




# Consejos para usar dispositivos inteligentes en la administración de su salud

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

## 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.

