

Mi Botiquín Digital

Tu celular te cuida: Alarmas y recordatorios fáciles para tu salud.

Gemini Notebook

¿A quién se le ha olvidado alguna vez tomarse la pastilla a la hora exacta?



Memorizar 5 horarios diferentes al día es agotador. Todos nos olvidamos a veces.

Gemini Notebook

La enfermera en tu bolsillo



El celular tiene una enfermera paciente que nunca duerme ni se distrae. Solo tenemos que enseñarle a qué hora tocarnos la campana.

Gemini Notebook

Paso 1: Enseñar nuestra rutina

Usar la aplicación de 'Reloj' para los medicamentos de todos los días.



Gemini Notebook

3 pasos para programar la alarma



Buscar: Tocar el dibujo del reloj.



Agregar: Tocar el signo (+).



Fijar: Girar la rueda hasta la hora exacta (ej: 07:00 AM).

Gemini Notebook

La regla de oro: Ponerle nombre (Etiqueta)

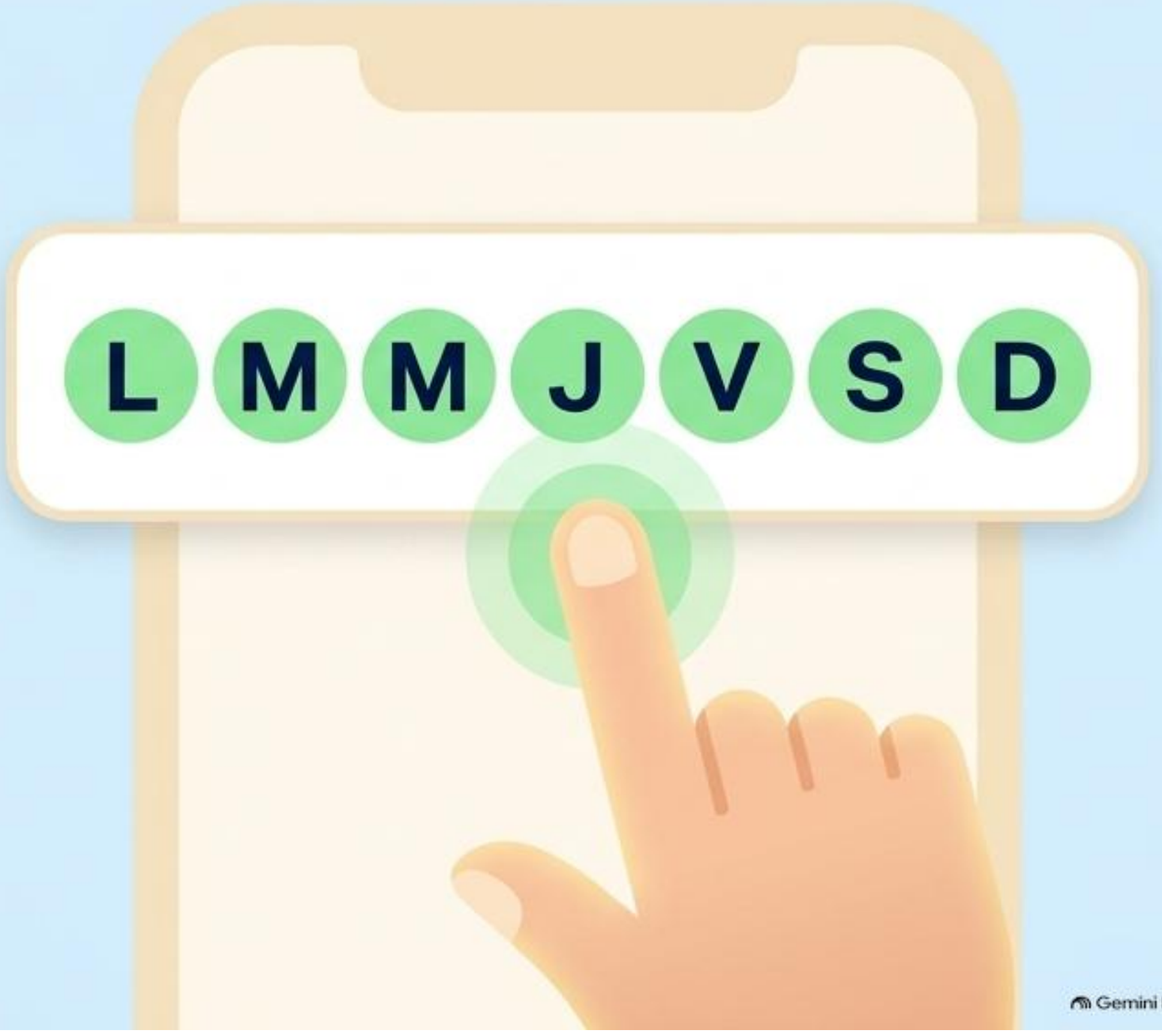


Escribir siempre el nombre del medicamento para no adivinar cuando suene.

Gemini Notebook

Que suene sola todos los días

Marcar los días de lunes a domingo. Así, la enfermera trabajará automáticamente sin que tengamos que pedírselo otra vez.



Gemini Notebook

Paso 2: El Micrófono Mágico

El atajo perfecto para cuando nos duelen las manos o cuesta leer la pantalla.







Gemini Notebook

Hablarle al celular de forma clara y pausada





El teléfono responderá en voz alta: Entendido, tu alarma quedó programada.

Gemini Notebook

¿Cuándo usar cada método?

Usar los Dedos (Programación Manual)

- Para pastillas que tomamos todos los días.



- Para tratamientos largos y permanentes.



Usar la Voz (Micrófono Mágico)

- Para un recordatorio rápido (ej: sacar la olla).



- Cuando tenemos las manos cansadas o doloridas.



Gemini Notebook

Paso 3: ¡No hay que asustarse!

Qué hacer cuando la alarma suena fuerte. La enfermera solo quiere avisarnos.



Gemini Notebook

¿Qué botón presionar?



Ya tengo la pastilla:
Deslizar para **Apagar** (X).

No tengo el agua lista:
Tocar **Posponer** (Zzz) para que vuelva a sonar en 10 minutos.

Gemini Notebook

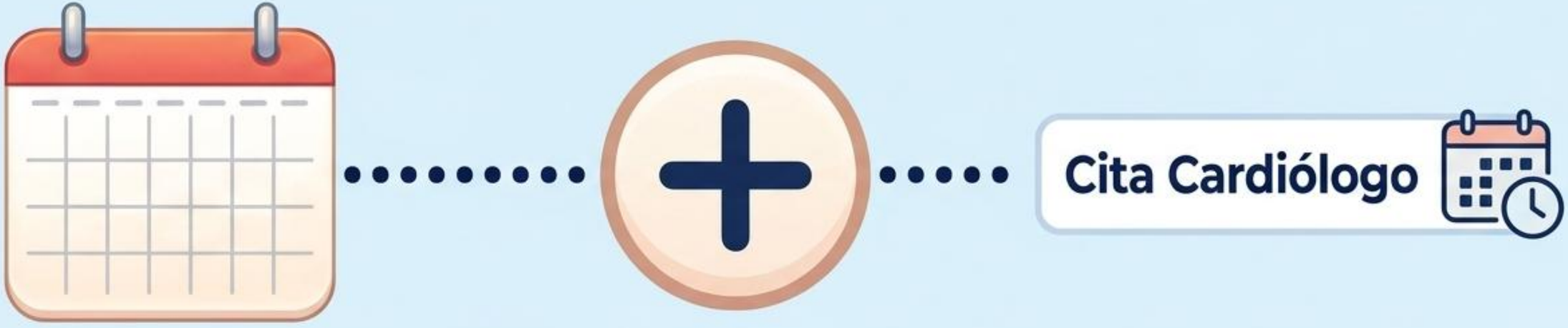
Paso 4: La Secretaria Médica

Usar la aplicación de 'Calendario' para citas médicas, análisis y exámenes.



Gemini Notebook

Programar un examen futuro



Abrir: Tocar el icono del Calendario.

Agregar: Tocar el signo (+).

Anotar: Escribir Cita Cardiólogo y elegir el día. ¡El celular te avisará un día antes!

Gemini Notebook

💊 Tarjeta Recordatorio: Mi Botiquín en el Celular

1. **Abro Reloj o le hablo al micrófono:** Pido la hora exacta de mi remedio.
2. **Siempre le pongo nombre:** Escribo si es para la presión, el azúcar o una cita.
3. **Si suena y no tengo el agua lista:** Toco Posponer (Zzz) para que me recuerde en 10 minutos.



Salud puntual, vida independiente.

Gemini Notebook