

Empezamos
enseguida...

Aplicaciones
móviles útiles para
el día a día.



“Ojalá hubiera
aprendido antes
a usarlas”

Aplicaciones móviles útiles para el día a día.



IMPULSO
DIGITAL

06-mayo-2022
Fernando Martí – fmarti@jccm.es
Servicio de Impulso Digital

Índice



1. *El valor de las aplicaciones móviles para los mayores.*
2. *Por qué deben usar aplicaciones móviles.*
3. *Selección de aplicaciones más útiles.*
4. *Beneficios que seguro obtendrás.*
5. *Cómo adaptar un teléfono móvil para personas mayores.*

1. El valor de las aplicaciones para los mayores.



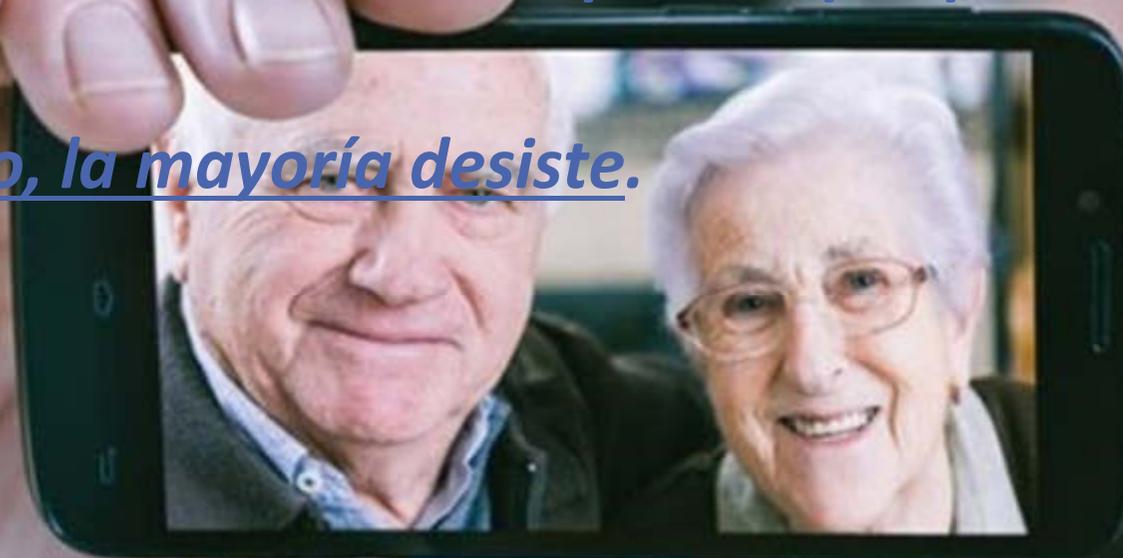
✓ Cada vez más, son “empujados” a usar la tecnología.

- Comunicarse con su familia / amigos.
- Por su banco.
- Por la Administración Pública.

- ✓ Entre 65 - 80 años, el 82% tiene teléfono móvil. Smartphone un 46%.
- ✓ Acostumbrados a leer SMS, buzón de voz.
- ✓ La pandemia ha provocado aprender usar video-llamada: Whatsapp, Skype, etc.

1. El valor de las aplicaciones para los mayores.

- ✓ *No saber utilizar la tecnología puede ser un problema.*
- ✓ *Un mundo lleno de posibilidades al alcance de la mano.*
- ✓ *Les puede hacer la vida más fácil.*
- ✓ *Familiarizarse con los smartphones por primera vez no es fácil.*
- ✓ *Sin apoyo, la mayoría desiste.*



2. Por qué deben usar aplicaciones móviles.

✓ *Mayor vida social.*

- *Poder hablar, jugar o ver en vídeo a sus nietos, hijos.*

✓ *Mejora su autonomía.*

- *Recordatorio de citas o medicación.*
- *GPS para no perderse o para tenerlos localizados en caso de emergencia.*
- *Muchos mayores puedan valerse por sí mismos sin requerir un cuidador a tiempo completo.*



2. Por qué deben usar aplicaciones móviles.

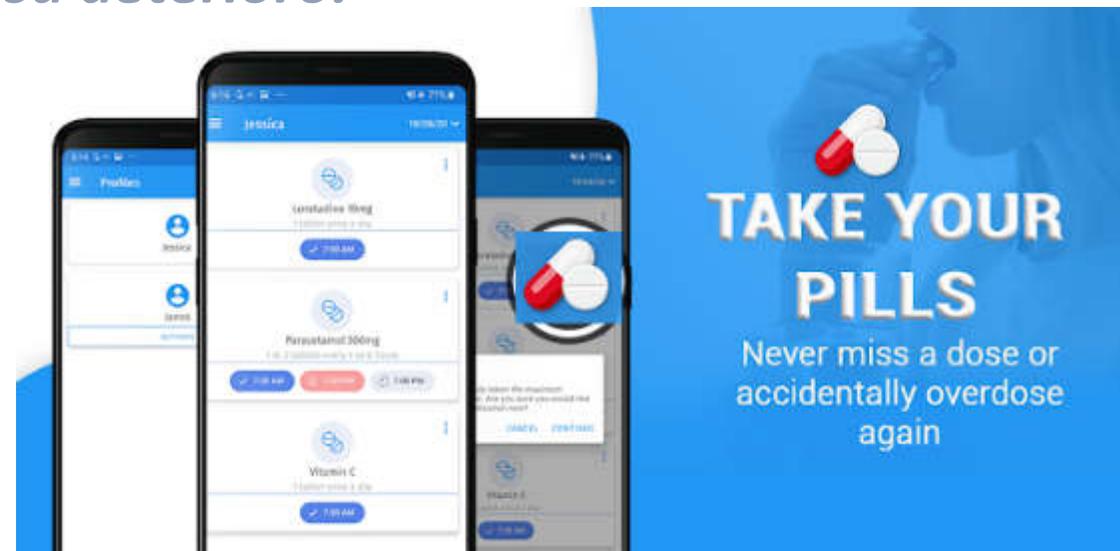
✓ *Controlar de una manera sencilla su salud.*

➤ *Alarma que alerta de tomar la medicación.*

➤ *Comunicación con profesional sanitario.*

✓ *Enriquecen y activan su mente.*

➤ *Ejercitar la mente y retrasar su deterioro.*



3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Entrena tu Cerebro - Juegos de Memoria

Senior Games Puzzles

★★★★★ 62.930

PEGI 3

Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

*Disponible
Android
Apple iOS*



3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Entrena tu Cerebro - Juegos de Memoria
Senior Games Puzzles ***** 62.530
PEGI 3
Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación
Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

*Disponible
Android
Apple iOS*

*Diferentes tipos de juegos y niveles
Se puede jugar solo o acompañado por los hijos o nietos.*

- *Encontrar parejas de cartas.*
- *Repetir secuencias.*
- *Evitar obstáculos y trazar el camino correcto.*
- *Recordar cifras y números.*
- *Memorizar patrones.*
- *Asociar objetos.*
- *Retener elementos de diferentes imágenes.*
- *Juegos distractores para estimular la memoria de trabajo.*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tellmewow.senior.memory&hl=es>



Castilla-La Mancha

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Senior Safety Phone

Deskshare, Inc Medicina

PEGI 3

Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu familia. [Más información sobre la biblioteca familiar](#)

★★★★ 320

Del tipo “launcher” remplazan la pantalla de inicio o “home” por otra más intuitiva y fácil de usar para los mayores.

- *Texto e iconos grandes.*
- *Para un uso sin estrés.*
- *Pantalla principal con iconos de las funciones y contactos más frecuentes.*
- *Acceso de un solo toque.*
- *Bloqueo de botones de volumen a un nivel prefijado.*
- *Bloqueo de aspecto y cambios de configuración accidentales.*
- *Versión gratuita con anuncios y de pago.*

*Disponible
Android
Apple iOS*

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.senior_safety_phone&hl=es



Castilla-La Mancha

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Senior Safety Phone

Deskshare, Inc Medicina

★★★★★ 320

PEGI 3

Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

Puedes compartir este contenido con tu familia. [Más información sobre la biblioteca familiar](#)

*Disponible
Android
Apple iOS*



Castilla-La Mancha

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



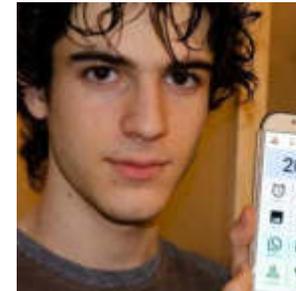
BaldPhone - elderly senior accessible launcher

Uriah Shaul Mandel Personalización

★★★★★ 275

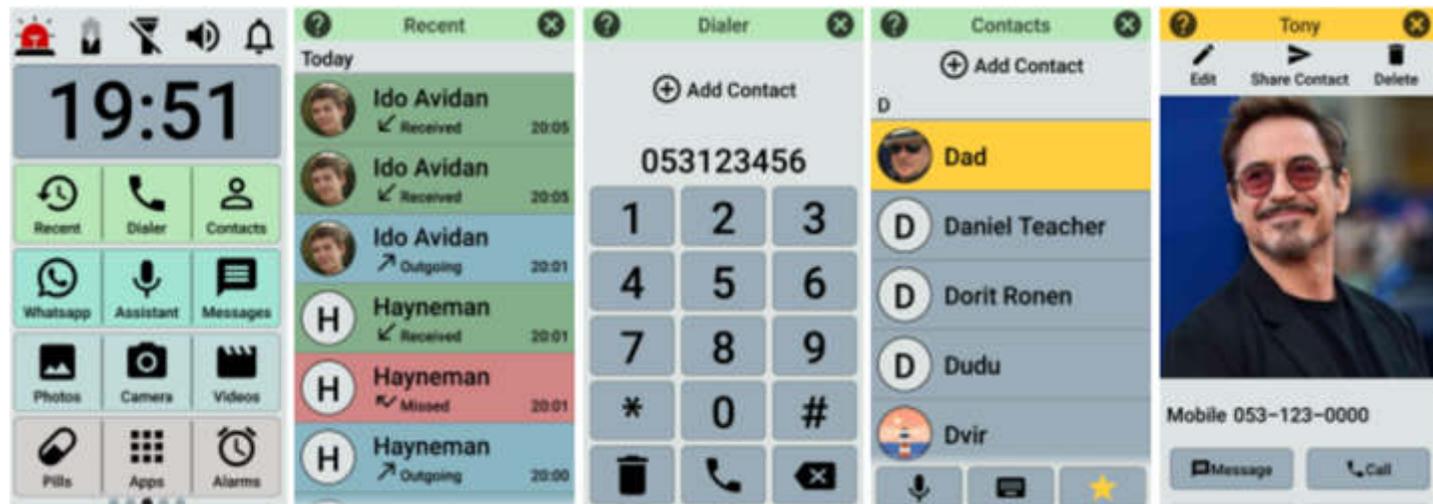
PEGI 3

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos



<https://giters.com/UriahShaulMandel>

*Disponible
solo
Android*



3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



BaldPhone - elderly senior accessible launcher

Uriah Shaul Mandel Personalización

★★★★★ 275

PEGI 3

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

Launcher totalmente gratuito adecuado tanto para mayores como discapacitados leves visuales y motores.

*Disponible
solo
Android*

- *Personas con dificultades de escritura o de movilidad (temblores en manos, Parkinson).*
- *Recordatorio de tomas de pastillas.*
- *Calificación de 4,5/5 estrellas en la App Store.*
- *Disponible en Español.*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bald.uriah.baldphone.gp>



Castilla-La Mancha


BALD
PHONE



3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Recordatorio de Medicamentos

Medisafe® Salud y bienestar

★★★★★ 223.039

PEGI 3

Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

Libera del stress y dificultad de recordar cuándo tomar cada pastilla y la dosis prescrita.

*Disponible
Android
Apple iOS*

- *Recordatorio, alarma y calendario de medicinas*
- *Seguimiento por cuidadores o familiares*
- *Recordatorio cuando comprar más*
- *Registros de presión arterial y peso.*
- *Gratuita y de pago sin anuncios.*
- *Calificación de 4,5/5 estrellas en la App Store.*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client&hl=es>



Castilla-La Mancha

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Seguridad - Ayuda - SOS

Slayminex Studio Salud y bienestar

★★★★★ 545

PEGI 3

Contiene anuncios · Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

*Disponible
Android
Apple iOS*

- *Simple y gratuita*
- *Pedir ayuda instantánea a familiares y amigos.*
- *Envía SMS con ubicación a todos los contactos de emergencia predefinidos.*
- *No necesita contrato de datos ni wifi.*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.slayminex.rescuer>



Castilla-La Mancha

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



My SOS Family Alertas de Ayuda

My SOS Family Ltd Comunicación

★★★★★ 704

PEGI 3

Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

*Disponible
Android
Apple iOS*

Servicio opcional de pago: El servidor LLAMA (y envía SMS) a una lista de teléfonos de su elección. No necesita contrato de datos ni wifi.

- Con solo pulsar un botón envía audio, imagen y ubicación a los contactos elegidos.*
- Alarma con temporizador: Alerta si tras un tiempo no hemos parado la alarma.*
- El Temporizador funciona incluso si el móvil se queda sin batería o cobertura.*
- Vincula tu Amazon Alexa o Google Nest.*
- Versión Lite Gratuita (notif. en app) y de pago (llamadas).*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mysosfamily>



Castilla-La Mancha

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Juego de memoria. Picture Match.

AlcamaSoft Casual

★★★★★ 113.126

PEGI 3

Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alcamasoft.memorymatch>

*Disponibles
Android
Apple iOS*



Cumpleaños (Birthdays)

delight.im Herramientas

★★★★★ 306.020

PEGI 3

Contiene anuncios

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.marcow.birthdaylist>



Podómetro - Contador de Pasos

Simple Design Ltd. Salud y bienestar

★★★★★ 685.082

PEGI 3

Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.stepcounter.calorieburner.pedometerforwalking>

3. Selección de aplicaciones para personas mayores.



Life360 Buscar Familia, Amigos

Life360 Estilo de vida

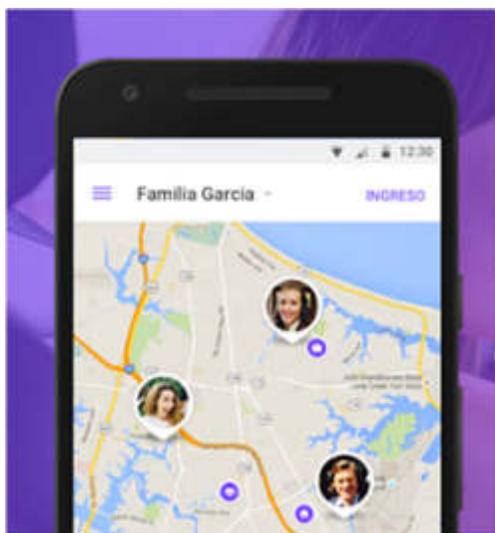
★★★★★ 1.507.577

PEGI 3

Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación

Esta aplicación está disponible para algunos de tus dispositivos

*Disponible
Android
Apple iOS*



- *Permite localizar a las personas mayores.*
- *Ver su ubicación en un mapa accesible solo por invitación.*
- *Muestra su recorrido completo.*
- *Recibir alertas cuando ha llegado a un lugar.*
- *Rastrear un teléfono perdido o robado.*
- *Indica la velocidad si va conduciendo.*
- *Versión gratis y de pago con más funcionalidades.*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.life360.android.safetymapd>

Conclusiones

Los creadores de tecnología no siempre piensan en los mayores.

- ✓ La brecha digital generacional no ayuda. Además de injusto, es un gran error social y económico.

Existen aplicaciones móviles adaptadas.

- ✓ A las necesidades y limitaciones de la edad y del estado de salud.
- ✓ Hacen la vida más cómoda y segura.
- ✓ Permiten la comunicación, entretenimiento y acceso a la información.
- ✓ Son sencillas y fáciles de usar.

- ✓ Los dispositivos y aplicaciones son los que deben adaptarse, no los Mayores.
- ✓ No hay alternativa: Somos empujados a usar canales digitales.
- ✓ Se necesita apoyo para la adaptación.
- ✓ Si no tiene nadie que le ayude, acuda a servicios sociales.



IMPULSO DIGITAL



*Gracias por su atención.
¿Preguntas?*