

Guía del Cuidador Familiar para Organizadores Electrónicos, Monitores, Sensores y Aplicaciones

La tecnología nos rodea por completo. De hecho, usted puede estar utilizando la tecnología ahora mismo para leer esta guía desde su computadora, [tableta](#) o [teléfono inteligente](#). Existe mucho interés en usar tecnología para ayudar a los cuidadores. Si bien es una buena idea, recuerde que mientras la tecnología puede ayudar, no puede resolver todos los problemas que usted enfrenta como cuidador familiar.

Existen muchos nuevos productos, servicios y [aplicaciones](#) (software para dispositivos móviles como una tableta o teléfono inteligente) de tecnología diseñados para ayudar a los cuidadores familiares. Incluyen desde los organizadores electrónicos para coordinar cuidados, los dispositivos ponibles para notificar a otros de una emergencia, los [sensores](#) hogareños o cámaras para monitorear la actividad de una persona, y aplicaciones que hacen el seguimiento de los medicamentos.

Esta guía se trata de la tecnología que puede ser de interés para cuidadores familiares, especialmente aquellos que están cuidando de un adulto mayor. Examina productos, servicios y aplicaciones que:

- ▶ Cuidadores compran por su propia cuenta
- ▶ No están cubiertos en general por el seguro de salud y no necesitan la receta de un médico
- ▶ Están diseñados para ayudar con las tareas de cuidado, no problemas médicos específicos

Esta guía comienza con [preguntas para hacerse](#) cuando decide comprar un dispositivo o servicio electrónico. Estas cinco secciones a continuación incluyen información acerca de:

- ▶ [Coordinación de Atención Médica y Servicios de Apoyo](#)
- ▶ [Organizar la información de salud con registros de salud electrónicos, portales para pacientes y registros personales de salud](#)
- ▶ [Comunicación con la Familia y Amigos y Programación de Ayuda](#)
- ▶ [Sistemas Personales de Respuesta ante Emergencias \(PERS\)](#)
- ▶ [Sistemas de monitoreo del hogar](#)



Hay mucho que aprender, conocer y pensar cuando se trata de tecnología.

Puede ser difícil mantenerse al día con esta información, y el mercado de la tecnología puede ser confuso. Pero puede valer la pena porque la tecnología puede ayudar a los cuidadores y los miembros de sus familias de muchas maneras importantes y diferentes.

Al final de esta guía encontrará una lista de términos y definiciones y maneras de [conocer más](#) acerca de la tecnología.

Esta guía NO incluye calificaciones de productos y servicios específicos. Tampoco contiene información acerca de la telemedicina (una manera electrónica para que los proveedores de atención médica diagnostiquen, traten y monitoreen pacientes a distancia) o equipo médico duradero (DME, por sus siglas en inglés) como sillas de ruedas, tanques de oxígeno, camas de hospital y elevadores mecánicos. Puede averiguar más acerca de los equipos médicos duraderos en la Guía para el Cuidador Familiar de Next Step in Care sobre el tema, http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Durable_Medical_Equipment/Durable_Medical_Equipment_Spanish.pdf

Esta guía es solo el comienzo de su búsqueda. Quizás quiera comenzar con esta guía y luego hacer un búsqueda en Internet de productos o servicios específicos. Es posible que necesite utilizar algunos términos de búsqueda antes de encontrar lo que busca. Examine detenidamente los sitios web que más le interesan. Vea si responden sus preguntas. También podría llamar para hablar con una persona de ventas o chatear en línea. Es el momento de hacer muchas preguntas.

Preguntas para hacerse al elegir tecnología

Es útil responderse estas preguntas incluso antes de comenzar a buscar tecnología. Esta lista podría hacerle pensar en incluso más preguntas para hacer.

¿Qué problemas, desafíos o necesidades está tratando de abordar? ¿Cómo podría ayudar la tecnología? ¿Existen maneras no tecnológicas de resolver estos problemas?

¿Quién va a utilizar el producto o servicio? ¿Es para ayudarlo a usted como cuidador familiar? ¿O es para ayudar al miembro de su familia que necesita asistencia? ¿Puede esta tecnología ayudarlos a ambos? A continuación le proporcionamos ejemplos:

- ▶ Cierta tecnología está diseñada para ayudar a las personas que son mayores o tienen discapacidades a buscar información o conectarse con otras personas mediante una computadora, tableta o teléfono inteligente.
- ▶ Otra tecnología está diseñada para ayudar a los cuidadores a coordinar cuidados y organizar a los amigos que desean ayudar.
- ▶ Muchos productos nuevos prometen proporcionar al cuidador “paz mental” al monitorear la actividad y comportamiento de un adulto mayor. Una manera es enviar alertas cuando parece haber problemas.

¿Qué quieren usted y su familiar de esta tecnología? ¿Significa que usted necesitará menos personas que ayuden con los cuidados? Cierta tecnología está diseñada para ayudar a manejar y programar las tareas de cuidado. Otras, como los Sistemas Personales de Respuesta ante Emergencias (PERS, por sus siglas en inglés), responden ante emergencias y podrían utilizarse en lugar de tener un cuidador familiar o asistente en la casa.

¿Cómo obtiene acceso a Internet para buscar información?

¿Tiene una conexión a Internet en casa, un dispositivo móvil con conexión inalámbrica (Wi-Fi) que le permite acceder a Internet y buscar información desde muchas ubicaciones diferentes fuera de casa?

¿Cuánto costará este producto o servicio a lo largo del tiempo?

Los costos varían. Algunas nuevas tecnologías son gratuitas o de bajo costo, como las aplicaciones para teléfonos inteligentes y tabletas. Muchos sitios web gubernamentales o de organizaciones sin fines de lucro tienen herramientas útiles y gratuitas para descargar e imprimir, como formularios de manejo de medicamentos. La tecnología de la computadora o teléfono inteligente que le permite hablar con otras personas puede ser de bajo costo para las llamadas pero puede incluir gastos más altos para contratos a largo plazo, gastos de mantenimiento, y reparaciones o reemplazos. Cierta tecnología es muy costosa, como un sistema que controle todos los aparatos de manera remota. Antes de comprar, piense no solo en el costo de la tecnología sino también en cuánto valor espera obtener.

¿Es esta tecnología fácil de usar o es fácil aprender a usarla?

Algunas personas se sienten cómodas con la tecnología. Otras están dispuestas a aprender, ¿Tiene el tiempo, la habilidad y paciencia necesarios para aprender y quizás enseñar a su familiar acerca de esta tecnología? Si no es así, ¿hay alguien en su familia (un adolescente, quizás) o un servicio local que pudiera ayudar? Su familiar podría necesitar ayuda no solo al principio sino también cuando las cuestiones de salud afecten su capacidad para utilizar esta tecnología.

¿Puede una persona anciana o alguien con discapacidades utilizar los botones u otras características de este dispositivo?

Asegúrese de que la persona que utilice este dispositivo pueda realizar todos los pasos necesarios. Por ejemplo, una persona con artritis puede tener problemas para pulsar un pequeño botón para encender el dispositivo. Y leer pantallas pequeñas es con frecuencia un problema para quienes tienen dificultades visuales.

¿Se ajustará este producto o servicio a su vida cotidiana? La tecnología es útil solo si usted la utiliza. Piense si esta tecnología lo afectará a usted, a su familiar y otras personas en el hogar.

¿Qué sucede si algo se rompe o anda mal con este dispositivo o servicio? ¿Hay una garantía o plan de mantenimiento? ¿Qué sucede con el servicio al cliente? ¿Esta tecnología viene con un manual fácil de leer? ¿Cómo puede obtener ayuda cuando hay un problema?

¿Espera que esta tecnología reduzca la cantidad de tiempo que usted dedica a los cuidados? El objetivo de la tecnología es hacer la vida más fácil, y darle a usted un respiro sería una manera de hacerlo. Pero en ocasiones la tecnología agrega nuevas preocupaciones, como qué hacer si el dispositivo se rompe o envía falsas alarmas.

¿Este producto hace que usted o su familiar se sientan incómodos? ¿Su familiar acepta estar monitoreado por cámaras u otros dispositivos? ¿Está usted preocupado por la privacidad?

¿Está segura la personal información que se recopila en un dispositivo (a salvo de ser vista o utilizada por extraños)? Si bien nada en Internet está 100 por ciento seguro, debe haber salvaguardas para ayudar a mantener la seguridad de la información personal. Lea qué dice la guía acerca de la privacidad. Averigüe si la información personal en línea está encriptada (enviada en código) o tiene otras protecciones.

¿Qué dicen otros usuarios acerca del producto? Busque revisiones en línea escritas por cuidadores en situaciones como la

suya. Pero tenga presente que algunas reseñas pueden ser en realidad argumentos de venta.

Estas son preguntas generales acerca de cualquier tecnología. Las próximas secciones describen áreas específicas en las cuales muchos cuidadores necesitan ayudan.

Coordinación de Atención Médica y Servicios de Apoyo

Requiere mucho trabajo hacer el seguimiento de los medicamentos, citas, servicios, suministros, transporte y otras cuestiones de logística necesarios para el cuidado de su familiar. Por ejemplo: ¿Llamó el consultorio del médico para confirmar la cita? ¿O se cambió la cita? ¿Cuándo viene alguien a verificar el equipo de oxígeno? ¿Entregará la farmacia los medicamentos o debo ir a recogerlos?

Algunas aplicaciones y software de computadora pueden hacer más fácil el seguimiento de esta información. Incluyen los sistemas de manejo de tareas (como listas de cosas para hacer), calendarios y maneras de enviar mensajes a otros involucrados en el cuidado de su familiar. Algunas preguntas para pensar:

- ▶ **¿Quiere un sistema con un amplio rango de información, como citas, transporte y suministros?** ¿O sería más fácil tener algo que ayude con solo una tarea, como hacer el seguimiento de los medicamentos?
- ▶ **¿Parece fácil entrar, ver y cambiar la información?** Si la información se almacena en línea (en un sitio web), ¿con qué facilidad se inicia sesión y se encuentra lo que necesita?
- ▶ **¿Puede imprimir la información para compartir con otros que necesitan verla?**
- ▶ **¿Hay un lugar donde aparezcan los nombres e información de contacto** de todas las personas que usted puede necesitar contactar, incluidas las farmacias y coordinadores de cuidados profesionales?
- ▶ **¿Cómo protege la privacidad de su información el sitio web o aplicación?**

Organizar la información de salud con registros de salud electrónicos, portales para pacientes y registros personales de salud

Es importante controlar la información de salud de su familiar y coordinar su cuidado. Esto es aún más difícil cuando su familiar tiene más de un problema de salud y recibe cuidados de más de

un médico o clínica. Algunos tipos de tecnología para ayudar a organizar la información de salud:

Registro Electrónico de Salud (EHR, por sus siglas en inglés) o Registro Médico Electrónico (EMR, por sus siglas en inglés). La mayoría de los hospitales y clínicas utilizan un EHR o EMR para controlar la información de salud de sus pacientes. Estos registros incluyen información como el historial de salud, tratamientos y medicamentos recetados. Pero no todos los médicos utilizan un EHR o EMR. E incluso cuando lo hacen, los médicos pueden no utilizar el mismo sistema que los demás que proporcionan cuidados al miembro de su familia. En general, los pacientes no tienen acceso al EHR mismo pero pueden ver mucha de la información a través del portal para pacientes.

Portal para Pacientes. Muchos sistemas de salud ofrecen portales para pacientes como una manera para que los pacientes (y otras personas, con permiso) accedan a partes de los registros electrónicos, como resultados de pruebas y citas futuras. Averigüe si el consultorio donde recibe cuidados su familiar tiene un portal para pacientes. Si es así, pregunte cómo puede el cuidador familiar tener acceso a la información de su familiar. Algunos portales para pacientes son fáciles de usar y entender. Pero otros pueden ser más difíciles, como cuando no existe una explicación clara acerca de ciertos términos médicos.

Registro Personal de Salud (PHR). Es una manera para que usted controle el historial médico, medicamentos y otra información importante de su familiar. Puede ser muy útil cuando se presenta una emergencia, cuando se necesita una segunda opinión o incluso cuando se visita al médico para cuidados de rutina.

El PHR más simple es un cuaderno o carpeta con copias de los papeles de salud importantes. También existen aplicaciones y software para crear un PHR digital (en línea). A continuación están las preguntas que debe hacer si está pensando en crear un PHR digital:

- ▶ **¿Es gratuito? ¿O tiene un costo?** Si el PHR es gratuito, averigüe si hay publicidad o algún otro costo oculto para este servicio. Si tiene costo, ¿es un cargo por suscripción mensual o anual?
- ▶ **¿Qué tan segura está la información de salud?** La mayoría de los servicios de PHR digital incorporan cierta cantidad de seguridad. ¿Se ajusta esta seguridad a lo que usted desea? Por ejemplo, algunos sistemas de PHR almacenan datos de salud en un pequeño disco portátil encriptado.
- ▶ **¿Qué tan fácil es importar (agregar) datos de salud, como resultados de laboratorio o nuevos medicamentos?**

Algunos sistemas de PHR pueden importar información de salud desde el portal para pacientes del médico o de ciertas farmacias. En otros sistemas, usted mismo debe ingresar esta información.

- ▶ **¿Qué tan fácil es compartir la información de PHR con médicos y enfermeras?** ¿Puede imprimir la información para llevarla a una cita?
- ▶ **¿Qué tan fácil es compartir su información de PHR con otras personas involucradas en el cuidado del miembro de su familia?** Puede haber muchas personas que ayuden a cuidar de su familiar. Averigüe si puede darles acceso a otras personas, como otro miembro de su familia que proporcione cuidados o a un administrador de cuidados profesionales

Comunicación con la Familia y Amigos y Programación de Ayuda

A muchos cuidadores familiares y quienes reciben los cuidados les gusta mantenerse en contacto con la familia y los amigos. Si bien casi siempre es mejor verse en persona, la tecnología ofrece maneras de realizar visitas utilizando el correo electrónico, texto y cámaras.

La mayoría de las computadoras y teléfonos móviles tienen características o aplicaciones incorporadas para comunicarse con otras personas. Entre ellas los chats de video o llamadas en conferencia; los servicios más populares son Skype y FaceTime. Pueden utilizarse para visitas sociales o para mantenerse actualizado en cuestiones médicas, financieras y otras cuestiones relacionadas con el cuidado.

Algunos servicios de correo electrónico y chat de video están diseñados para ser utilizados con facilidad por los adultos mayores. Algunos están diseñados para personas con discapacidades, por lo tanto, debe investigar cuál funcionará mejor para usted y su familiar.

Si bien los amigos y familiares pueden decir “Llámame si necesitas algo”, en ocasiones es difícil pedir ayuda. Existen maneras electrónicas para hacer que esto sea más fácil. Por ejemplo, algunos sitios web tienen cronogramas para establecer visitas o hacer arreglos para obtener ayuda con tareas como hacer las compras, obtener las recetas y llevarlo en automóvil a las citas.

Algunas preguntas para pensar cuando examine sitios web que ayudan con el cronograma son:

- ▶ **¿Quién tendrá acceso a la información?**
- ▶ **¿Qué clase de información se incluye?**

- ▶ ¿Existe una manera de eliminar a alguien cuya ayuda no es confiable?



Los PERS han existido desde hace muchos años, y es un mercado competitivo. Tenga cuidado con una “venta agresiva”, como cuando una compañía no quiere informarle cuánto cuesta el PERS sin una demostración de ventas en el hogar. Evite las llamadas telefónicas engañosas (e ilegales) que prometen un dispositivo “gratis”.

Sistemas Personales de Respuesta ante Emergencias (PERS)

Los accidentes suceden. Afortunadamente, existe tecnología para ayudar a reducir el tiempo que lleva obtener cuidados de emergencia incluso cuando una persona vive sola o el cuidador familiar está a distancia

Los Sistemas Personales de Respuesta ante Emergencias (PERS), en algunas ocasiones llamados Sistemas de Respuesta ante Emergencias Médicas (MERS, por sus siglas en inglés), están diseñados para ayudar.

Un PERS es un dispositivo liviano, alimentado a batería que se conecta a una consola (una caja con conexión telefónica). Puede usarse como un colgante para el cuello o pulsera, colgando de un cinturón o mantenerlo en el bolsillo. La persona con el PERS presiona un botón cuando hay una emergencia médica o caída. El botón se conecta con la consola, que entonces llama a un centro de llamadas u otro número telefónico de emergencia acordado previamente. Utilizando un altavoz en la consola o en el colgante, un miembro del personal en el centro de llamadas pregunta a la persona que usa el dispositivo (si puede hablar) qué sucedió. El centro de llamadas entonces se contacta con la persona o servicio adecuados, como el departamento de bomberos o una ambulancia. Algunos dispositivos PERS tienen acelerómetros (instrumentos que detectan un movimiento rápido hacia abajo o inclinación que indica una caída) y piden ayuda incluso si la persona que lo usa no presiona un botón.

Hable con su familiar acerca de PERS. Algunas personas no quieren usar tal dispositivo o solo lo usan algunas veces. Otros pueden estar de acuerdo en usar el dispositivo simplemente para complacer al cuidador pero se lo quitan cuando el cuidador se va. Si parece improbable que su familiar use de manera consistente un PERS y usted ha determinado que hacerlo es una necesidad real, quizás sea mejor utilizar un sistema de monitoreo hogareño ([ver a continuación](#))

Es importante saber cómo funciona un sistema PERS y qué puede hacer y no puede hacer para ayudar. Hay mucho para pensar. Algunas preguntas para hacer:

Costo:

- ▶ **¿Cuánto costará el sistema?** Medicare y la mayoría de los planes comerciales de seguros de salud no pagan los PERS. Algunos hospitales y agencias de servicio social ayudan con los pagos para usuarios de bajos ingresos. Algunos programas de Medicaid cubren los costos para instalar y mantener el PERS, pero puede haber compensaciones. Algunos programas estatales de Medicaid cubren una parte o la totalidad de los costos de instalación y mantenimiento del PERS. Los programas varían en términos de elegibilidad para el PERS y pueden tener otros requisitos, como usar un proveedor aprobado por el estado.
- ▶ **¿Rentará el PERS o lo rentará con opción de compra?** Los términos del contrato varían.
- ▶ **¿Cuáles son los costos iniciales del equipo y la instalación?** ¿Cuáles son los costos operativos?
- ▶ **¿Puede obtener un reembolso** si prueba el sistema y a su familiar no le gusta?
- ▶ **¿Existe un cargo por cancelación?** ¿Existe una obligación mínima según el contrato?

Características:

- ▶ **¿Qué servicios y características se incluyen?** ¿Qué elementos adicionales están disponibles?
- ▶ **¿Requiere el dispositivo un teléfono fijo o funcionará con un teléfono móvil?** Los costos mensuales pueden variar, donde la línea fija es la más económica.
- ▶ **¿Cuál es el rango del PERS?** Por ejemplo si su familiar se cae en la sala de estar y la consola está cerca del baño, ¿el PERS tomará la señal? Algunos dispositivos tienen un rango limitado, mientras otros toman las transmisiones desde cualquier lugar de la casa o el patio.
- ▶ **¿Puede el PERS ser usado en la ducha o tina?** Si esto es importante para usted, consulte si el dispositivo es a prueba de agua o solo resistente al agua. Es posible que haya compensaciones en términos del tamaño del colgante y su visibilidad.
- ▶ **¿Es posible instalar “botones de ayuda”** en el piso cerca de donde es más probable que su familiar se caiga, como en la pared cerca de la tina del baño? Naturalmente, no hay manera de saber con certeza que estos botones estarán en el lugar adecuado.
- ▶ **¿Qué sucede con las falsas alarmas?** ¿Cómo pueden evitarse o mantenerse al mínimo? Algunos PERS son muy sensibles al movimiento o al tacto.

Mantenimiento:

- ▶ **¿Tiene energía de reserva en caso de un corte de energía?**
Conocer esto es incluso más importante si su servicio telefónico utiliza fibra óptica o cable en lugar de cables de cobre.
- ▶ **¿Qué sucede cuando es necesario reemplazar la batería?**
Muchas compañías controlan el uso de la batería y envían una nueva batería o transmisor cuando es necesario. Si es así, ¿puede su familiar reemplazar la batería? Algunas compañías requieren que la persona verifique el uso de la batería. ¿Qué tan difícil es hacerlo?
- ▶ **¿Cuál es la política de reparaciones de la compañía?**
- ▶ **¿Reemplazará la compañía un dispositivo roto?**



No importa si usted elige usar un sistema PERS, asegúrese de que el hogar de su familiar esté libre de peligros, como tapetes o desorden que podría llevar a caídas.

Monitoreo:

- ▶ **¿En qué horario está abierto el centro de llamadas?**
¿Funciona las 24 horas, los 7 días de la semana (todo el día, todos los días)?
- ▶ **¿Dónde está el centro de llamadas?** ¿Está en EE. UU.?
- ▶ **¿El centro de llamadas está certificado?** Underwriters Laboratories (una compañía de consultoría y seguridad sin fines de lucro) es una compañía que certifica los centros de llamada, pero existen también otras organizaciones que establecen estándares.
- ▶ **¿Qué capacitación reciben los miembros del personal?**
Cada compañía establece sus propias pautas ya que no existen regulaciones gubernamentales acerca de la capacitación.
- ▶ **¿Cuál es el tiempo promedio de respuesta?** Debería ser solo unos pocos segundos.
- ▶ **¿Puede usar el mismo sistema si su familiar se muda?**
¿Qué sucede si esta mudanza es a otra ciudad o estado?
- ▶ **¿Qué sucede si cancela el contrato?** ¿La compañía hace que sea difícil cancelar el contrato? ¿La compañía retirará el equipo de manera oportuna?
- ▶ **¿Qué sucede si el dispositivo se activa pero el servicio de monitoreo no puede comunicarse o hablar con su familiar?**

Sistemas de monitoreo del hogar

Los sistemas de monitoreo del hogar utilizan sensores, sensores de presión o cámaras colocadas en el hogar (a diferencia de PERS que son utilizados por una persona). Los sistemas de monitoreo del hogar pueden hacer el seguimiento de las actividades de una persona, como ir al baño, abrir y cerrar el refrigerador, cocinar,

comer y salir de la casa. Algunos sistemas tienen sensores para ayudar a prevenir emergencias. Por ejemplo, un sensor colocado sobre una alfombra cerca de la cama podría alertar a un cuidador cuando el familiar que está en riesgo de sufrir caídas sale de la cama.

Si bien un sistema de monitoreo del hogar podría no tener manera de pedir ayuda, puede enviar un alerta cuando el sistema detecta una caída, enfermedad o falta de movimiento. Algunos sistemas tienen sensores para encender y apagar las luces, responder a comandos de voz, permitir que los aparatos “hablen” entre sí y envíen alertas cuando algo parece andar mal.

Un “hogar inteligente”, que en general ofrece más sensores que un sistema de monitoreo del hogar, puede ser muy costoso. La tecnología del hogar inteligente es con más frecuencia utilizada en centros de vida asistida o residencias de ancianos, pero en ocasiones se encuentra en viviendas privadas. Incluso entonces, un sistema de hogar inteligente podría incluir solo algunas características.

Aunque usted podría no querer pagar un hogar inteligente completo, quizás pueda querer pensar acerca de tener un hogar lo “suficientemente inteligente” para satisfacer sus necesidades. Es algo que puede valer la pena considerar al construir una casa, planificar una renovación o trasladar un adulto mayor a la casa del cuidador.

Algunos adultos mayores aceptan estos sistemas a pesar de sus preocupaciones sobre la privacidad y la sensación de ser observado. Pueden sentir que la tecnología los ayuda a permanecer independientes. Pero otros no quieren esa tecnología a causa de preocupaciones relacionadas con la privacidad, especialmente el uso de cámaras.

Aquí le presentamos algunas preguntas respecto de sensores, cámaras y otra tecnología de hogar inteligente:

- ▶ **¿Cuál es el costo?**
- ▶ **¿Es confiable el sistema? ¿Cómo puedo saberlo?**
- ▶ **¿Qué clase de protecciones de seguridad están vigentes?**
- ▶ **¿Puedo desactivar ciertas características del sistema?**
- ▶ **¿Cómo minimizo el número de falsas alarmas?**
- ▶ **¿Cuál es el plan de respaldo en caso de un corte de energía o desastre natural?**

Dispositivos para encontrar y ayudar a las personas fuera del hogar

¿Está preocupado que su familiar pueda deambular, perderse o necesitar ayuda fuera del hogar? Esta es una preocupación común, especialmente para su familiar con deterioro cognitivo ocasionado por el Alzheimer, lesión cerebral traumática, derrame cerebral o discapacidades de desarrollo.

Existen muchos dispositivos que utilizan GPS (sistemas de posicionamiento global) o tecnología de mapas para ayudar a los cuidadores a encontrar a alguien que sale de casa solo. Estos sistemas son familiares para los conductores que buscan una ubicación específica; los dispositivos GPS funcionan de la misma manera. Algunos también tienen un botón de ayuda o de llamada para que la persona solicite asistencia.

A continuación están algunas de las preguntas para hacer si está considerando esta tecnología:

- ▶ **¿Está de acuerdo su familiar con este monitoreo?** Si bien cierto monitoreo puede apenas notar lo quien lo usa (como un sensor GPS en el zapato), éticamente es mejor pedir el consentimiento al portador, asumiendo que la persona es capaz de entender la elección y qué significa estar de acuerdo.
- ▶ **¿Será fácil y cómodo de usar el dispositivo para su familiar?**
- ▶ **¿Quién se asegurará que su familiar está usando el dispositivo?** ¿Debería usarlo la mayor parte del tiempo? ¿O simplemente cuando su familiar sale de la casa?
- ▶ **¿Es probable que su familiar use el botón de ayuda o de llamada?**
- ▶ **¿Con qué frecuencia se necesita recargar el dispositivo?** ¿Qué tan fácil es recargarlo?
- ▶ **¿Qué tan fácil es ubicar a la persona?** ¿Tiene que llamar a la policía, o puede ver usted dónde está la persona por GPS? ¿Puede otro miembro de su familia verificar la ubicación de la persona? ¿Es esta una característica que usted necesita?
- ▶ **¿Qué hace el proveedor del servicio con los datos de la ubicación?** ¿Serán vendidos, compartidos o utilizados de otra manera?

Los cuidadores familiares tienen mucho que ganar si utilizan la tecnología. Antes de comprar cualquier servicio o dispositivo, investigue las opciones y piense en qué es mejor para usted y su

familiar. Si bien la tecnología puede ser muy útil, no es sustituto de una red de personas que proporcionan cuidados de manera compasiva y que afirme la vida.

Términos y definiciones

Aplicación (abreviado “app” en inglés): Una aplicación es un software diseñado para realizar una función en particular en un dispositivo móvil, como un teléfono inteligente o tableta. Una vez que se descarga la aplicación, aparecerá en el dispositivo con su propio ícono. Las aplicaciones con frecuencia son gratuitas o de bajo costo. No todas las aplicaciones funcionan en todos los sistemas operativos.

GPS (Sistema de Posicionamiento Global): GPS es utilizado con más frecuencia en un automóvil para obtener instrucciones según la ubicación actual. Algunas aplicaciones de GPS están disponibles para seguir a alguien que está en riesgo de perderse. El GPS puede estar en el zapato o en otro lugar sobre la persona.

Portal para pacientes: Un portal para pacientes es un sitio web seguro conectado al sistema de registros médicos de un proveedor de salud. Permite a los pacientes tener acceso conveniente las 24 horas a ciertos tipos de registros de salud. El tipo de información disponible depende del sistema del proveedor de salud, y en general incluye el historial de visitas, medicamentos, vacunas, alergias y resultados de laboratorio. Muchos portales para pacientes también permiten a los pacientes intercambiar correos electrónicos seguros con su proveedor de atención médica, obtener resultados de pruebas, solicitar resurtido de recetas y programar citas no urgentes.

Sistema Personal de Respuesta ante Emergencias (PERS): Un PERS es un sistema que permite que alguien pida ayuda en una emergencia al presionar un botón. El sistema tiene tres componentes: un pequeño transmisor de radio que usa la persona, una consola conectada a un teléfono y un centro de respuesta para emergencias que responde los pedidos de ayuda.

Registro Personal de Salud (PHR): Un PHR es un sistema a través del cual una persona (o familiar) mantiene y organiza la información de salud. Esto solía hacerse manteniendo registros en papel en una carpeta o armario, pero ahora puede hacerse digitalmente también. Mientras que el portal para pacientes es la ventana de un paciente hacia el sistema de registros de salud de un proveedor de salud, un PHR es controlado por el paciente y puede combinar información de salud de múltiples médicos diferentes. Un sistema PHR con frecuencia es útil para las familias

cuando una persona tiene un historial médico complejo o consulta con múltiples médicos diferentes.

Sensores: Un sensor puede colocarse en el hogar o puede usarlo la persona en el cuerpo. Los sensores del hogar en general detectan movimiento y en ocasiones, temperatura.

Teléfono inteligente: Un teléfono celular con características adicionales, como acceso a Internet y correo electrónico

Hogar inteligente: Un hogar con una computadora central para programar su ambiente, dispositivos y aparatos, todo lo cual puede ser operado remotamente

Tableta: Un dispositivo móvil que es más pequeño que una computadora pero más grande que un teléfono. Utiliza una pantalla táctil en lugar de un ratón y tablero.

Wi-Fi: Una red inalámbrica que lo conecta a Internet con una computadora, teléfono inteligente, tableta u otro dispositivo móvil. Wi-Fi requiere un plan de datos pago aunque hay acceso gratuito a través de “puntos críticos” públicos, que pueden encontrarse en cafés, hospitales u otras áreas públicas.

Maneras para conocer más

Otras fuentes de información sobre tecnología:

- ▶ ***El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.*** Incluye una guía para principiantes para mayores adultos que están aprendiendo a usar una computadora:
<https://nihseniorhealth.gov/toolkit/toolkitfiles/pdf/Glossary.pdf>
- ▶ ***Los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC).*** Contiene consejos útiles sobre la prevención de caídas:
<http://www.cdc.gov/Features/OlderAmericans/>
- ▶ ***The Family Caregiver Alliance.*** Tiene una guía a la tecnología digital que incluye muchos temas, como la meditación y espiritualidad, ejercicios y nutrición, y entretenimiento y juegos para el cerebro:
<https://www.caregiver.org/tecnolog%C3%ADa-digital-para-los-cuidadores-familiares>



Reconocimiento: United Hospital Fund agradece el apoyo de Lucius N. Littauer Foundation en la planificación y desarrollo de esta guía. United Hospital Fund también reconoce los esfuerzos de Rajiv Mehta, Leslie Kernisan, MD, Jasmine Pearlman y Winifred Jordan, que compartieron con generosidad su tiempo y sus conocimientos.

- ▶ **La Comisión Federal de Comercio.** Describe los PERS y tiene una hoja de datos con números para llamar si tiene quejas. También recuerda a los consumidores leer los contratos con cuidado:
<http://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0316-sistemas-personales-de-respuesta-en-caso-de-emergencia-informacion-de-salud-para>
- ▶ **Informes para el Consumidor.** Compara algunos sistemas de alerta médica y sugiere las características clave para buscar:
<http://www.consumerreports.org/cro/2014/06/what-to-look-for-in-a-medical-alert-system/index.htm>
- ▶ **HealthIT.gov.** Explica los registros personales de salud:
<http://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-personal-health-record>

Otras guías de *Next Step in Family Caregiver* incluyen:

- ▶ Guía del Cuidador Familiar a la Coordinación de Cuidados. Cubre el trabajo con coordinadores de cuidados profesionales:
http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Care_Coordination/Care_Coordination_Spanish.pdf
- ▶ Planificador del Cuidador Familiar para Servicios de Atención en el Hogar. Hace el seguimiento de los servicios y citas de la atención en el hogar en formato de un calendario semanal:
http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Care_Planner/Care_Planner_Spanish.pdf
- ▶ El Registro Personal de Salud de su familiar. Le permite organizar información importante de salud sobre su familiar:
http://www.nextstepincare.org/Caregiver_Home/Personal_Health_Record/
- ▶ Guía del Manejo de los Medicamentos para el Cuidador Familiar. Ofrece orientación que es especialmente importante si su familiar tiene varias recetas:
http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Personal_Health_Record/Personal_Health_Record_Spanish.pdf
- ▶ Formulario de Manejo de Medicamentos. Ayuda a hacer el seguimiento de los medicamentos, que puede ser especialmente importante cuando surgen cuestiones de salud inesperadas:
http://www.nextstepincare.org/uploads/File/Guides/Medication_Management_Form/Medication_Management_Form_Spanish.pdf