

La nostra salut i les noves tecnologies (1)



Diputació de Girona

Àrea de Cultura, Noves Tecnologies,
Esports i Educació

Biblioteques



Introducció

Començar a cuidar-nos, millorar la nostra alimentació, fer una mica d'esport o portar un control exhaustiu de les nostres malalties mai ha estat tan senzill.

Internet i els telèfons mòbils ens han facilitat molt aquestes tasques, gràcies sobretot a les apps de salut.

Objectius

- ▶ Instal·lar noves aplicacions als telèfons intel·ligents, mesures de seguretat.
- ▶ Aplicacions relacionades amb la salut i el benestar dels usuaris.

Temari

- ▶ Com utilitzar Google Play Store i les aplicacions de salut i benestar
- ▶ Apps de salut
 - ▶ La Meva Salut
 - ▶ Farmaguardia
 - ▶ Control de Presión Arterial
 - ▶ Cardiògraf
 - ▶ Google Fit
 - ▶ Nefrodiet
 - ▶ Yuka
 - ▶ Freeletics
 - ▶ GAES - Test Auditivo
 - ▶ Ejercicios para los ojos
 - ▶ Ejercicios para el cerebro
 - ▶ Tu dieta personalizada
 - ▶ Gerent de salut - Pedòmetre, pèrdua de pes
 - ▶ Daily Yoga - Yoga Fitness Plans

Com utilitzar Google Play Store

Google Play Store ens permet accedir a milions d'aplicacions que podem descarregar al nostre dispositiu Android.



Per utilitzar Play Store, necessitem tenir un compte de Google.

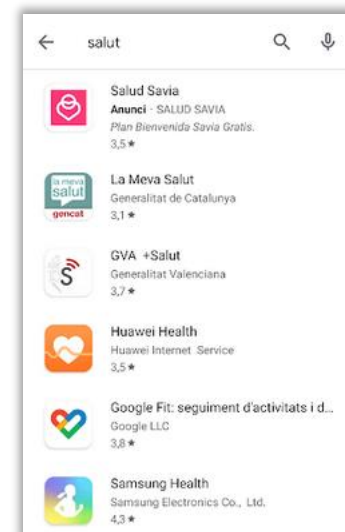


Com es pot buscar i descarregar contingut

- El quadre de cerca que hi ha a la part superior és el lloc on començar si ja sabem el que volem (una aplicació específica o una categoria).

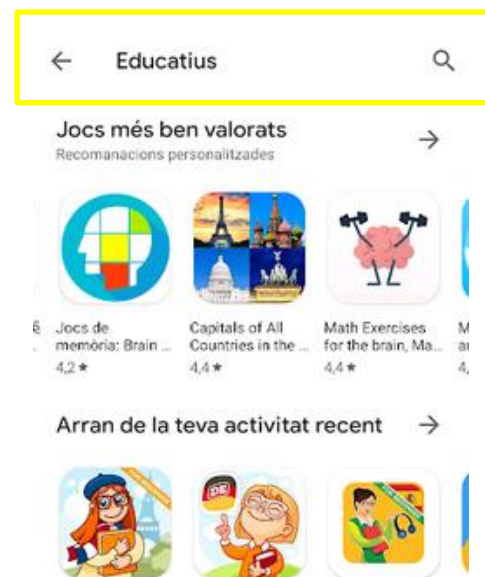
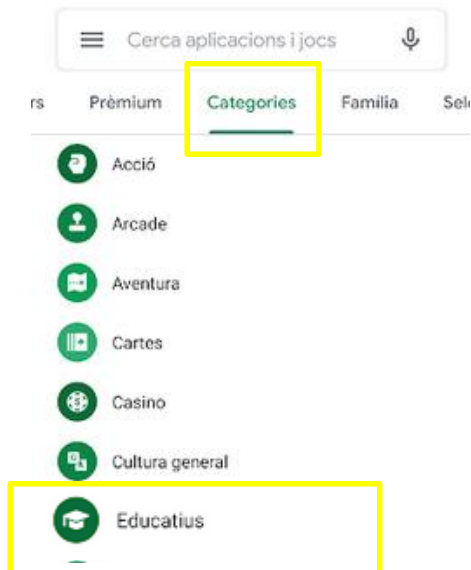


- Escrivim la consulta i premem el botó de cerca per veure tots els resultats.



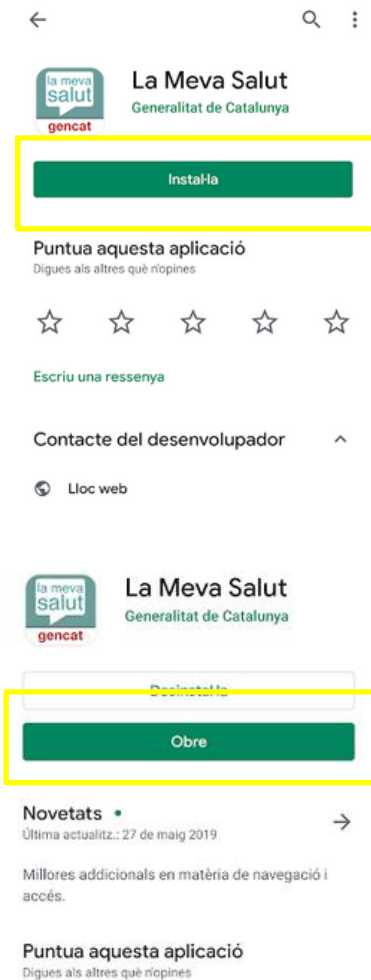
Com es pot buscar i descarregar contingut

- També podem cercar per categories. Toquem l'opció **Categories** a la pantalla inicial de Play Store i triem l'aplicació que ens interressi.



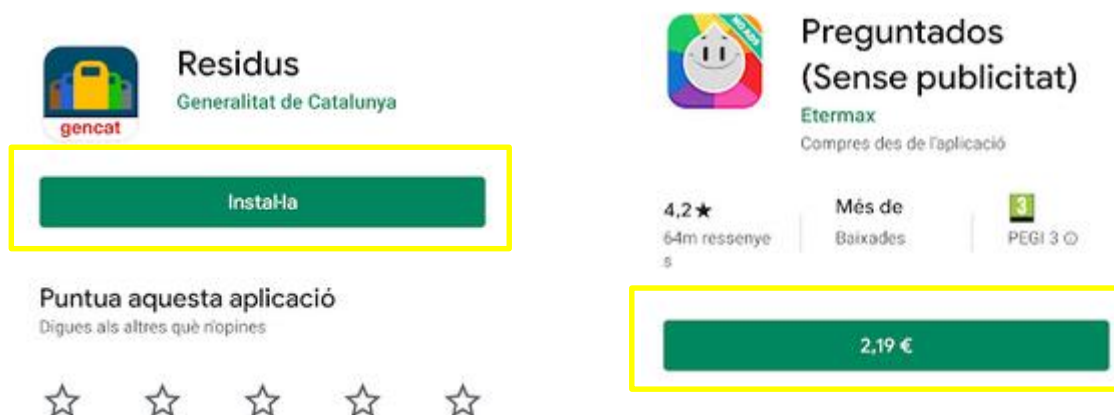
Com es pot buscar i descarregar contingut

- Un cop trobem el que necessitem, toquem per obtenir informació addicional: la descripció de l'element, la classificació, captures de pantalla, vídeos i el botó **Instal·lar**.
- Quan finalitza la instal·lació, rebrem una notificació que ens dirà que el contingut s'ha descarregat al nostre dispositiu i que es pot utilitzar.
- Toquem aquesta notificació o el botó **Obrir**.



Com es pot buscar i descarregar contingut

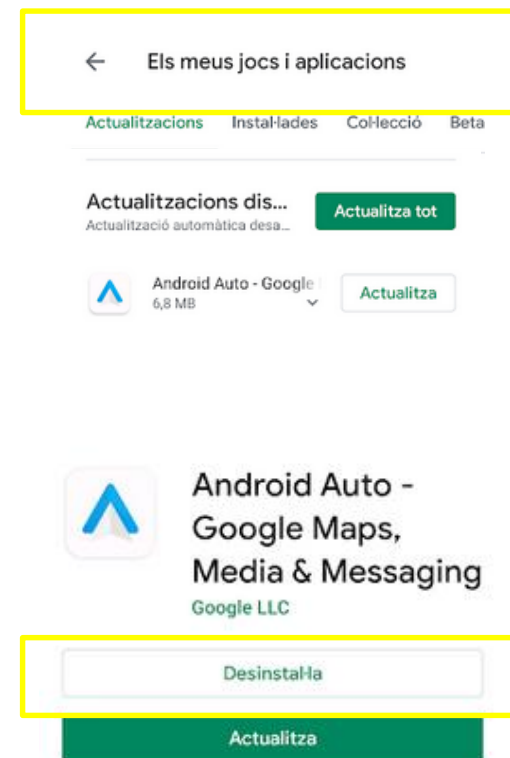
- Moltes de les apps de Play Store són gratuïtes, i n'hi ha que són de pagament.



- Si volem comprar-ne alguna, hem d'afegir un mètode de pagament al nostre compte de Google per comprar contingut a Play Store.

Com desinstal·lar jocs i aplicacions

- ▶ Si una aplicació no ens agrada o no la fem servir, es pot desinstal·lar
- ▶ Toquem la icona del menú al quadre de cerca superior per mostrar el menú de configuració i seleccionem **Els meus jocs i aplicacions**.
- ▶ A continuació seleccionem l'aplicació que volem eliminar, i toquem el botó **Desinstal·la**.



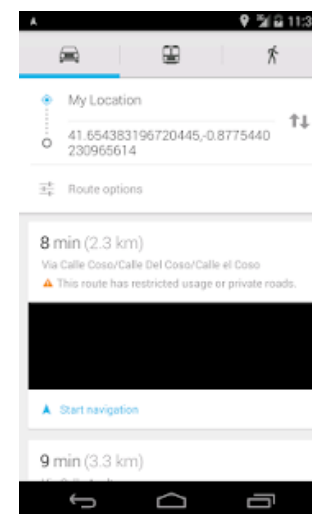
La Meva Salut

- ▶ Amb aquesta aplicació tindrem la informació de l'atenció sanitària que hem rebut en algun dels centres assistencials públics, com ara la recepta electrònica, les vacunes administrades, els diagnòstics, els informes clínics i els resultats de les proves.
- ▶ La informació la publiquen els centres per tal que els pacients la puguin visualitzar i consultar a través de l'app La Meva Salut.



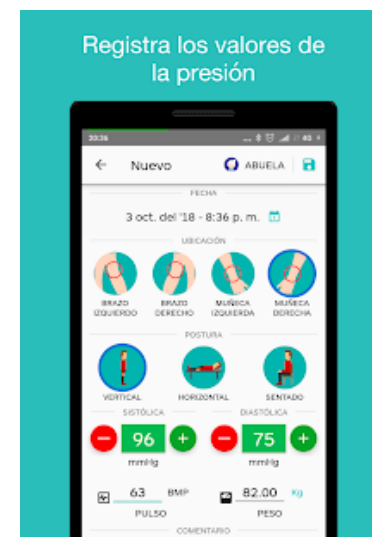
Farmaguardia

- ▶ Aquesta és una senzilla app per trobar ràpidament la farmàcia de guàrdia més propera al lloc on ens trobem.
- ▶ L'aplicació localitza en qüestió de segons totes les farmàcies obertes.
- ▶ Per utilitzar aquesta aplicació cal disposar de GPS i de connexió a Internet
- ▶ Tindrem informació com ara l'adreça, l'horari d'obertura, el telèfon i la distància des de la posició actual.



Control de Presión Arterial

- ▶ Aplicació per fer el seguiment de la hipertensió.
- ▶ Podrem tenir el nostre historial de registres i controlar amb gràfics com evoluciona al llarg del temps.
- ▶ Podem afegir anotacions i recordatoris per no oblidar-nos de prendre els medicaments en cas necessari.

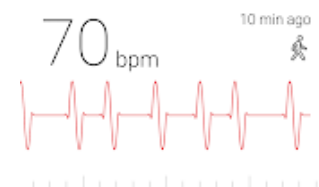


Cardiògraf

- ▶ Cardiògraf mesura la nostra freqüència cardíaca. Podem desar els resultats per consultar-los i per portar un control de diverses persones.
- ▶ L'aplicació fa servir la càmera del nostre dispositiu per calcular el ritme cardíac.
- ▶ Cada mesura que fem quedarà desada al nostre historial personal perquè puguem portar un control des de l'inici.

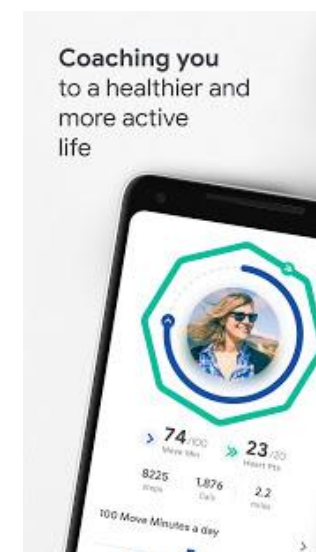


Welcome Back
Julia



Google Fit

- ▶ Google Fit és una eina per ajudar-nos a tenir una vida més activa.
- ▶ L'app ens proposa dos objectius d'activitat per millorar el nostre estat de salut:
 - ▶ **Minuts Actius**, per evitar que siguem sedentaris.
 - ▶ **Punts Cardio**, per incitar-nos a exercitar el cor i evitar el risc de contraure malalties cardiovasculars.
- ▶ Per començar a posar-nos en forma aquesta és una de les millors apps de salut.



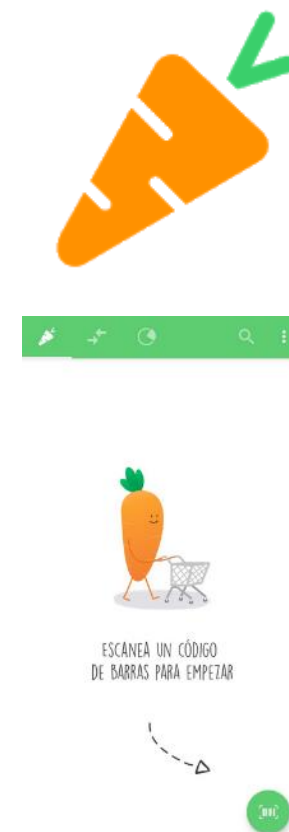
Nefrodiet

- ▶ Aquesta app es una eina per ajudar els malalts renals a alimentar-se millor.
- ▶ Permet a l'usuari portar un control diari de la quantitat que consumeix de cada un dels principals components que afecten el malalt renal.
- ▶ L'eina assignarà una quantitat diària màxima recomanada de cada un d'aquests components, calculada automàticament per l'aplicació en funció de les dades de l'usuari.



Yuka – Análisis de productos

- ▶ Permet escanejar els codis de barra de més de 600.000 productes alimentaris per saber si són o no saludables.
- ▶ En funció de la qualitat nutricional, dels additius que tingui i del seu caràcter ecològic, l'app determina si aquest és excel·lent, bo, mediocre o dolent.
- ▶ També analitza més de 200.000 productes cosmètics i li assigna un nivell de risc per a la salut.



Freeletics Training Coach – Bodyweight & Mindset

- ▶ Freeletics es una aplicació per fer esport a casa.
- ▶ Aquesta app ofereix plans d'entrenament i d'alimentació de diferents nivells.
- ▶ Proporciona entrenaments breus dissenyats per obtenir resultats ràpids, independentment de quin sigui el nostre nivell de forma física.



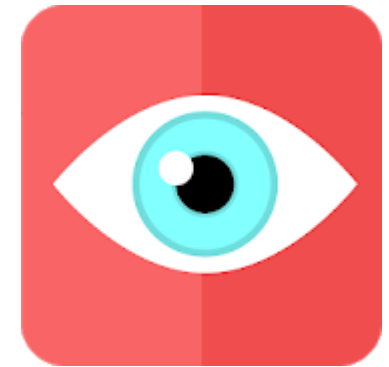
GAES - Test Auditivo

- ▶ Realitzar tests auditius per avaluar el nostre nivell d'audició.
- ▶ Elabora comparatives d'audició entre tots els membres de la família i guarda els perfils personalitzats de tots.



Ejercicios para los ojos

- ▶ Exercicis per relaxar els ulls i restaurar la visió.
- ▶ Fer exercicis és molt fàcil: només cal repetir el que ens indica la pantalla i centrar-nos en els senyals sonors. La durada total de cada exercici no és superior a 5 minuts.



Ejercicios para el cerebro

- ▶ Aquesta aplicació desenvolupa un programa que genera una millora contínua a les funcions cognitives.
- ▶ Realitzant els exercicis cada dia podrem observar els resultats i comparar-los amb els dels dies anteriors.
- ▶ Podem regular el nivell de dificultat.



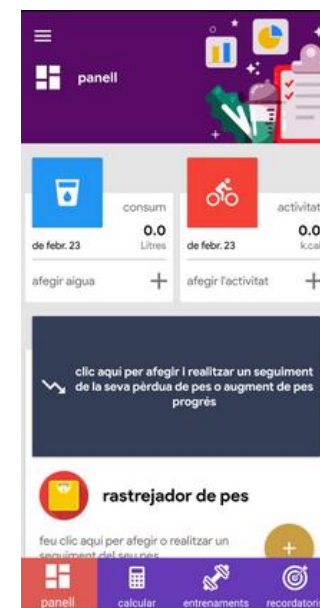
Tu dieta personalizada

- ▶ Basada en la dieta mediterrània.
- ▶ Introduint unes dades simples, pots conèixer el teu índex de massa corporal i les teves necessitats reals de calories diàries.
- ▶ Si no menges carn o peix, pots seguir una dieta vegetariana, menjar de manera variada, sana i equilibrada.
- ▶ Et permet verificar el teu pes setmanal i, si cal, modificar l'aportació calòrica de la teva dieta



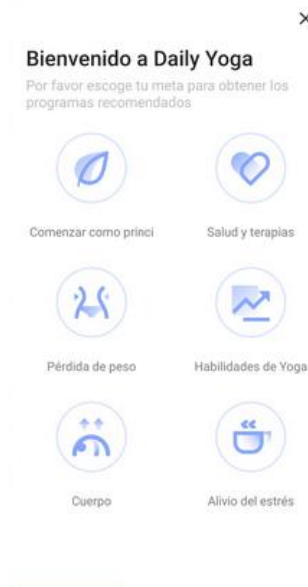
Gerent de salut - Pedòmetre, pèrdua de pes

- ▶ Registra i administra les teves activitats diàries, com caminar, exercicis, calories, consum d'aigua, per portar un estil de vida saludable.
- ▶ Mostra recordatoris d'aigua i dieta i proporciona informes de salut de les activitats diàries relacionades amb la salut.
- ▶ Calculadores de salut, pressió arterial, pes ideal, greix corporal, calculadora del cost de fumar.



Daily Yoga - Yoga Fitness Plans

- ▶ Aquesta aplicació compta amb més de 500 posicions i més de 50 classes de ioga, que et portaran des del nivell de principiant fins al nivell avançat.
- ▶ Centrat en el ioga per a la pèrdua de pes, per a principiants i avançats, per dormir millor i per a una relaxació total, aquesta aplicació facilita els exercicis més adequats per a la llar.



Gràcies per la vostra atenció!



Diputació de Girona
Àrea de Cultura, Noves Tecnologies,
Esports i Educació
Biblioteques