



¿CÓMO UTILIZAR LOS NUEVOS TELÉFONOS MÓVILES?

Manual de uso fácil
para mayores



Edición: Grupo ICM Comunicación.

Impreso en España.

ISBN: 978-84-939656-7-9

Depósito legal: M-9654-2013

El contenido del libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor y/o de la Fundación Vodafone España.

Todos los derechos reservados.

Guías "Cómo utilizar los nuevos teléfonos móviles"

© Copyright Grupo ICM y Fundación Vodafone España.

Avenida de San Luis, 47. 28033 Madrid.

www.grupoicm.es

S u m a r i o

¿Qué es un smartphone?

6

¿Cómo es un smartphone?

8

Encender el smartphone

10

Iconos pantalla

12

Llamar

14

Recibir llamadas

16

Guardar números en la agenda de contactos

18

Escribir mensajes

20

Hacer fotos y vídeos

22

Conectarse a Internet

24

Acceso a Internet

26

Descargar e instalar App desde Google Play

28

Aplicaciones recomendadas

30

La comunicación es indispensable para evitar la soledad de los mayores

He tenido la oportunidad de asistir al preestreno de la película "Amor", otra obra maestra de Michael Haneke, merecedora del, entre otros premios, Óscar 2012 a la mejor película extranjera y de participar en el foro de discusión acerca de la problemática del envejecimiento, los valores que transmite y los sentimientos que afloran de una situación más de las que se presentan en la vida real. El sentimiento que más me impactó como médico especialista en geriatría, fue la soledad que sufren los protagonistas y, principalmente, el protagonista masculino, que acaba desarrollando un problema psiquiátrico por la sobrecarga que padece como cuidador.

Por ello, la comunicación es indispensable para ser considerado miembro activo y válido en nuestra sociedad y, sobre todo, para evitar la soledad de un colectivo de mayores de 65 años que se aproxima a los ocho millones y con un crecimiento exponencial, ya que se estima que en el año 2049, superaremos la cifra de 16 millones.

LA TELEFONÍA MÓVIL SE HA CONVERTIDO EN UNA HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN IMPRESCINDIBLE

Esta iniciativa de la Fundación Vodafone España de enseñar con esta guía a los mayores el buen uso de la telefonía móvil e informar sobre las posibilidades de abrirse al mundo manejando Internet es un regalo de un valor incalculable reconocido y agradecido por los mayores y por los profesionales que estamos involucrados en su cuidado y atención.

Desde la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología le manifestamos nuestro agradecimiento y esperamos que en el futuro logremos avanzar en áreas como la educación sanitaria, la promoción de la autonomía y la prevención de la dependencia, la comunicación médico-paciente, la atención domiciliar y el seguimiento de los pacientes crónicos, pluripatológicos y plurimedicados.

Este es el desafío de la geriatría y de la sociedad para asegurar una atención sociosanitaria óptima y universal que alcance a todas las personas mayores.



PEDRO GIL GREGORIO
Presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

La telefonía móvil se ha convertido en una herramienta de comunicación imprescindible para este colectivo de mayores muy heterogéneo, pero, afortunadamente, los avances tecnológicos están consiguiendo que todas y cada una de las personas mayores dispongan de un móvil adaptado a sus intereses y necesidades.



Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

Es nuestra prioridad mejorar y adaptar nuestros dispositivos móviles a las personas mayores y con discapacidad

La Fundación Vodafone España ha centrado toda su actividad en la utilización de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) para la promoción de la vida independiente y la autonomía personal de las personas mayores y aquellas que presentan algún tipo de discapacidad, mediante el desarrollo de programas de formación y sensibilización. También resulta prioritario para nosotros mejorar y adaptar nuestros dispositivos móviles mediante el desarrollo de aplicaciones accesibles especialmente dedicadas a las personas mayores y personas con discapacidad. En resumen, podemos decir que ponemos todo nuestro entusiasmo en promover la accesibilidad más amplia a las TIC mediante el paradigma "diseño para todos".

Investigaciones sociológicas de carácter cuantitativo y cualitativo realizadas en toda la geografía española, nos indican que hoy una



FRANCISCO ROMÁN
 Presidente de Vodafone España y de la Fundación Vodafone España.

PONEMOS TODO NUESTRO ENTUSIASMO EN PROMOVER LA ACCESIBILIDAD

parte mayoritaria de nuestros mayores se sirve de la telefonía móvil, y gracias a ésta ha reducido su soledad e incrementado su seguridad. Y también sabemos que ese uso es bastante básico de manera que no se aprovechan todos los servicios, especialmente en esferas relacionadas con la sanidad y las personas mayores: nuevas aplicaciones y dispositivos que generan posibilidades muy amplias a la hora de facilitar el acceso a la

comunicación audiovisual, Internet, así como servicios especiales enfocados a la salud, la edad y la discapacidad.

Ahora bien, las TIC han seguido un camino convergente de manera que con un único dispositivo móvil inteligente, el "smartphone", una persona mayor puede acceder a un conjunto muy amplio de servicios que se detallan en el texto-guía que ofrecemos. Pero el manejo de estos "smartphone" no siempre resulta evidente para una mayoría de estas personas y por ello es necesario realizar una formación adecuada y personalizada.

Quiero agradecer el apoyo que brinda la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología a esta iniciativa. Se trata de un apoyo expreso como se refleja en el prólogo del Dr. Gil Gregorio, pero también ese apoyo nos compromete aún más con las personas mayores, reto que asumimos con gusto y con gran responsabilidad.



Fundación Vodafone España

¿QUÉ ES UN SMARTPHONE?

Se llaman teléfonos inteligentes (smartphones en inglés) a los teléfonos móviles que permiten hacer muchas más cosas que un teléfono móvil convencional. Los smartphones sirven para navegar

por Internet y para usar aplicaciones que dependen de su conexión a la red. Para manejar todos estos programas y sus funciones, los smartphones llevan instalado un sistema operativo determinado. Aunque hay

muchos modelos de teléfonos inteligentes con distintos sistemas operativos, la mayor parte del mercado lo acaparan los dispositivos con sistema Android (Samsung, htc, etcétera) y los iPhone con sistema iOS.





¿CÓMO ES UN SMARTPHONE?

EN UN SMARTPHONE HAY UNA SERIE DE BOTONES EXTERNOS Y CONEXIONES COMUNES. SU UBICACIÓN PUEDE CAMBIAR SEGÚN EL MODELO, PERO SU FUNCIONAMIENTO ES MUY PARECIDO EN TODOS LOS TERMINALES.

BOTÓN DE ENCENDIDO Y APAGADO

Para encender hay que mantenerlo presionado unos segundos. También para apagar, aunque en ese caso nos aparece un menú de opciones, entre las que está la de apagar.

BOTONES PARA SUBIR Y BAJAR EL VOLUMEN

Podrás escoger el tono de las llamadas, de la música que escuches con el teléfono, de las alarmas, etcétera.

AURICULAR

Mediante él escucharás perfectamente las conversaciones telefónicas.

RANURA PARA CARGAR LA BATERÍA DEL TELÉFONO

La batería es la que da autonomía al dispositivo y necesita ser recargada según la intensidad de uso.

ENTRADA AURICULARES

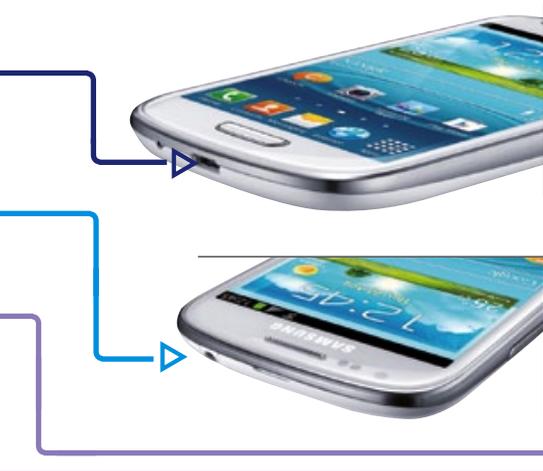
Sirve para enchufar tus auriculares y el manos libres sin molestar a tu vecino.

ALTAVOZ

También se encuentra en la parte posterior del teléfono.

OBJETIVO DE LA CÁMARA

Se encuentra en la parte posterior del teléfono.



ENCENDER EL SMARTPHONE

Una vez hayamos presionado el botón de encendido que está en el lateral del teléfono, veremos pasar pantallas de introducción (con el logotipo de los fabricantes y de la compañía) y llegaremos a una pantalla como la que vemos en la imagen en la que se nos pide el PIN.

PIN Y PUK

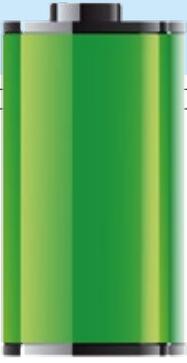
El PIN es un número secreto para impedir que nadie use nuestro teléfono. Es un número que tendremos que recordar, pues en caso de introducirlo erróneamente 3 veces seguidas, el teléfono se bloqueará. Para desbloquearlo debemos introducir el número PUK que es un código de ocho dígitos con el que puedes desbloquear la tarjeta SIM en el caso de

que hayas introducido de manera errónea el PIN tres veces.

La secuencia que debes introducir en tu terminal para desbloquear la SIM es: **05* PUK*número nuevo PIN#

Si introduces el PUK más de diez veces mal, la tarjeta SIM quedará inutilizada. En este caso deberás acudir a un distribuidor para conseguir una tarjeta nueva.





BATERÍA

Para que el móvil se encienda, ha de estar cargada la batería. Por tanto, si es la primera vez, asegúrenos de haber puesto el dispositivo a cargar tal y como se señala en el manual de instrucciones. La duración de la batería depende del tiempo de uso y de las aplicaciones que se usen.

RECUERDA

Los smartphones son táctiles.

Esto significa que hay

que pulsar suavemente

los botones con el dedo

directamente sobre la pantalla.



SI NOS EQUIVOCAMOS

o dudamos si hemos tecleado bien, siempre podemos pulsar el botón de borrar. Cada vez que lo apretamos, borrará el último número introducido.

SI SE PULSA CANCELAR

se elimina todo lo escrito y se puede volver a empezar.



ICONOS PANTALLA

En la pantalla inicial, la primera y principal que vemos cuando el teléfono ha terminado de encenderse, nos encontraremos con una serie de dibujos o gráficos.



PARA HACER LLAMADAS

Pulsando también aparecerá el listado de contactos y registro de llamadas.



CONTACTOS

Es donde guardamos los nombres y números de nuestros contactos (pág. 20).



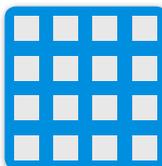
MENSAJES DE TEXTO

Tocando este icono podrás escribir mensajes cortos de texto.



INTERNET

Es el botón de acceso a la navegación en la red.



APLICACIONES

A través de este icono accederemos a Play Store  donde podremos descargar las aplicaciones, la mayoría de ellas se descargan gratuitamente (pág. 30).



BOTÓN DE MENÚS

Sirve para que aparezcan otros menús y funciones ocultas.

BOTÓN PRINCIPAL

BOTÓN PARA RETROCEDER

Sirve para ir a la anterior pantalla.

BARRA DE NOTIFICACIONES

INDICADOR DE COBERTURA WIFI

Las barras blancas indican la intensidad de la señal inalámbrica de Internet que nos llega al teléfono.

INDICACIÓN DE 3G

Conexión a Internet mediante la tarjeta del teléfono (en algunos modelos se incluye dentro del icono de medición de cobertura).

INDICADOR DE COBERTURA

Para poder hablar por móvil, necesitamos que las antenas de telefonía nos ofrezcan cobertura en el lugar en el que estemos. Las barras de este gráfico nos indican de cuanta cobertura disponemos. Cuando no hay barras en él o sólo hay una o incluso dos, es posible que nos cueste hacer o recibir llamadas.

MUESTRA LA BATERÍA QUE QUEDA

Cuando la pila está vacía y ya no queda verde es que está a punto de terminarse. El smartphone suele avisar cuando queda un porcentaje inferior al 20%.

RELOJ DIGITAL

12:20

El smartphone

LLAMAR

Llamar es tan sencillo como pulsar sobre el icono del teléfono. Al hacerlo aparece un teclado táctil con los números del 0 al 9. En el mismo podemos proceder a marcar el número que nos interese y, posteriormente, pulsar sobre el botón verde con el dibujo de un teléfono que está justo debajo del teclado numérico para establecer la conexión.



ASEGURÉMONOS

de que esta seleccionada la función "Teclado".

PULSAR UNA VEZ

hayamos teclado todo el número.

OTRA POSIBILIDAD

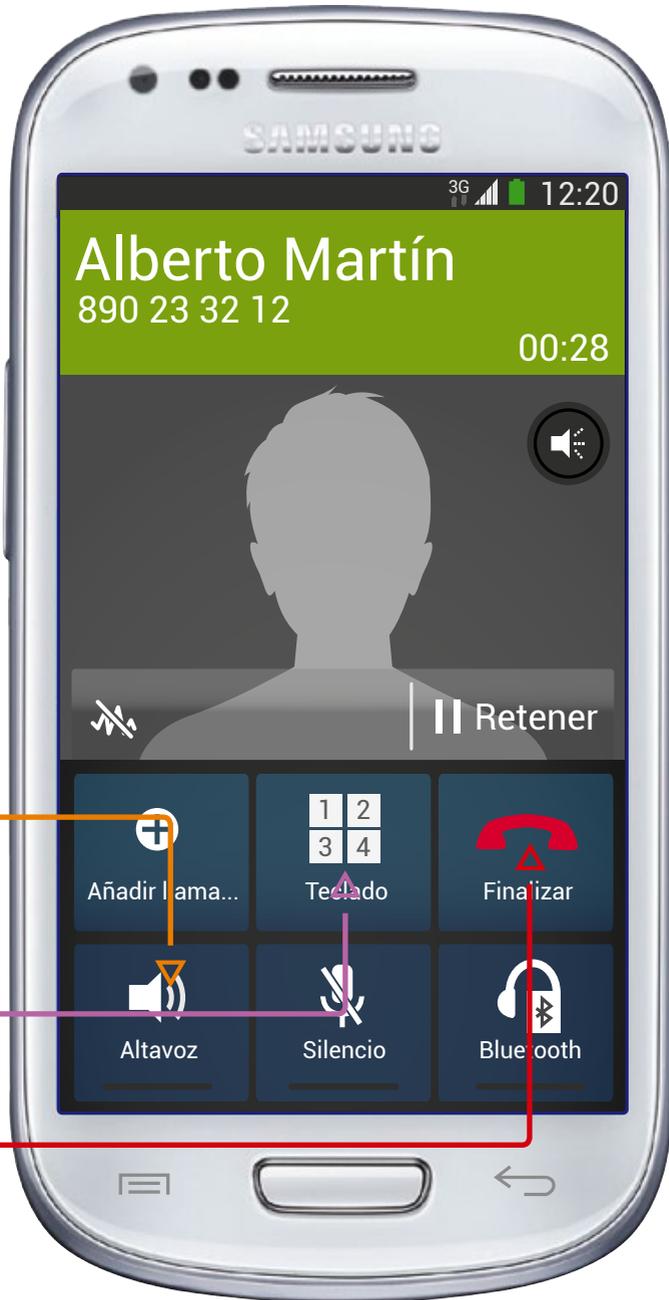
que vemos en este menú es la de activar el "Altavoz", para que se oiga en alto y pueda ser escuchado por varias personas.

VOLVER AL TECLADO

Al pulsar volveremos al teclado del teléfono.

DURANTE LA LLAMADA

la pantalla del teléfono es como esta. Para colgar la llamada, basta con pulsar en el botón rojo de finalizar.



RECIBIR LLAMADAS

Responder llamadas es muy sencillo. Cuando suene el aparato, nos aparece una pantalla con dos teléfonos. Si queremos descolgar la llamada, arrastramos el dedo sobre el teléfono verde y ya podremos hablar. Sin

embargo, también puede ser que no queramos hablar, en cuyo caso podemos interrumpir la llamada haciendo la misma acción sobre el teléfono rojo.



ACEPTAR
LLAMADA

RECHAZAR
LLAMADA





Al contestar la llamada o al colgar, en la pantalla nos aparecerán una serie de iconos que nos permitirán realizar diversas funciones mientras tenemos en línea la conversación:

AÑADIR O CREAR CONTACTO DE LA LLAMADA A AGENDA

MOSTRAR TECLADO

FINALIZAR LLAMADA

ACTIVAR ALTAVOZ (MANOS LIBRES)

DESACTIVAR MICRÓFONO

ENLAZAR LOS AURICULARES VÍA BLUETOOTH

LLAMADA PERDIDA

ICONO DE LLAMADA PERDIDA

FECHA Y HORA DE LA LLAMADA PERDIDA

Habrán ocasiones en que no hayamos oído o podido responder una llamada. Es lo que se conoce como una "llamada perdida". Sin embargo, el teléfono nos lo notifica para que estemos avisados y podamos devolver la llamada si queremos.

GUARDAR NÚMEROS EN LA AGENDA DE CONTACTOS

En la agenda o icono de contactos se puede guardar el nombre, el número de teléfono, el correo electrónico, el domicilio y otros datos de nuestros contactos.

Al entrar en la agenda veremos un recuadro blanco con un botón con un signo más (+). Pulsamos sobre ese botón y nos aparece un formulario como el de la imagen para introducir el nombre, el número de teléfono, la dirección de correo electrónico y otros datos. Finalmente pulsamos guardar y el contacto queda almacenado.





Para llamar a un contacto, pulsamos primero sobre el icono de contactos.



Nos sale entonces la lista de todos nuestros contactos ordenada alfabéticamente. Si con el dedo hacemos un movimiento de arrastre iremos bajando o subiendo por la lista.

Al llegar al nombre que buscamos, pulsamos una vez sobre él: se abre entonces un cuadro como el de la imagen. Basta entonces con pulsar sobre el teléfono verde para iniciar la llamada.



TELÉFONO VERDE SOBRE EL QUE PULSAR PARA INICIAR LA LLAMADA

TAMBIÉN PODEMOS MANDARLE UN MENSAJE, SI LO PREFERIMOS, PULSANDO EN EL ICONO DEL SOBRE

ESCRIBIR MENSAJES



Además de llamadas, los teléfonos móviles nos permiten mandar mensajes de texto. Para escribir un mensaje nuevo, pulsaremos sobre el icono del sobre  de la pantalla principal.

Nos aparecerá entonces una lista con todos los mensajes recibidos y un icono. Si pulsamos sobre este icono nos sale una pantalla para escribir texto.



EN ESTE CAMPO SE ESCRIBE EL TELÉFONO O CORREO ELECTRÓNICO DEL DESTINATARIO

CAMPO DE TEXTO PARA ESCRIBIR EL MENSAJE

TAMBIÉN PODEMOS SELECCIONARLO DE NUESTRA LISTA DE CONTACTOS PULSANDO SOBRE ESTE BOTÓN

AL PULSAR SOBRE CUALQUIER CAMPO EN BLANCO, APARECE UN TECLADO TÁCTIL EN LA PANTALLA. EN ESTE CAMPO SE ESCRIBE EL TELÉFONO O CORREO ELECTRÓNICO DEL DESTINATARIO

3

Introducir destinatario

Introducir mensaje

160/1

Enviar

UNA VEZ ACABADO DE ESCRIBIR EL TEXTO Y SELECCIONADO EL DESTINATARIO, PULSAREMOS ENVIAR

ADJUNTAR AL MENSAJE UN ARCHIVO (VÍDEO, DOCUMENTO, CANCIÓN, FOTO...)

HACER FOTOS Y VÍDEOS

Nuestro teléfono móvil también tiene las opciones de cámara de fotos y cámara de vídeo. A ambas se accede desde el icono de la cámara de fotos que aparece en el menú principal.

Tanto la cámara de fotos como la cámara de vídeo nos ofrecen diferentes opciones como la de voltear la cámara para enfocarnos a nosotros mismos, el flash para iluminar en la oscuridad y la posibilidad de retocar nuestras fotos o vídeos o de incluir efectos especiales.

La configuración de la opción de la cámara puede variar dependiendo de los terminales.



ICONO PARA ACCEDER A LA CÁMARA

SELECCIONAR CÁMARA DE FOTOS



SELECCIONAR CÁMARA DE VÍDEO



CONECTARSE A INTERNET

Para acceder con el smartphone a Internet, descargar programas y sacar todo el partido al terminal, se requiere una conexión a Internet. Hay dos formas de estar conectado, que además son complementarias.

Una es vía wifi y la otra es por tecnología 3G, que es la que suministra el operador mediante tarjeta y permite llamar en cualquier lugar. Si en casa o en otros lugares en los que estemos habitualmente tenemos una conexión a Internet con red inalámbrica (por medio de un router), podemos aprovecharla para conectarnos con nuestro móvil.

Puede parecer un poco complicado, pero sólo hay que seguir estos pasos:

APARECE UNA PANTALLA COMO ESTA

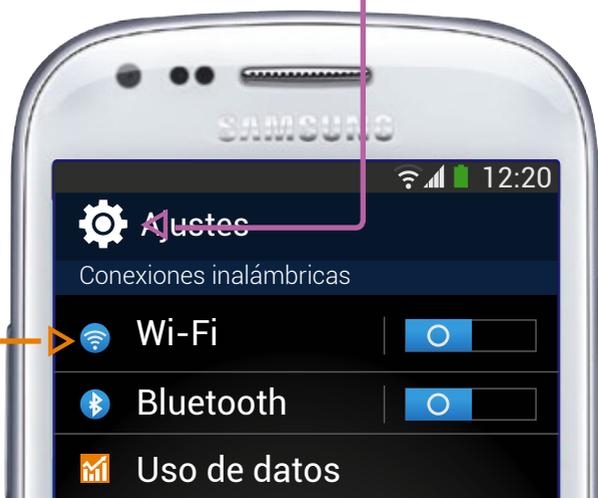
Seleccionamos el apartado wifi.



PULSAR SOBRE EL BOTÓN DE MENÚ EN EL TELÉFONO Y LUEGO SOBRE AJUSTES



2





3

SALDRÁ UNA PÁGINA CON TODAS LAS REDES DISPONIBLES

Debemos seleccionar la que lleve el nombre de la nuestra. ¿Cómo lo sabemos? Muy sencillo: debajo del router hay una placa con el nombre de la red y la contraseña (a menos que alguien lo haya cambiado).

4

INTRODUCIR CONTRASEÑA

Nos pedirá la contraseña de la red wifi a la que queremos conectarnos. En caso de encontrarnos fuera de nuestro hogar, la contraseña nos la facilitará el local si dispone de wifi para sus clientes.



5

ICONO CONEXIÓN RED WIFI

Las líneas nos indicarán la potencia de la conexión de la red wifi.

ACCESO A INTERNET



¿CÓMO UTILIZARLO?

Tan sencillo como pulsar sobre el botón de Internet, ubicado en el menú del teléfono, cuyo icono representa una bola del mundo. Una vez dentro, sólo hay que escribir lo que necesitemos buscar sobre la barra del navegador y pulsar sobre la lupa o bien sobre el botón de "ir".

El navegador predeterminado de Android, además de ser muy sencillo e intuitivo, presume de ser el más utilizado del mundo; aunque cada vez son más los usuarios que instalan Google Chrome en sus smartphones, por su manejabilidad, su sistema de navegación por pestañas y su atractivo aspecto.

De cara a los usuarios mayores, Google Chrome ofrece, además, la ventaja del zoom automático que permite que, al pulsar en una zona donde hay varios enlaces, de forma instantánea, se amplíe la imagen, ayudándoles a seleccionar el enlace deseado con mayor precisión.



CONFIGURAR LA CUENTA DE GOOGLE

Pulsar sobre el icono "GMAIL", escoger la opción "CREAR CUENTA" para configurar una cuenta nueva o introduce tus datos pulsando sobre "USAR CUENTA" si ya tienes una. Si hemos escogido "CREAR CUENTA" introduciremos los datos que nos piden en los cuadros de texto escribiendo con el teclado que aparecerá, y posteriormente pulsando sobre el triángulo inferior derecho. Continuar pulsando en este triángulo para pasar pantallas e introducir los datos que nos pidan: contraseña, pregunta de seguridad, etc. Para terminar, pulsar una última vez sobre dicho triángulo.



CORREO ELECTRÓNICO

1

ENTRAR AL CORREO

Desde tu smartphone podrás acceder a tu cuenta de correo habitual y, una vez configurada, para utilizarla sólo tendrás que pulsar sobre el icono correspondiente.



BANDEJA DE ENTRADA

Se abrirá una pantalla desde donde podrás comprobar tu bandeja de entrada y redactar correos nuevos.

2



REDACTAR

Pulsar sobre el botón Opciones  y aparecerá una pantalla en la parte inferior del teléfono en la que pulsaremos sobre redactar.

4

ESCRIBIR CORREO

Se abrirá una pantalla en la que tendrás que introducir la dirección de correo electrónico del destinatario y el mensaje. También podrás acceder a la agenda de contactos e importar el contacto deseado.



3



El smartphone

DESCARGAR E INSTALAR APP DESDE GOOGLE PLAY

Pulsa en el icono de Play Store en la pantalla principal. 

Para buscar aplicaciones podrás hacerlo mediante la lupa o a través de la pantalla principal pinchando en "Aplicaciones".

1

EN LA PANTALLA PRINCIPAL encontrarás diferentes posibilidades para poder descargar: aplicaciones, música, libros, películas, juegos... Pincha en "Aplicaciones".



2

ELIGE LA APP que desees y haz clic en el botón "Instalar".



3

HAZ CLIC EN "ACEPTAR"

y en nuestro dispositivo se descargará e instalará automáticamente la aplicación seleccionada desde Google Play.



DESINSTALAR APLICACIONES YA INSTALADAS

Para instalar aplicaciones y para desinstalarlas debes hacerlo a través de Google Play.



1

ENTRA EN GOOGLE PLAY y dirígete a la aplicación que desees eliminar y pulsa en el botón "Desinstalar".



2

APARECERÁ UN CARTEL en el que nos preguntará si queremos desinstalar la aplicación. Para confirmarlo debemos pulsar en el botón "Aceptar".



TAMBIÉN PUEDES DESCARGAR E INSTALAR APLICACIONES MEDIANTE LOS CÓDIGOS QR

Para ello, debes bajar la aplicación de códigos QR (NeoReader QR & Barcode Scanner) y, una vez la tengas bajada, entras en ella y enfocas con la cámara el código QR de la aplicación que quieras bajarte y aparecerá una dirección para proceder a la descarga.

APLICACIONES RECOMENDADAS

NAVEGADORES



GOOGLE CHROME

Gracias a su tecnología avanzada permite navegar por Internet de una forma fácil.



GOOGLE MAPS

Nos permite la búsqueda de direcciones y posibles rutas para acceder a ellas.



UTILIDADES



INKPAD

Block de notas desde el que podremos tomar apuntes de todo lo que necesitemos.



SHERPA BETA

Servicio de asistencia por voz al que podemos preguntarle lo que queramos.



MEDIOS DE TRANSPORTE



MADRID METRO/BUS/ CERCANÍAS



URBAN STEP



PRÓXIMO TREN



YA TREN

La mejor aplicación para consultar los trenes de Renfe ahora con un nuevo nombre. Los trenes de media y larga distancia en España al alcance de tu mano.



HACER LA COMPRA



SUPERTRUPER



Compara precios escaneando el código de barras.

JUEGOS



APALABRADOS



Es una versión muy adictiva del clásico Scrabble.



IQUIZ



Ofrece sudokus, crucigramas y otros juegos lógicos.



ENUMERADOS



Juego matemático para potenciar habilidades.

CONSULTAS LINGÜÍSTICAS



DRAE



Diccionario de la Real Academia Española.

CÁMARA DE FOTOS



CAMERA+



REDES SOCIALES



WHATSAPP



JOYN



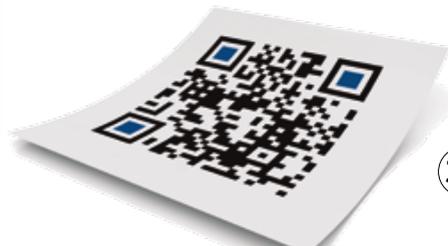
TWITTER



FACEBOOK



Podemos instalar todas las aplicaciones de nuestras redes sociales favoritas (Twitter, Facebook..) y disfrutar de ellas en sus versiones para smartphone.



El smartphone

LECTURA



KINDLE

Aplicación de Amazon para libros electrónicos.

ESTAR SANO Y EN FORMA



RUNKEEPER

Salir a correr con un entrenador personal es posible.



CONTADOR DE CALORÍAS FATSECRET

Podemos controlar lo que comemos con esta app.

PARA MAYORES



BIG LAUNCHER

Sustituye la pantalla de inicio de cualquier smartphone mostrando un diseño más sencillo, con un tamaño mayor de los iconos y del texto.



SPARE PARTS PLUS!

Añade opciones avanzadas a los ajustes predeterminados del teléfono como la posibilidad de aumentar el tamaño del texto y las imágenes.



PHONOTTO

Hace la pantalla de inicio más visible y más accesible, con botones de gran tamaño, grandes letras...



LUPA SMART MAGNIFIER

Ofrece la posibilidad de ampliar el texto o la imagen que seleccionemos.



HAPPEN

Permite recopilar información de las últimas noticias, la previsión meteorológica o los resultados deportivos.





TUR4ALL

Desarrollada por Fundación Vodafone España, es gratuita y ofrece información sobre las condiciones de accesibilidad de más de 1.000 establecimientos turísticos de toda España.



MY WELL-BEING

Nos avisa cuándo tomar medicinas, beber agua o hacer ejercicio.



LINTERNA - TINY FLASHLIGHT®

¡Una linterna para tu dispositivo! Una aplicación de linterna increíblemente simple y, a su vez, muy útil. Podrás utilizar el flash de la cámara de tu dispositivo a modo de linterna.



INSTANT HEART RATE

Podremos medir nuestros latidos, permitiendo conocer en 10 segundos el ritmo cardíaco.



HELPTALK

Diseñada para personas con problemas de comunicación. Ayuda a que puedan expresarse a través del teléfono móvil. Muy interesante para enfermos de Alzheimer.



IFALL

Es un detector de caídas. Al detectar una, realiza una llamada al teléfono de emergencia predeterminado (hijo, servicio de urgencias...) para pedir ayuda.

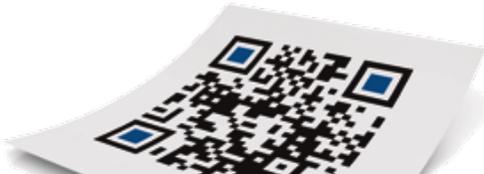


APPSCCESIBLES

Otras apps accesibles y novedades en aplicaciones gratuitas para la vida independiente.



Fundación
Vodafone
España





Fundación
Vodafone
España