

BOLETÍN

APPS Y SOLUCIONES DIGITALES PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

EN ESTE BOLETIN

- 1. Introducción [Página 1](#)
- 2. Apps sobre medicación, botiquines y fármacos. [Página 2](#)
- 3. Apps recomendadas. [Página 3](#)

Más novedades en www.enbuenaedad.es



Encuentra información y vídeos sobre cuidados para la salud y para el bienestar.

Conocer más



INTRODUCCIÓN

Es frecuente que una persona mayor tome varios medicamentos diferentes a la vez, cada uno con una dosis específica y en un horario de toma concreto. Por lo que su control es fundamental para que sean realmente efectivos. Nuestros mayores o sus familiares deben tener controlado esos medicamentos para que tengan la efectividad y eficacia correcta.

En personas polimedicadas por ejemplo, es muy habitual encontrarnos con que no se siguen las pautas de toma de medicamentos, lo que puede conllevar a que el tratamiento médico como hemos comentado, no sea eficaz e incluso en muchos casos poner en riesgo la salud del paciente.

Por todo lo anteriormente mencionado, es importante que nuestros mayores conozcan, controlen y administren sus medicamentos, adecuadamente y así se aseguren de realizar toda la toma de una forma correcta.

2. APPS SOBRE MEDICACIÓN, BOTIQUINES Y FÁRMACOS

Aplicaciones móviles (apps) para controlar mejor sus medicamentos y consultar información actualizada.

Es importante que las personas mayores y los familiares, cuidadores y profesionales que los asisten conozcan, controlen y administren los medicamentos adecuadamente con las dosis específicas y los horarios correctos.



APPS MÓVILES

Permiten generar recordatorios, alarmas, consultar información sobre funcionalidad, dosis, pautas de administración y contraindicaciones de forma fácil.

Ventajas del uso de apps



Generar alarmas que recuerdan el horario de toma.



Controlar el inventario con un botiquín virtual de las medicinas.



Definir un calendario de tomas indicando repeticiones, horarios y descansos.



Consultar información actualizada de bases de datos oficiales sobre los medicamentos.



Gestionar la medicación de varios pacientes a la vez, cada uno con su propio botiquín, pautas y recordatorios



Las aplicaciones móviles recomendadas en este boletín permiten gestionar la toma de medicamentos, programar avisos y conocer la información sobre los fármacos, permitiendo que la persona tenga éxito en la adherencia al tratamiento y pueda llevar un seguimiento.

3. APPS RECOMENDADAS SOBRE MEDICACIÓN Y BOTIQUINES



Calendula

Esta app permite la gestión y creación de alarmas para no olvidar tomar la medicación, dirigido a personas con problemas para seguir su tratamiento, que se olvidan de tomar sus fármacos o tienen pautas complejas difíciles de recordar.



Medicamento Accesible Plus

Esta app permite consultar la información actualizada sobre los medicamentos escaneando el código de barras del empaquetado habitual o buscando por su nombre.



Mi Botiquin

Esta app permite realizar un inventario de las medicinas que tenemos en casa, con su foto y recordar la fecha de caducidad.



RecuerdaMed

Esta app permite elaborar un listado completo con información sobre la medicación propia o de otras personas (principio activo, dosis, forma de tomarlo y funcionalidad) y contrastarla cuando se requiera atención sanitaria, también permite crear alarmas que te recuerden la hora de la toma.



Guía Farmacológica 061

Esta App presenta una guía farmacológica especializada en los medicamentos utilizados por los profesionales sanitarios en situaciones críticas y emergencias permitiendo que consulten la dosis, contraindicación e interacciones de los fármacos de mayor uso estas situaciones.



Guía de antídotos

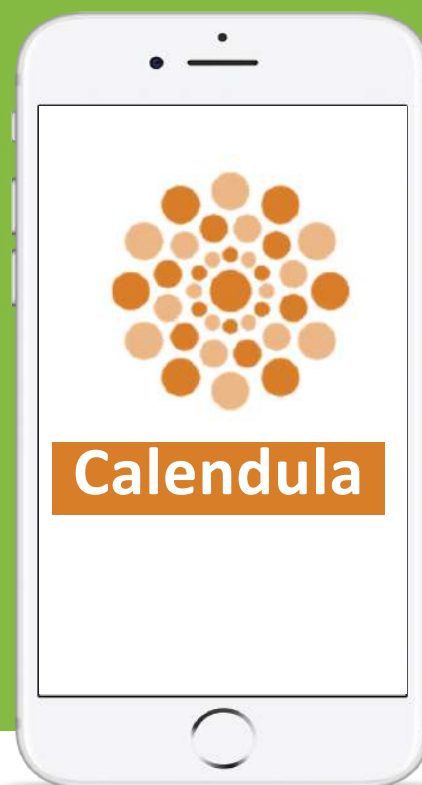
Esta aplicación presenta una guía de antídotos en intoxicaciones agudas, ordenado la información por orden alfabético en tres bloques independientes: Índice de intoxicaciones, índice de agentes tóxicos e índice de antídotos.

Calendula

Calendula es un asistente para la gestión personal de la medicación que te ayudará a seguir de forma correcta todas las prescripciones, y no volverás a olvidarte!

Esta dirigido a aquellas personas que tienen problemas para seguir su tratamiento, se olvidan de tomar sus fármacos, o tienen pautas complejas difíciles de recordar. También es una herramienta ideal para los responsables de la medicación de otras personas (hijos, abuelos, etc.).

Simplemente introduce tus dosis y horarios, asócialos a tu rutina diaria y deja que Calendula haga el resto del trabajo por ti, avisándote en el momento oportuno para que no te olvides.



Características

■ Recordatorios de medicación

Olvídate de estar continuamente pensando en la siguiente toma. Calendula te avisará en el momento oportuno, y te lo recordará para que no te olvides.

■ Botiquín

Mantén el control de tus fármacos usando el botiquín, y accede de forma fácil a sus prospectos en la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios.

■ Pautas flexibles

Define el calendario de tomas a través del editor de pautas donde puedes indicar repeticiones, descansos, o excepciones si es necesario.



Valor agregado

■ Múltiples pacientes

El sistema de perfiles permite gestionar la medicación de varios pacientes a la vez, cada uno con su propio botiquín, pautas y recordatorios.

Disponible para
Android



Conocer más



Medicamento Accesible Plus

Medicamento Accesible Plus es una aplicación promovida por el Consejo General del Colegio Oficial de Farmacéuticos, la Fundación Vodafone España y la Fundación ONCE, y desarrollada por la empresa Ilunion.

Es una app gratuita que permite consultar información actualizada sobre los medicamentos, mediante la captura utilizando la cámara del smartphone del código de barras presente en su empaquetado habitual y de un modo totalmente accesible para garantizar la comprensión de la misma independientemente de la diversidad funcional del usuario.



Funcionalidad

La aplicación accede a parte de la información incluida en la Base de Datos del conocimiento sanitario (BDM) perteneciente al Consejo general de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España e incorpora opciones de búsqueda, asistente para la lectura de informaciones dirigidas a pacientes y otros servicios de interés para los usuarios.



Características

- La app permite escanear el código de barras de los medicamentos, buscar medicamento por nombre o Código Nacional.
- Presenta la información sobre el medicamento, sus recomendaciones de uso y advertencias.



Valor agregado

En la última versión se han incluido nuevos servicios como la incorporación de un sistema de alertas personalizadas en función del perfil del usuario y de los medicamentos que tenga almacenados en la sección "Mis medicinas".

Disponible para iOS
y Android

Disponible en
Google Play

Conocer más

Ver video
explicativo

Mi Botiquin

Esta app permite recordar por medio de un inventario que medicamentos recetados tienes en casa y su fecha de caducidad.



Características

La aplicación es sencilla, se introduce el nombre del medicamento, para lo que sirve, el tratamiento y la caducidad, así tendrás a mano lo que tienes en casa cuando vas al médico.

Haces click en la lista y se abre la foto en grande, si mantienes pulsado sobre la lista, se abre la ficha del medicamento para editar o borrar.

Es un app muy útil para no comprar nuevamente un medicamento te recetan duplicado y para tener un listado de los medicamentos que te han odenado para distintos tratamientos.



Valor agregado

Además, la aplicación tiene una utilidad para hacer una copia de seguridad por si cambias de móvil que no tengas que re-hacer el inventario.



Disponible para Android



RecuerdaMed

¿Conoces bien tu medicación? ¿Sabes indicar el principio activo? ¿Olvidas a veces las tomas? ¿Tienes un listado completo de los medicamentos que estás tomando?.

RecuerdaMed, desarrollada por el Observatorio para la Seguridad del Paciente de Andalucía, te permite elaborar un listado completo con la medicación de tantas personas como necesites, para poder contrastarla con los profesionales cuando requieras atención sanitaria, algo que es una recomendación de la propia Organización Mundial de la Salud (OMS).



Características

Está pensada para que puedas familiarizarte con el principio activo, la dosis, la forma de tomarlo y por qué; y para establecer alarmas que te recuerden la hora de la toma.

Para hacerlo más sencillo, puedes añadir medicamentos simplemente escaneando el código de barras y, automáticamente, se cargarán en tu lista procedentes de la base de datos de medicamentos del Centro de Información online de medicamentos (CIMA) de la Agencia Española de Medicamentos, la más completa que existe en España, y que se actualiza diariamente.

Podrás consultar una ficha de los mismos con su prospecto completo y avisos en caso de que se trate de un medicamento que pueda afectar a la conducción o que esté sujeto a un seguimiento adicional de su seguridad.



Disponible para Android

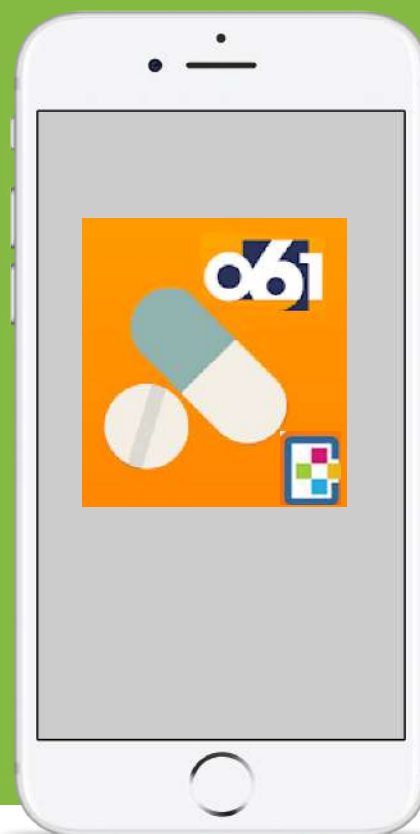


Guía Farmacológica 061

Esta aplicación facilita el acceso a una guía farmacológica especializada en la medicación utilizada en situaciones de urgencias y emergencias sanitarias.

La aplicación constituye un instrumento de trabajo útil para los profesionales sanitarios que prestan asistencia en situaciones críticas al permitir la consulta de los principales fármacos que se utilizan en la atención a las urgencias y emergencias en Andalucía.

Una información, en permanente actualización, contrastada y validada de la indicación, dosis y contraindicación de los fármacos con mayor frecuencia de uso en la práctica diaria de los profesionales asistenciales de la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias 061.



Funcionalidad

- Índices y filtros que ayudan a la búsqueda de los medicamentos.
- Ficha del fármaco.
- Cálculo de dosis.
- Apartado específico destinado a destacar aquellos medicamentos que son considerados de alto riesgo.
- Indicaciones de precaución del uso de los fármacos en mujeres embarazadas y otros grupos de riesgo.
- Anotaciones personales del fármaco.
- Actualizaciones automáticas de la base de datos e información de los fármacos.



Valor agregado

Cuenta con el Distintivo AppSaludable que establece un **sistema de certificación Española** que identifica aquellas **apps de mayor calidad y más seguras** para realizar un seguimiento de nuestra salud.

Disponible para iOS
y Android

Disponible en
App Store

Disponible en
Google Play

Conocer más

Distintivo
AppSaludable

App Antídotos

La APP Antídotos, 'Guía de antídotos en intoxicaciones agudas' está organizada en 31 capítulos cada uno de los cuales hacen referencia a un tipo de intoxicación.

Se ha dotado a la APP de la posibilidad de realizar una llamada telefónica al Instituto Nacional de Toxicología. Al pulsar sobre el botón primero hay que confirmar que realmente queremos llevar a cabo esta acción.



Funcionalidad

1. Descripción de la intoxicación:

- Definición, mecanismo de acción, signos y síntomas de la intoxicación.

2. Recomendaciones de uso del antídoto y otros fármacos para el abordaje toxicológico:

- Principio activo y presentación comercial, indicación toxicológica y mecanismo de acción.

3. Posología y vía de administración

- Recomendaciones de administración y observaciones especiales.



Características

Para una utilización rápida y versátil el acceso a esta información puede llevarse a cabo desde tres bloques independientes cuya búsqueda es por orden alfabético:

- Índice de intoxicaciones.
- Índice de agentes tóxicos.
- Índice de antídotos.



Valor agregado

Disponible para iOS
y Android

Disponible en
App Store

Disponible en
Google Play

Conocer más

Distintivo
AppSaludable



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

