

Consejos para usar dispositivos inteligentes en la administración de su salud

<p>Use la aplicación Calendario para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Programar consultas con su equipo de atención medica, hacerse exámenes de laboratorio y resurtirse de medicamentos ◆ Enumerar sus síntomas y supervisor como se siente ◆ Introducir dosis, día y horas de los medicamentos cuando los tome 	<p>Use la aplicación Notas para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Hacer una lista de la información y detalles acerca de su problema de salud ◆ Hacer una lista de sus medicamentos y dosis ◆ Agregar preguntas que deba formular a su equipo de atención medica en su próxima consulta ◆ Hacer una lista de sus metas y planes para el futuro, la escuela o la profesión ◆ Describir sus planes de emergencia y transporte
<p>Use sus Contactos para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Introducir nombres, números de teléfono y direcciones de su equipo de atención medica y farmacias para programar consultas y surtir sus recetas 	<p>Use la Alarma para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Programar alarmas para tomar sus medicamentos a ciertas horas 
<p>Use la aplicación Recordatorios para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Recordar la hora de tomar medicamentos ◆ Crear una lista de verificación de las cosas que debe hacer antes de su próxima consulta 	<p>Entre otras aplicaciones que puede descargar para ayudarlo a administrar su salud se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Epic MyChart ◆ Pasaportes de atención medica <p>Administración, horarios y listas de medicamentos</p>
<p>Recuerde:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Agregar alertas y sonidos para sus consultas en el calendario y sus alarmas. ● Mantener protegida con una contraseña la información en su teléfono. ● Pedir ayuda a su equipo de atención medica. 	

Sitios web y aplicaciones que pueden ayudarlo a administrar su salud

A continuación, le presentamos una lista de sitios web y aplicaciones móviles que son fáciles de usar desde su navegador de internet o su dispositivo móvil. Recuerde mantener protegida la información de su inicio de sesión y sus contraseñas.

