

GUÍA PARA MAYORES

#YoMeQuedoEnCasa

"Aprovecha el tiempo en casa con la tecnología"



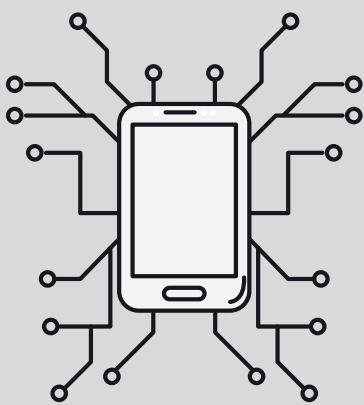
Conscientes de la importancia para la salud de permanecer activ@s, así como la de hacer más llevadero este período de cuarentena ante la pandemia del Covid-19, esta Guía proporciona a las personas mayores una serie de recomendaciones y sugerencias de entretenimiento.

Su objetivo es fomentar el uso de la tecnología como principal recurso para unirnos socialmente, aumentar nuestra seguridad, informarnos de forma veraz y dotar de calidad nuestro tiempo de ocio.

1. CONTINÚA CON TUS RUTINAS CON EL APOYO DE LA TECNOLOGÍA

#YoMeQuedoEnCasa

BENEFICIOS DE LA TECNOLOGÍA PARA LAS PERSONAS MAYORES



- Mayor autonomía e independencia personal.
- Mayor seguridad y tranquilidad.
- Acceso a información y al contacto con otras personas.
- Mayor entretenimiento y estimulación cognitiva.

COMIENZA EL DÍA DESDE EL POSITIVISMO Y ORGANÍZATE!



- Establece rutinas y horarios con tu móvil o tablet y apunta en una nota lo que vas a hacer o mándaselo a un familiar por WhatsApp.
- Crea una nota en tu móvil con la lista de la compra y envíasela a la persona que te ayuda o haz la compra por Internet.
- Emplea asistentes virtuales para solicitar información, establecer alarmas para tomar las medicinas, etc.

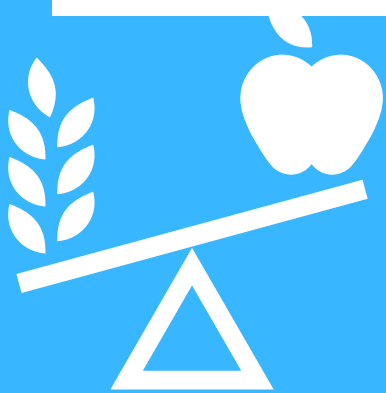
MANTENTE ÁGIL Y MUÉVETE POR TU CASA!

Las actividades domésticas o pasear por casa mejorarán tú salud y tu estado de ánimo. Y con tu móvil podrás:



- Contar los pasos o tener tu entrenador personal que te ayudará a realizar ejercicio descargando la aplicación que te interese.
- Visualizar algún vídeo de Youtube.

ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE Y HAZ NUEVAS RECETAS!



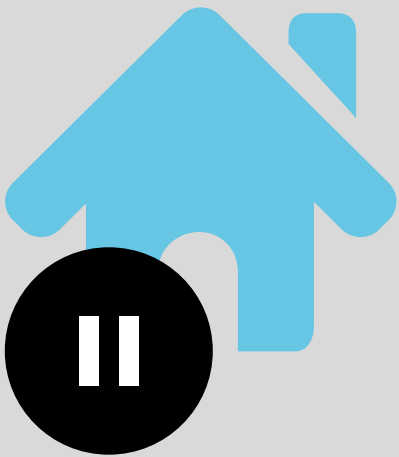
- Mantén una buena alimentación y una dieta equilibrada, para sentirte mejor.
- Aprende nuevas recetas y trucos a través de vídeos y tutoriales en Internet.
- Ponte manos a la obra, sácale una foto a tu resultado y compártelo en redes sociales.

Para más información puedes consultar el post en el siguiente [enlace](#).

2. PROTÉGETE CON LA TECNOLOGÍA

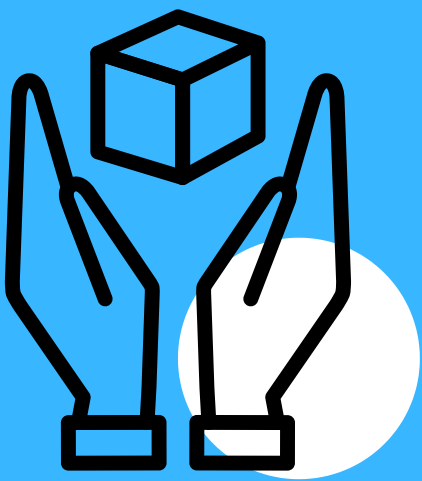
#YoMeQuedoEnCasa

REDUCE TUS SALIDAS A LA CALLE



- Delega en un familiar, profesional o voluntari@ la compra de alimentos o medicinas o realiza la compra online.
- Utiliza herramientas de aprovisionamiento como "Necesito a alguien que me baje a la Farmacia" a través de personas voluntarias.
- Organizaciones como Cruz Roja ofertan servicios de asistencia en el hogar con el reparto de artículos básicos.

SIGUE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS A LA HORA DE RECIBIR LA COMPRA O CUALQUIER PAQUETE EN CASA



- Siempre que sea posible, que lo dejen en la puerta.
- No toques la cara durante el proceso de recogida.
- Una vez retirada la mercancía, lava bien las manos con agua y jabón.
- Tira la caja, la bolsa o papel en el que lo recibas.
- Repasa con lejía la superficie donde apoyaste el paquete, envase o bolsa.
- Para finalizar, lava de nuevo las manos durante al menos 20 segundos.

ACUDE AL MÉDICO SOLO CUANDO SEA NECESARIO

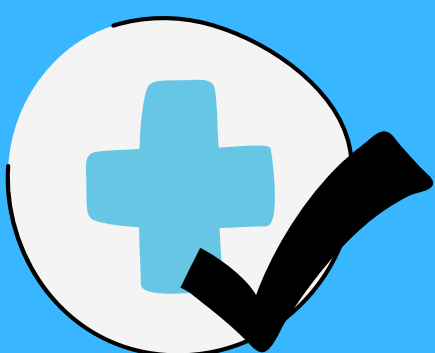
Es fundamental evitar acudir a los centros de salud y hospitales salvo en caso de urgencia médica. Para evitar desplazamientos puedes:



- Utilizar la plataforma É-Saúde del Sergas para solicitar cita médica, consultar medicación o ver los resultados de tus pruebas.
- También cuentas con el servicio de atención telefónica o el Autotest Coronavirus, para disponer de información actualizada y saber a dónde llamar según los síntomas que tengas.

LA TECNOLOGÍA TE CONECTA Y TE PROTEGE

Las tecnologías aplicables a la mejora de la calidad de vida son muy variadas e interesantes como:



- Sensores ambientales para monitorizar el movimiento, actividades cotidianas y situaciones de riesgo en el hogar.
- Soluciones de conectividad y comunicación personal como: la teleasistencia domiciliaria, la localización de personas o la teleatención mediante robots.
- Dispositivos portables para monitorizar funciones vitales y parámetros clínicos.

Para más información puedes consultar el post en el siguiente [enlace](#).

3. MANTENTE ENTRETENIDO@ CON LA TECNOLOGÍA

#YoMeQuedoEnCasa

MANTENTE INFORMAD@ A TRAVÉS DE FUENTES OFICIALES

El Ministerio de Sanidad o el Sergas ofrecen información fiable y actualizada sobre o Covid-19:

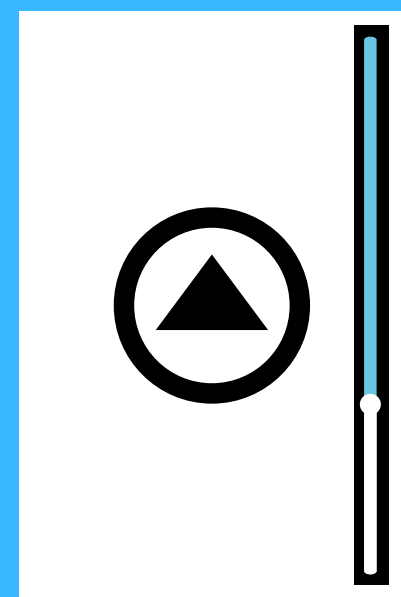


- Vídeo de recomendaciones específicas para las personas mayores.
- Información sobre la evolución del número de casos.
- Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas.
- Afrontar el duelo en tiempos de coronavirus.
- Web de autodiagnóstico del COVID-19 del Sergas.

Empleando estas fuentes oficiales, otros organismos como Cruz Roja, ofrecen información de interés como Píldora formativa sobre el Coronavirus “Conocimientos básicos y medidas de prevención”.

ENTRETENTE A TRAVÉS DE LA TECNOLOGÍA

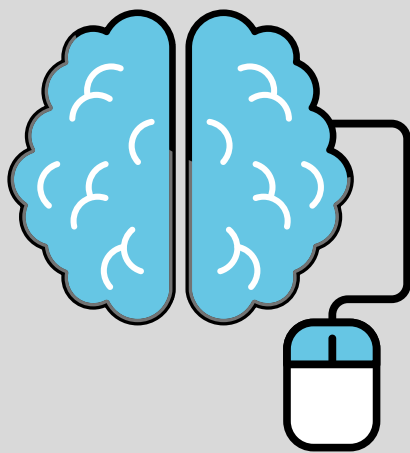
Algunas alternativas que pueden resultarte interesantes son las siguientes:



- La TVG adapta su programación con series, piezas informativas y espacios para dar respuesta a llamadas con dudas sobre el coronavirus.
- El contacto con comunidades virtuales donde compartir intereses con otras personas.
- Los canales de sociabilización para el contacto diario con familiares y amig@s: redes sociales, videollamadas, mensajería instantánea, etc.
- Los juegos con los que ejercitar la memoria así como las plataformas multimedia para ver películas o series en directo o mismo teatro.
- Leer, escuchar música o ver vídeos a través de Internet.

FÓRMATE Y APRENDE MÁS SOBRE LAS TIC

Este momento también puede ser el indicado para aprender a hacer cosas nuevas a través de la red como, por ejemplo, un curso:



- Aulas CeMIT continúan o están preparando su programación formativa online así como la plataforma de teleformación EMA para usuarios/as de la Red.
- La Federación Gallega de Asociaciones Universitarias Séniors (FEGAUS), cuenta con la Iniciativa #MayoresActivosEnCasa a través de la plataforma Canal Sénior donde también se pueden encontrar ciclos formativos online sobre diversas temáticas digitales.

Para más información puedes consultar el post en el siguiente enlace.