

MARTES DE TIPS

APPS PARA PERSONAS MAYORES

TECNOLÓGICO



Hoy día incorporamos aplicaciones en nuestros dispositivos móviles: teléfonos o tabletas, para la búsqueda de información, para aprender, localizar un lugar o simplemente para divertirnos.

Éstas también nos sirven para mejorar nuestra vida, para monitorear nuestra actividad física, nos recuerdan la toma de medicamentos y nos ayudan a tener mejor control de gastos.

En este mismo orden de ideas existen Apps para ayudar a aquellas personas con alguna dificultad física, transitoria o permanente, a que mejoren su vida y aprovechen al máximo sus dispositivos móviles. En concreto listaremos algunas Apps para Personas Mayores, las cuales les pueden facilitar el uso de sus teléfonos inteligentes y ayudarles en su vida cotidiana:



1. WISER – SIMPLE LAUNCHE

Es una de las Apps para personas mayores más conocidas. Se trata de un “lanzador” con botones grandes y su propia versión simplificada de las aplicaciones de contactos, marcador de teléfono y lista de las ya instaladas.



2. SIMPLE SENIOR PHONE

Tiene un esquema con botones gigantes, llenos de color y en los que es difícil perderse. Superpone su propia ventana cuando recibes una llamada, mostrando en este caso una tosca ventana de responder o colgar con botones gigantes.

Puedes acceder a las aplicaciones de siempre, aunque incluye una buena selección de versiones básicas para llamadas, mensajes, calculadora y cámara... (algunas de éstas se instalan por separado).



3. LUPA

Con esta aplicación podrás ver el texto grande y claro. Puedes congelar la imagen momentáneamente, invertirla o usar el flash para poder leer letra pequeña con mayor facilidad. También puedes rotar la imagen y guardarla en el dispositivo para consultarla más tarde.



4. AMPLIFICADOR DE VOLUMEN GOODEV

Los problemas auditivos son otras de las limitaciones a las que se enfrentan algunas personas mayores cuando usan un teléfono. Con esta App las **bocinas sonarán más alto**, ya que permite superar los límites de emisión de sonido del fabricante tanto **en llamadas como alarmas o notificaciones**.



5. SWIFTKEY

Te permite utilizar **un teclado "extra-grande"** para las aplicaciones más utilizadas en el teléfono inteligente, como WhatsApp.

Tocando en el menú de opciones de SwiftKey para después tocar sobre "Ajustar tamaño" puedes elegir entre cinco tamaños distintos para el teclado. Teniendo en cuenta que el normal es el de en medio puedes hacer las teclas grandes o extra-grandes.



6. MEDISAFE

App para la **gestión de los medicamentos** que evita olvidarse de ingerir las pastillas. Dispone de opción para avisar a familiares en caso de no tomar la medicina que corresponda. Por cada medicamento se reciben recordatorios y alarmas. También sirve para registrar medidas de salud como presión arterial y peso.



7. PODÓMETRO

Realizar algo de ejercicio es recomendable para las personas mayores. Con esta aplicación móvil **se animarán a caminar cada día** y a compartir sus progresos con el resto de la familia.



8. JUEGOS DE MEMORIA

Esta App contiene juegos que ayudan a mejorar **la atención, la concentración y la memoria**. Es ideal para entretener a las personas mayores mientras ejercitan su mente.



9. LIFE 360

Un localizador que permite **saber dónde está su familiar en todo momento**, muy útil en el caso de personas con demencias. Además de la ubicación también permite rastrear un teléfono perdido o robado. Tiene que estar activo el GPS.

CONCLUSIÓN

Existen múltiples razones para usar aplicaciones en dispositivos móviles que nos asistan en varios aspectos de nuestra vida, en especial para grupos que no han tenido experiencia previa o se les dificulta su uso, como es el caso de las personas mayores:

- **Aportan autonomía:** No depender de terceros para llamar a familiares, escuchar mejor la voz en las llamadas, amplificar los tonos de las alarmas y ampliar imágenes de textos.
- **Ayuda a mantener la mente y cuerpo activos:** Con juegos o aplicaciones para el registro de pasos durante el día.
- **Enriquecen la vida social:** Con teclados más grandes se pueden usar más fácilmente aplicaciones como WhatsApp para conversar con sus familiares.
- **Pueden cuidar de su salud:** Las Apps médicas avisan cuándo hay que tomar las pastillas o resurtir una receta. También registran niveles de salud específicos como la presión arterial o el peso.

REFERENCIAS:

- Ramírez, Iván. (4 de septiembre, 2017) Siete aplicaciones para adaptar Android a personas mayores. Xataka Android. Consultado electrónicamente el 9 de octubre de 2018, 16:55 horas en <https://www.xatakandroid.com/aplicaciones-android/siete-aplicaciones-para-adaptar-android-a-personas-mayores>
- Familiados. (29 de noviembre, 2017) 14 Aplicaciones móviles para personas mayores. Familiados. Consultado electrónicamente el 10 de octubre de 2018, 11:11 horas en <https://familiados.com/blog/14-aplicaciones-moviles-para-personas-mayores/>.

ESTE DOCUMENTO FUE ELABORADO POR:

Arturo Valdés, Coordinador de la Dirección de Tecnología de Información y Comunicación de la JAPDF
Tel. 5279-7270 ext.7287 • avaldez@jap.org.mx

CONTACTO MARTES DE TIPS:

Katya Butrón Yáñez, Tel. 5658 5897 ext. 8014 • kbutron@jap.org.mx