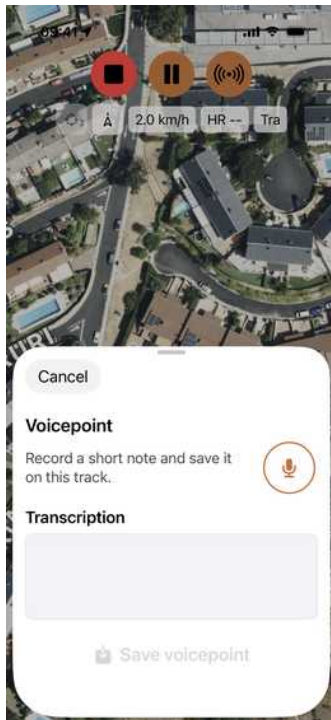
Visor de la cámara

8. Puntos de Voz (Voicepoints)

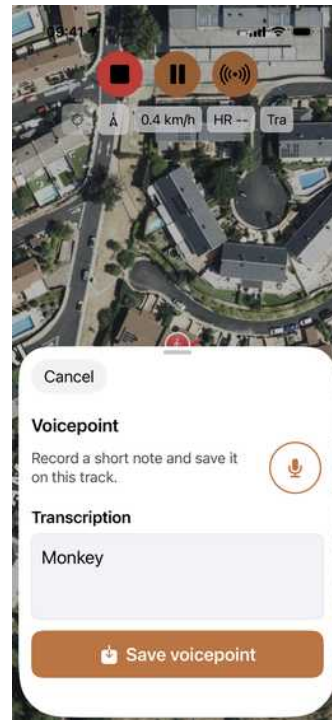
Los Voicepoints permiten grabar notas de voz cortas que se guardan en la ruta y se transcriben a texto.

1. Durante una grabación, pulsa el **icono de micrófono** en el lado derecho de la pantalla.
2. Si se solicita, concede los permisos de **Micrófono** y **Reconocimiento de voz**.
3. El panel **Voicepoint** sube. Pulsa el **botón del micrófono** para comenzar a grabar.
4. Habla tu nota. La transcripción aparece en el campo **Transcripción** en tiempo real.
5. Pulsa **Guardar voicepoint** para adjuntarlo a la ruta en tu ubicación actual.
6. Para descartarlo, pulsa **Cancelar**.

El Voicepoint aparece como un marcador de micrófono en el mapa donde fue grabado.



Panel de Voicepoint

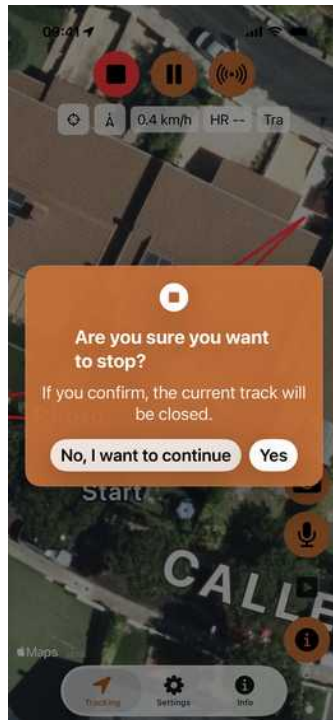


Transcripción lista para guardar

9. Detener una Grabación

1. Pulsa el **cuadrado rojo (Detener)** en la barra superior.
2. Aparece un diálogo de confirmación: *"¿Estás seguro de que quieres detener? Si confirmas, el track actual se cerrará."*
3. Pulsa **Sí** para detener y guardar, o **No, quiero continuar** para reanudar.

Tras detenerse, la ruta se guarda y aparece en la lista de **Rutas** con el estado **Solo local**.



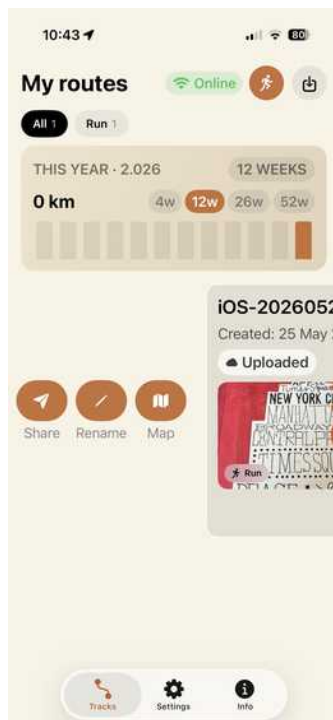
Diálogo de confirmación de parada

10. Mis Rutas

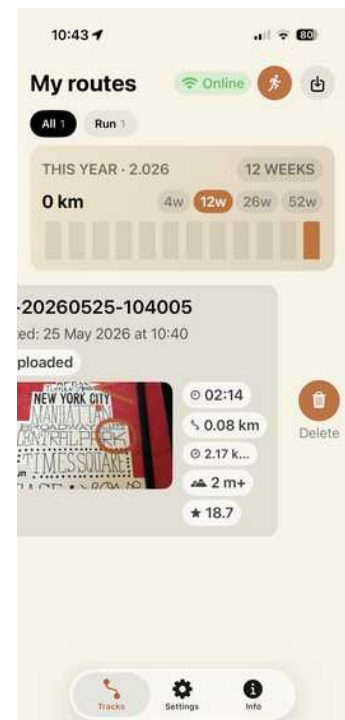
La pestaña **Rutas** muestra todas tus rutas grabadas.



Tarjeta de ruta — Solo local



Deslizar izq.: Compartir / Renombrar / Mapa



Deslizar más: Eliminar

Filtros de actividad

Pulsa **Todas** o un chip de actividad específico (p. ej. *Carrera 1*) para filtrar la lista.

Barra de resumen anual

Muestra la distancia total del año actual (2026) con opciones de ventana temporal: **4 sem • 12 sem • 26 sem • 52 sem**.

Información de la tarjeta de ruta

Cada tarjeta muestra:

- **Nombre de la ruta** (generado automáticamente como `iOS-AAAAMMDD-HHMMSS`, editable)
- **Fecha y hora de creación**
- **Insignia de estado:** Solo local • Subiendo... • Subida • Compartida
- **Foto de portada** (si se tomó una foto durante la ruta)
- **Estadísticas:** Duración • Distancia • Velocidad media • Desnivel • Puntuación (tras subir)

Acciones deslizando en una tarjeta de ruta

Dirección	Acciones que aparecen
Deslizar a la **izquierda**	Compartir · Renombrar · Mapa
Deslizar más a la **izquierda**	Eliminar

11. Detalles y Acciones de una Ruta

Pulsa una tarjeta de ruta para abrir los **Detalles del Track**.

Acción	Descripción
Exportar	Exporta el archivo de la ruta en formato GPX, GeoJSON o CSV
Compartir	Comparte un enlace de mapa FreedomTrack por AirDrop, Mensajes, Correo, WhatsApp, etc.
Renombrar	Establece un nombre personalizado para la ruta
Eliminar	Elimina permanentemente la ruta

El panel de detalles también muestra el **ID único** de la ruta y su estado de instantánea (*GUARDADO — Instantánea histórica de este track*).



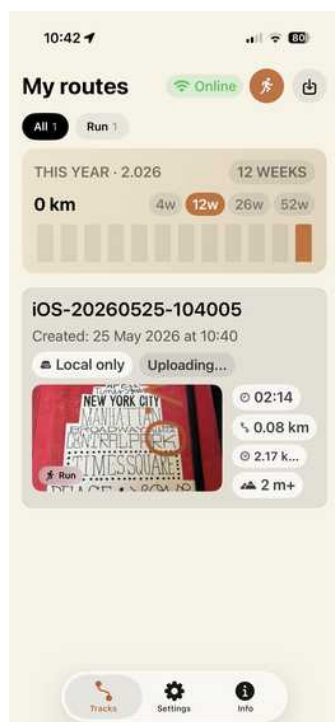
Panel de detalles del track

12. Subir una Ruta

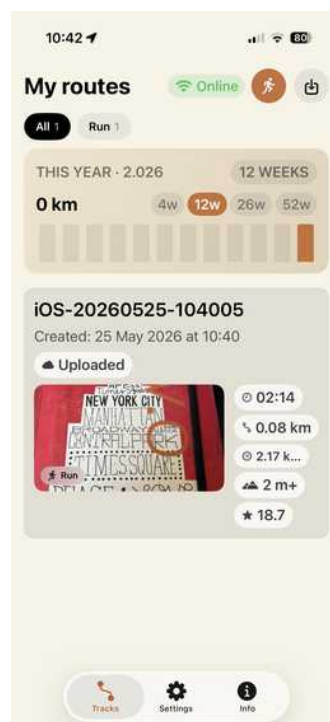
Tras detener una grabación, la ruta se almacena localmente. Para hacer una copia de seguridad en el servidor de FreedomTrack:

1. En la tarjeta de ruta, pulsa el botón **Subir** (icono de nube).
2. El estado cambia a **Subiendo...** y luego a **Subida** una vez completado.
3. Las rutas subidas reciben una **puntuación** (visible como valoración de estrellas en la tarjeta).

Subir requiere conexión a internet y está sujeto al límite de rutas de tu plan.



Subida en curso



Subida completada

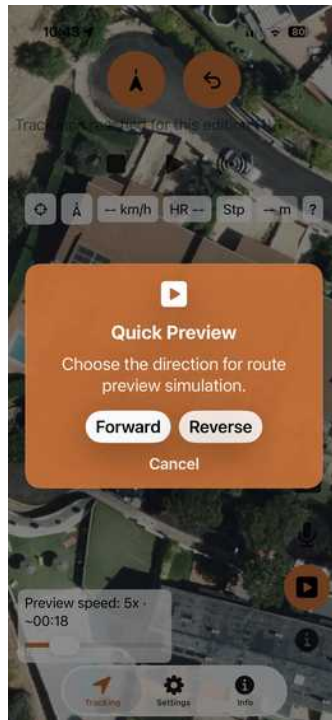
13. Vista Previa Rápida (Reproducción de Ruta)

La Vista Previa Rápida simula tu ruta en el mapa como una animación.

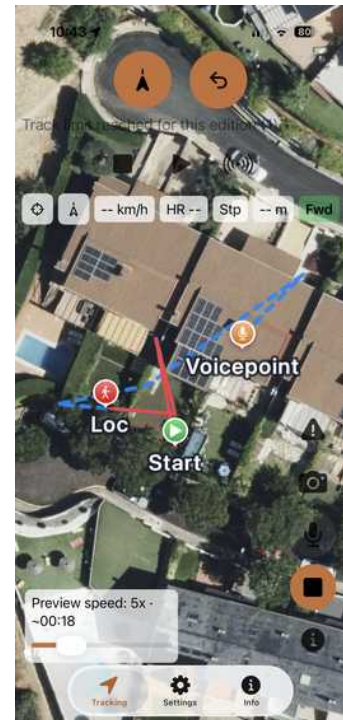
1. Abre la pestaña **Seguimiento** mientras hay una ruta guardada cargada en el mapa (desliza la tarjeta de ruta hacia la derecha para cargarla).
 2. Pulsa el **botón de reproducción** (naranja, abajo a la derecha).
 3. Elige una dirección: **Hacia adelante** o **Hacia atrás**.
 4. La animación se reproduce, moviendo un marcador a lo largo de la ruta y mostrando los pines de Foto y Voicepoint en sus posiciones grabadas.
 5. Un indicador de **velocidad de vista previa** (p. ej. 5x • ~00:18) se muestra abajo a la izquierda.
 6. Usa la **flecha hacia atrás** (arriba a la derecha) para restablecer la posición.
-



Vista previa reproduciéndose en el mapa



Diálogo de dirección



Vista previa hacia adelante con marcadores

14. Exportar una Ruta

1. Abre los **Detalles del Track** de la ruta que quieres exportar.
2. Pulsa **Exportar**.
3. Elige un formato:
 - **GPX** — Formato estándar de intercambio GPS, compatible con la mayoría de apps de mapas (Wikiloc, MEB/IGN, etc.)
 - **GeoJSON** — Formato geoespacial abierto, útil para mapas web
 - **CSV** — Valores separados por comas, útil para análisis de datos
4. Se abre el panel de compartir de iOS. Elige una app o acción para guardar o enviar el archivo.



Selector de formato de exportación



Panel de compartir con archivo GPX

15. Compartir una Ruta

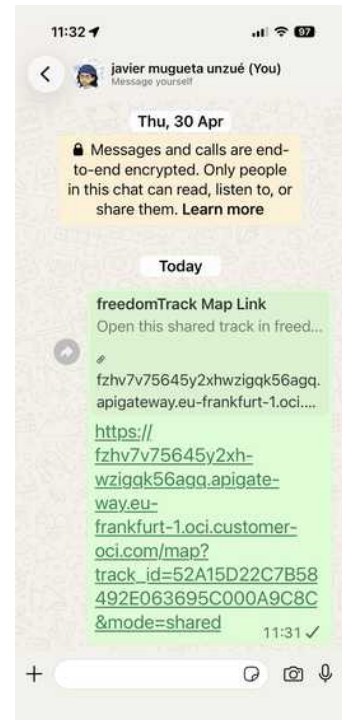
1. Abre los **Detalles del Track** de la ruta.
2. Pulsa **Compartir**.
3. Se abre el panel de compartir de iOS con un **Enlace de Mapa FreedomTrack**.
4. Selecciona la app de destino (AirDrop, Mensajes, Correo, WhatsApp, etc.).
5. El destinatario recibe una URL. Al pulsarla, se abre en FreedomTrack y muestra la ruta en un mapa.



Panel de compartir enlace de mapa



Enviando por WhatsApp



Enlace recibido en WhatsApp

Aviso de privacidad

Al compartir un track que contiene fotos con rostros o personas reconocibles, FreedomTrack analiza automáticamente las imágenes y muestra un diálogo de **Aviso de privacidad** antes de continuar:

- **Contenido detectado:** número de rostros y personas identificadas en las fotos del track.
- **Nivel de riesgo de privacidad:** clasificado como Bajo, Medio o Alto según el contenido detectado.
- Toca **Cancelar** para abortar el envío, o **Continuar** para proceder.

Este aviso te ayuda a evitar compartir accidentalmente contenido visual sensible.

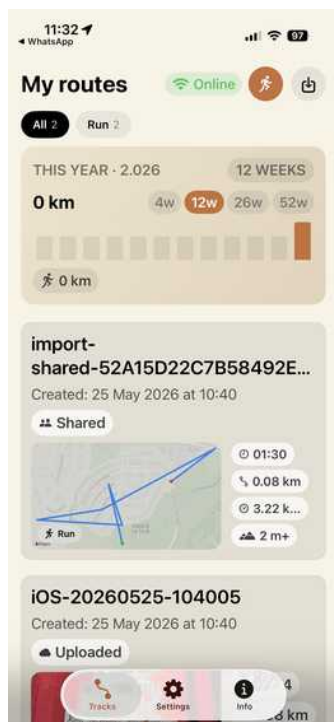


Aviso de privacidad — detección de caras al compartir

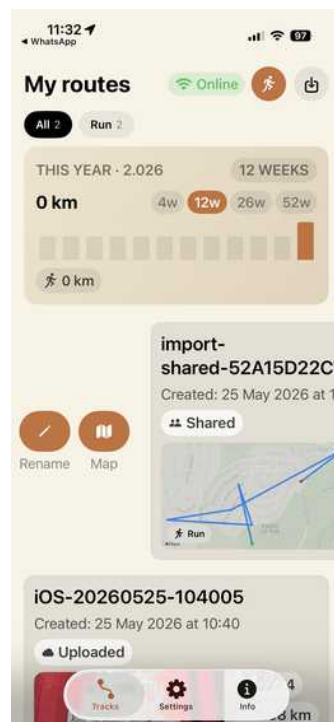
16. Importar una Ruta

Para importar un archivo de ruta desde otra app:

1. Desde la pestaña **Rutas**, pulsa el **icono de importar** (flecha de subida, esquina superior derecha).
 2. Alternativamente, abre el archivo desde otra app y elige **FreedomTrack** como destino a través del panel de compartir de iOS.
 3. La ruta importada aparece en la lista con el prefijo `import-shared-...` y la insignia **Compartida**.
-



Ruta compartida importada en la lista

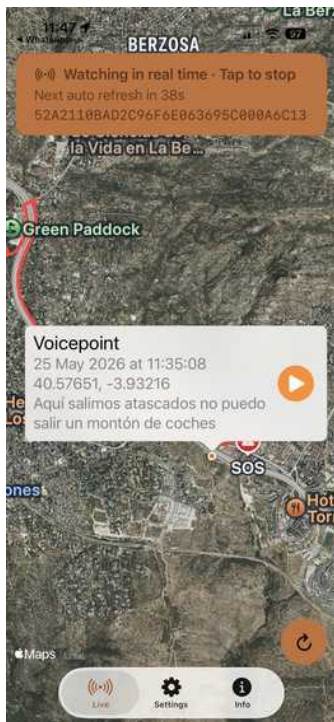


Acciones deslizando en ruta compartida

17. Recibir un Enlace de Ruta Compartida

Si alguien te envía un Enlace de Mapa FreedomTrack (p. ej. por WhatsApp):

1. Pulsa el enlace en el mensaje.
2. FreedomTrack se abre automáticamente y carga la ruta compartida.
3. La ruta aparece en tu lista de **Rutas** con la insignia **Compartida**.
4. Puedes ver la ruta en el mapa, renombrarla o consultar todas sus estadísticas y puntos de interés.



Vista en vivo — detalle de Voicepoint



Vista en vivo — ruta con marcadores

Ver una ruta en vivo en tiempo real

Si el remitente compartió el enlace **durante una grabación activa**, la app cambia a la pestaña **En Vivo** y puedes seguir su movimiento en tiempo real.

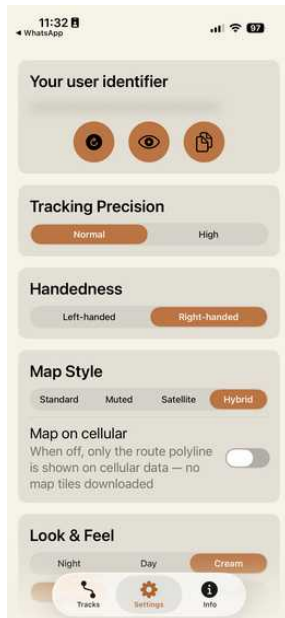
Interfaz de la vista en vivo:

- Un **banner naranja** en la parte superior indica "*Viendo en tiempo real • Pulsa para detener*" con una cuenta atrás hasta la próxima actualización automática (p. ej. *Próxima actualización automática en 38s*). El ID del track que se está viendo aparece debajo.
- La **ruta** del remitente se dibuja como una polilínea de color en el mapa, actualizándose automáticamente en cada ciclo de refresco.
- Un **botón de actualización** (flecha circular, abajo a la derecha) permite forzar una actualización inmediata sin esperar la cuenta atrás.
- Los **marcadores de Voicepoint** (icono de micrófono) aparecen en el mapa donde el remitente grabó una nota de voz. Pulsa cualquier marcador para ver:
 - Fecha y hora de la grabación
 - Coordenadas GPS
 - El **texto transcrito** de la nota
- Un **botón de reproducción** para escuchar la grabación de audio original
- Pulsa el banner naranja o el aviso "**Pulsa para detener**" para dejar de ver y volver a la vista normal del mapa.

La frecuencia de las actualizaciones en vivo depende del plan del remitente (5 minutos de retardo en Gratuito, 1 minuto en Expert).

18. Ajustes

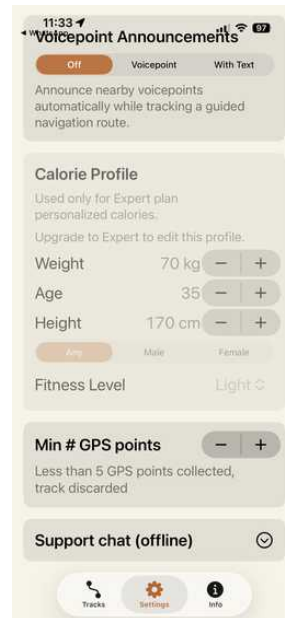
Accede desde la pestaña **Ajustes** (icono de engranaje).



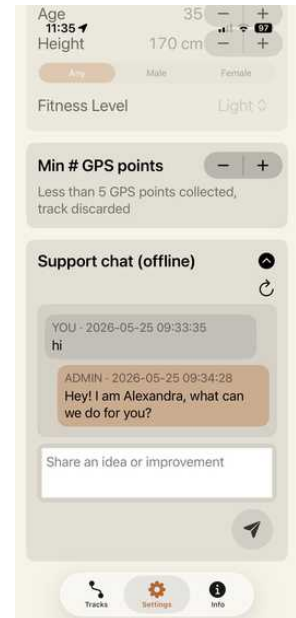
Ajustes — sección superior



Ajustes — Apariencia / Voz



Ajustes — Perfil calórico / GPS



Ajustes — Chat de soporte

Tu identificador de usuario

Un ID único asignado a tu instancia de la app. Usa los iconos junto a él para:

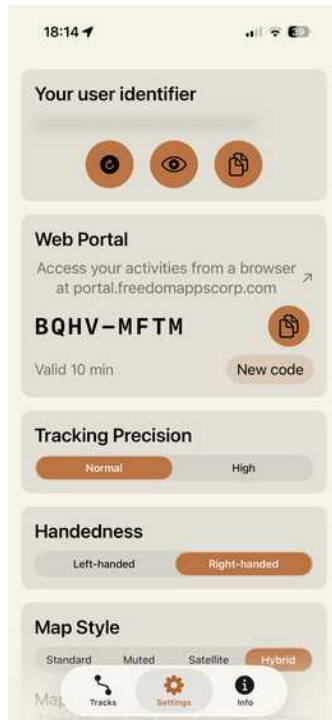
- **Actualizar** el identificador
- **Verlo** completo
- **Copiarlo** al portapapeles

Web Portal

Proporciona acceso rápido desde el navegador al Portal de Actividad en portal.freedomappscorp.com.

- Se muestra un **Código de acceso** temporal en formato **xxxx-xxxx**, válido durante **10 minutos**.
- Toca el **icono de copiar** para copiarlo al portapapeles.
- Toca **Nuevo código** para generar uno nuevo cuando el actual caduque.

Usa este código para iniciar sesión en el portal web — no se necesita ID de sesión.



Ajustes — Web Portal, código de acceso temporal

Precisión de seguimiento

Opción	Descripción
Normal	Precisión GPS equilibrada con el consumo de batería
Alta	Máxima precisión GPS (mayor consumo de batería)

Lateralidad

Ajusta la posición de los controles en pantalla para mayor comodidad:

- **Zurdo**
- **Diestro**

Estilo de mapa

Estilo	Descripción
Estándar	Estilo predeterminado de Apple Maps
Apagado	Colores suaves y bajo contraste
Satélite	Imágenes aéreas
Híbrido	Imágenes aéreas con etiquetas de carreteras

Mapa con datos móviles

Cuando está **desactivado**, solo se dibuja la polilínea de la ruta sobre fondo en blanco cuando se usa datos móviles — no se descargan teselas de mapa, ahorrando datos.

Apariencia

- **Tema:** Noche • Día • Crema
- **Color de acento:** Naranja • Verde • Azul

Transcripción de voz

Establece el idioma utilizado para transcribir los Voicepoints. El valor predeterminado es **Auto (Dispositivo)**, que usa el idioma del sistema del dispositivo.

Guía de voz en giros

Cuando está **activado**, la app anuncia en voz alta las instrucciones de giro próximas mientras sigues una ruta de navegación guiada.

Anuncios de Voicepoints

Controla cómo se anuncian los Voicepoints cercanos durante la navegación guiada:

Opción	Comportamiento
Desactivado	Sin anuncios
Voicepoint	Señal de audio al pasar por un voicepoint
Con texto	Lee en voz alta la transcripción del voicepoint

Perfil calórico (*plan Expert*)

Introduce tus datos físicos para obtener estimaciones personalizadas de calorías:

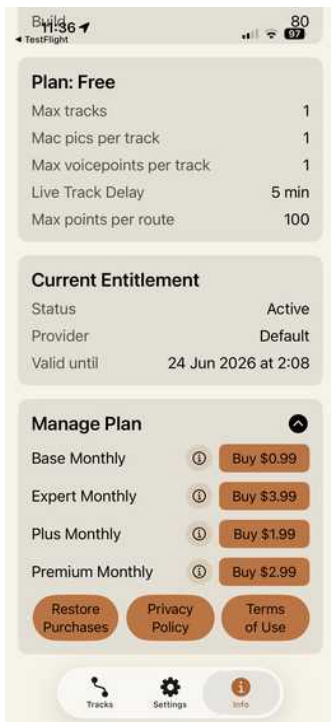
- **Peso** (kg) • **Edad** • **Altura** (cm) • **Sexo** • **Nivel de forma física**

Mín. de puntos GPS

El número mínimo de puntos GPS requeridos para conservar un track grabado. Los tracks con menos puntos que este umbral se descartan automáticamente.

19. Planes y Suscripciones

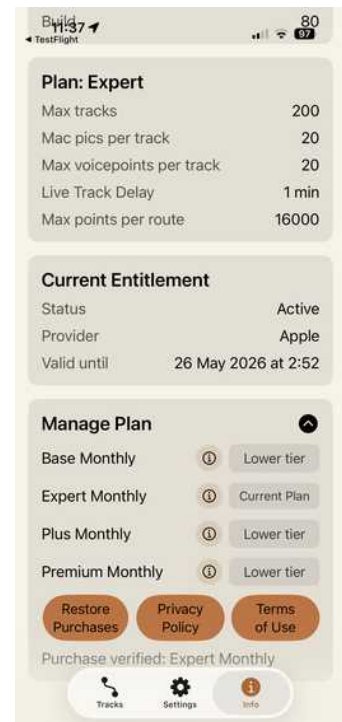
Accede desde la pestaña **Info**.



Detalles del plan Gratuito




Info del plan Expert



Plan activado

Comparativa de planes

Característica	Gratuito	Base (0,99\$/mes)	Plus (1,99\$/mes)	Expert (3,99\$/mes)	Premium (2,99\$/mes)
Rutas máximas	1	—	—	200	—
Fotos máx. por ruta	1	—	—	20	—
Voicepoints máx. por ruta	1	—	—	20	—
Retardo Track en Vivo	5 min	—	—	1 min	—
Puntos máx. por ruta	100	—	—	16.000	—

Pulsa el icono  junto a cualquier plan para ver su lista completa de características antes de suscribirte.

Gestionar tu suscripción

- **Comprar** — Suscríbete al plan seleccionado.
- **Restaurar compras** — Restaura una suscripción adquirida anteriormente en un nuevo dispositivo.
- **Política de privacidad** — Abre la política de privacidad de la app.
- **Condiciones de uso** — Abre los términos del servicio de la app.

La sección **Derecho actual** muestra el estado de tu plan activo, el proveedor (Apple / Predeterminado) y la fecha de expiración.

20. Soporte

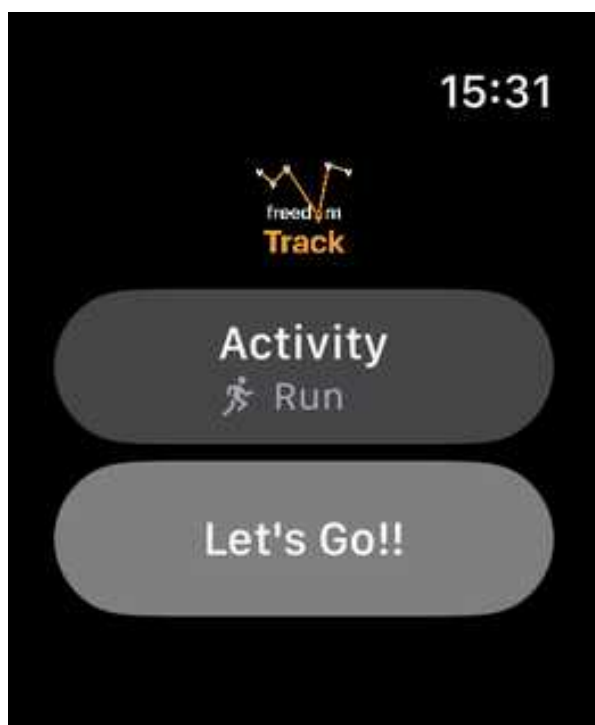
FreedomTrack incluye un chat de soporte integrado disponible desde **Ajustes** → **Chat de soporte**.

- Escribe tu pregunta o comentario en el campo de texto y pulsa el botón de **enviar**.
- Las respuestas del soporte aparecen en el hilo del chat.
- El chat puede estar disponible **sin conexión** (las respuestas se entregan cuando se restaura la conexión).

21. App Apple Watch

La app Apple Watch de FreedomTrack te permite iniciar, controlar y detener grabaciones GPS directamente desde la muñeca, sin tocar el iPhone.

Requisitos: Apple Watch emparejado con un iPhone que tenga FreedomTrack instalado. La app del Watch se instala automáticamente junto con la app del iPhone.



App Watch — pantalla de inicio



Selector de actividad

Iniciar una grabación desde el Watch

1. Abre la app **FreedomTrack** en tu Apple Watch.
2. La pantalla de inicio muestra el logo de FreedomTrack, la **Actividad** seleccionada (por defecto: Correr) y el botón **¡Vamos!!**.
3. Para cambiar la actividad, toca el botón **Actividad**. Aparece una lista desplazable: **Correr • Senderismo • Caminar • Esquí** (desplaza para ver más). Toca para seleccionar.
4. Toca **¡Vamos!!** para empezar. El Watch se conecta al iPhone y la grabación GPS comienza inmediatamente.

Controles del Watch durante la grabación

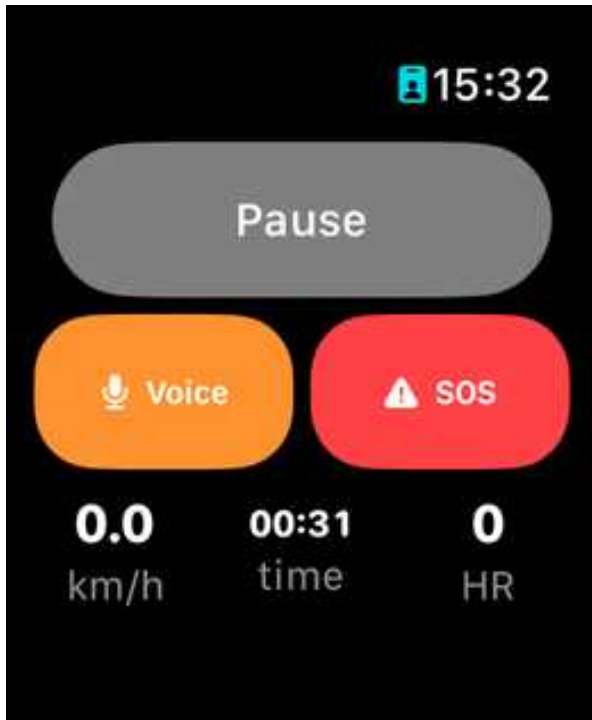
Mientras se graba, el Watch muestra tres controles y una barra de estadísticas en tiempo real:

Control	Descripción
Pausa (gris, arriba)	Pausa temporalmente la grabación
Voz (naranja)	Graba un punto de voz en la posición GPS actual
SOS (rojo)	Envía una alerta de emergencia

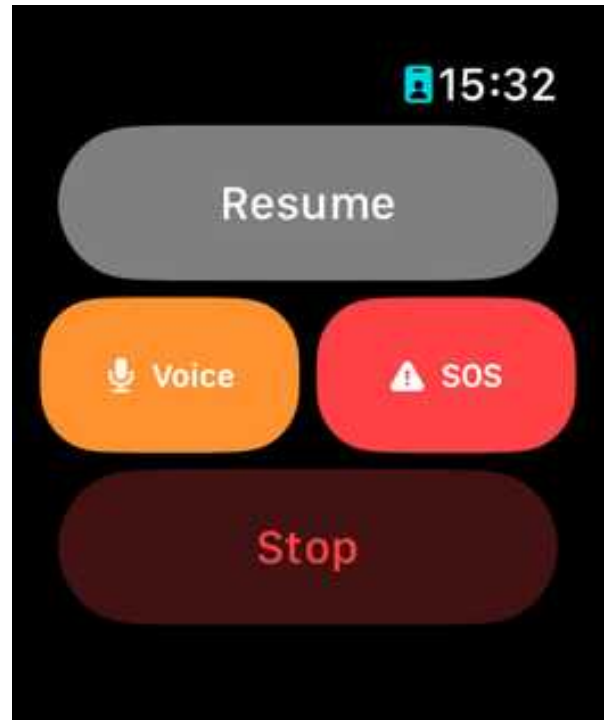
La barra de estadísticas muestra en tiempo real: **velocidad (km/h) • tiempo transcurrido • frecuencia cardiaca (FC)**

Al tocar **Pausa**, la pantalla cambia y muestra:

Control	Descripción
Reanudar (gris, arriba)	Continúa la grabación
Voz (naranja)	Graba una nota de voz en pausa
SOS (rojo)	Alerta de emergencia
Detener (rojo, abajo)	Finaliza y guarda la grabación



Grabación activa



En pausa — Reanudar o Detener

Track generado por el Watch

Al detener la grabación en el Watch, el track se transfiere al iPhone y aparece en la lista **Rutas** con el nombre `watch AAAAMMDD-HHMM` y estado **Solo local**. Puede cargarse, compartirse o exportarse igual que cualquier otro track.

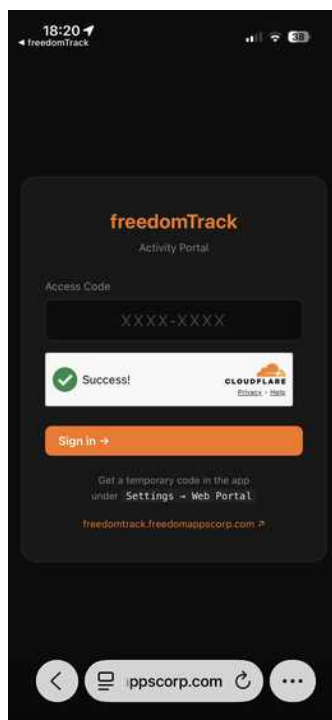
Nota: El Seguimiento en Vivo debe iniciarse desde la app del iPhone. La app del Watch se centra en el control de la grabación y los puntos de voz.



Track generado por el Watch en Mis Rutas

22. Portal de Actividad (Web)

El **Portal de Actividad de FreedomTrack** es un panel web donde puedes revisar, analizar y explorar tus tracks subidos desde cualquier navegador, en cualquier dispositivo.



Portal de Actividad — inicio de sesión

Iniciar sesión

1. Abre **portal.freedomappscorp.com** en tu navegador.
2. Obtén un **Código de acceso** temporal en la app desde **Ajustes** → **Web Portal**. El código tiene el formato **xxxx-xxxx** y es válido durante **10 minutos**. Toca **Nuevo código** si ha caducado.
3. Introduce el código en el campo **Código de acceso**. La protección anti-bots de Cloudflare valida automáticamente.
4. Pulsa **Iniciar sesión** →.

Mi Actividad — Rutas

Tras iniciar sesión, la pantalla **Mi Actividad** muestra:

- Fichas de distancia total **Este año** y **Año anterior**.
- Una lista de **RUTAS** con cada track subido: nombre • fecha • tipo de actividad • distancia • estado (**CERRADO**) • icono de estrella para tracks con puntuación.

Toca cualquier fila para abrir sus detalles completos.



Mi Actividad — lista de rutas

Detalles del Track

La vista de detalle incluye varias secciones:

Mapa y gráficos: mapa interactivo con la ruta completa como polilínea de color y gráficos de **Altitud (m)** (naranja) y **Velocidad (km/h)** (azul) a lo largo del recorrido.

INFO:

Campo	Descripción
ID del Track	Identificador único del servidor
Creado	Fecha y hora de inicio de la grabación
Cerrado	Fecha y hora de fin de la grabación
Actividad	Tipo de actividad (Correr, Ciclismo, Senderismo, etc.)
Puntos GPS	Total de puntos GPS registrados

RENDIMIENTO: Distancia • Velocidad media • Fotos • Notas de voz • Alertas SOS.

TIEMPO: Tiempo total • Tiempo en pausa • Tiempo en movimiento.

ELEVACIÓN: Altitud inicial • Altitud final • Ascenso total (↑) • Descenso total (↓).



Mapa de ruta y gráficos de rendimiento



Estadísticas, elevación y análisis de IA

Análisis de IA y Splits por Km

ANÁLISIS DE IA ofrece una **puntuación de rendimiento** numérica y notas de calidad automáticas:

- Disponibilidad de datos de frecuencia cardíaca para mejorar la puntuación
- Segmentos GPS/velocidad atípicos detectados
- Sugerencias para mejorar la confianza del score (ej.: *Añadir muestras de frecuencia cardíaca*)

La tabla de **Splits por km** desglosa la ruta en segmentos de 1 km con: número • distancia • tiempo • ritmo • velocidad media • FC media.

Al final, **FOTOS** muestra miniaturas de todas las fotos tomadas durante la ruta.



Análisis de IA, splits por km y fotos