



InfoCARE | Supporting Informal  
Caregivers of People with Dementia



## MÓDULO 1

# Alfabetización Digital para Cuidadores de Personas con Demencia



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

El proyecto InfoCARE está cofinanciado por la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del consorcio InfoCARE y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

## INFORMACIÓN DEL PROYECTO

**Nombre del proyecto**

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

**Número de convenio**

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

**Erasmus Plus – Acción Clave**

KA220 – ADU – Asociaciones de Cooperación en Educación para Personas Adultas.

**Web del proyecto**

[www.infocare.me](http://www.infocare.me)

**Redes sociales**



@infocareproject

### Esta publicación ha sido elaborada por el consorcio InfoCARE:

- > Greek Association of Alzheimer’s Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas)
- > Fundación Sorapán de Rieros | FSR
- > EURASIA Institute
- > Austrian Association of Inclusive Society (AIS)
- > Danish Committee for Health Education (DCHE)



## Índice

---

Introducción.....	3
Capítulo 1. ¿Por qué la alfabetización digital? .....	4
1.1. Los beneficios de la alfabetización digital para el cuidado de personas con demencia o deterioro.....	5
Capítulo 2. Uso de dispositivos digitales para el cuidado de la demencia y del deterioro. ....	6
2.1. Requisitos .....	6
2.2 Creación de una cuenta de Amazon. ....	7
2.3. Configuración inicial de tu dispositivo Amazon Echo Show .....	8
2.5 Empareja el dispositivo Echo Show con tu móvil. ....	10
Descarga la app Alexa en tu móvil .....	10
Android .....	10
IOS.....	10
Empareja tu móvil con el dispositivo Echo Show.....	11
2.6 Importa tus contactos y asegúrate de que tus familiares estén en tu red. ....	12
Cómo importar contactos a la app de Alexa y a tu dispositivo Echo Show .....	12
Llamar a tus contactos con Echo Show.....	13
Capítulo 3. Familiarizarse con el dispositivo.....	14
3.1. Navegar a través de la app y del dispositivo. ....	14
¿Cómo navegar a través del dispositivo Echo Show? .....	15
¿Cómo usar la app de Alexa para maximizar el potencial del dispositivo? .....	16
3.2. Explorar las diferentes funcionalidades del dispositivo. ....	18
3.2.1. Comandos de voz. ....	18
3.2.2. Control de video y video llamadas.....	22
3.2.3. Skills de Amazon.....	27
3.2.4. Calendarios y Recordatorios para facilitar rutinas.....	31
Capítulo 4. Otros dispositivos digitales y su disponibilidad dependiendo del país. Advertencias importantes.....	38
Referencias & materiales complementarios .....	40

## Introducción

---

El manual “Alfabetización Digital para Cuidadores de Personas con Demencia” forma parte de los materiales formativos del proyecto InfoCARE y se configura como una manual práctico para que los cuidadores informales, tutores legales y familiares de personas con demencia o deterioro cognitivo aprendan a usar dispositivos digitales con los siguientes fines:

- Promover la calidad del apoyo que prestan a la persona de la que cuidan.
- Mejorar las condiciones en su labor de cuidado y atención.
- Facilitar sus tareas de cuidado, así como sus actividades diarias, para así contribuir a aliviar su carga.
- Dar respuestas prácticas al distanciamiento social, al aislamiento y a la distancia, mejorando el cuidado en remoto.
- Reforzar el vínculo entre el cuidador y la persona a su cargo.

Actualmente existen muchas aplicaciones y dispositivos digitales que permiten a los cuidadores conseguir estos objetivos. Los dispositivos inteligentes con asistentes de voz y virtuales integrados son los más completos, puesto que ofrecen una variedad de funcionalidades que facilitan las tareas de cuidado y atención en muchos sentidos (cuidado presencial y remoto, estimulación cognitiva, etc) y que pueden ser usados de manera sencilla e intuitiva.

Este manual pretende, por lo tanto, dotar a sus lectores de las habilidades digitales básicas para usar uno de estos dispositivos digitales en sus labores de atención y cuidado de la demencia o del deterioro cognitivo. Más específicamente, está centrado en el dispositivo Amazon Echo Show y su asistente virtual integrado Alexa, aunque cabe mencionar que existen dispositivos similares en el mercado, los cuales se pueden consultar al final del manual.

Con la lectura de este manual, podrás:

- Ser consciente de las ventajas que el uso de estos dispositivos aporta a tu labor y responsabilidades como cuidador informal.
- Aprender los pasos necesarios para configurar y usar el dispositivo Amazon Echo Show y el asistente Alexa en el cuidado informal de la demencia: instalación del dispositivo, creación de cuenta, descarga de la app Alexa y emparejamiento de dispositivos.
- Familiarizarte con el interfaz del Amazon Echo Show, explorar y usar todas las funcionalidades que ofrece para el cuidado de la demencia y el deterioro cognitivo: navegar por el dispositivo, usar los comandos de voz, hacer video llamadas, usar las skills, el calendario y los recordatorios.

El manual de Alfabetización Digital para cuidadores de personas con Demencia también incluye una serie de tutoriales en vídeo que te ayudarán a familiarizarte con el dispositivo y explorar sus posibilidades, permitiendo una experiencia de aprendizaje más interactiva y enriquecedora.

Si estás interesado en aprender más sobre cómo usar estos dispositivos para implementar actividades de estimulación cognitiva con la persona que cuidas, también puedes consultar el manual " Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia " y los video tutoriales relacionados, que estarán disponibles en el Sitio web de InfoCARE.

## Capítulo 1. ¿Por qué la alfabetización digital?

---

### La importancia de la alfabetización digital en el cuidado

Las habilidades digitales son esenciales en todos los aspectos de la vida cotidiana de una persona. El uso de dispositivos digitales como smartphones (teléfonos inteligentes), ordenadores o tabletas se está haciendo necesario para actividades cotidianas como transacciones bancarias, búsqueda de información, compras, gestión de citas médicas, estar en contacto con



familiares o incluso gestionar nuestras relaciones con las administraciones públicas, especialmente en la nueva realidad post-covid.

Por ello, es importante que los cuidadores informales de personas con demencia o deterioro aprendan, comprendan y usen la información de Internet, así como las tecnologías de asistencia de manera efectiva, para facilitar sus tareas diarias de cuidado. Además, el uso de herramientas digitales puede ser realmente útil en el cuidado de la demencia y del deterioro cognitivo. En concreto, para la estimulación cognitiva de pacientes a través de diversas actividades.

A pesar de la creciente variedad de herramientas digitales con gran potencial para apoyar las tareas de cuidado, la realidad es que la mayoría de los cuidadores no las aprovecha. La razón de esto es que el proceso de aprendizaje se percibe como una experiencia desafiante, debido a la edad y a la falta de apoyo, tiempo o conocimientos previos.

Sin embargo, el uso de estas herramientas es cada vez más fácil e intuitivo, especialmente gracias a tecnologías como los asistentes virtuales y los dispositivos controlados por voz, así como a las mejoras de software con interfaces visualmente atractivas, navegación, instalación y actualizaciones sencillas, etc.

Todas estas facilidades hacen que el proceso de aprendizaje no sea tan difícil como puede parecer al principio y, sin duda, el resultado vale la pena, ya que adquirir estos conocimientos finalmente mejorará tanto tu calidad de vida como cuidador como la calidad de vida de la persona a la que cuidas.

### 1.1. Los beneficios de la alfabetización digital para el cuidado de personas con demencia o deterioro

Como ya hemos indicado, la alfabetización digital es importante para los cuidadores de personas con demencia porque afecta directamente a su calidad de vida, al proporcionarles un mejor acceso a la información, vías cómodas para comunicarse con su familia a larga distancia y para ahorrar tiempo en las tareas diarias, facilitan también herramientas muy útiles para el manejo de la salud de la persona a la que cuidan. Con el uso extensivo de la tecnología para transmitir información a través de Internet, redes sociales, dispositivos de asistencia y teléfonos móviles, los cuidadores pueden acceder fácilmente a información crucial y administrar tareas en solo segundos. Sin embargo, para usar estas herramientas mientras brindan cuidados, necesitan algunas habilidades básicas de alfabetización digital.

Especialmente las personas con demencia o deterioro leve dependen de la ayuda de familiares o cuidadores para realizar algunas tareas, como pedir citas médicas, pagar facturas y hacer compras. Un cuidador con habilidades digitales puede realizar fácilmente tales tareas en minutos.



Además, esta dependencia irá creciendo a medida que la demencia evolucione hacia estadios más avanzados, donde la persona necesitará asistencia y apoyo constante, incluso para las tareas y necesidades diarias más básicas (higiene personal, alimentación, movilidad, etc), las herramientas digitales también pueden ayudar en esta etapa, ya que se convertirán en un poderoso recurso para facilitar las tareas diarias de cuidado y ayudar con la estimulación.

Por ejemplo, mediante el uso de dispositivos de asistencia, como los relojes inteligentes o dispositivos como Amazon Echo Show, los cuidadores pueden monitorear la salud de la persona que cuidan y asegurarse de cubrir todas sus necesidades, sin olvidar ningún aspecto, ya que estos dispositivos pueden, por ejemplo, controlar el estado de salud de las personas y recordarles que deben tomar sus medicamentos. Si los cuidadores tienen las habilidades digitales para usar las tecnologías necesarias, incluso pueden ofrecer algún apoyo a nivel de salud y brindar atención efectiva en emergencias.

Por otro lado, en ocasiones, los familiares de los pacientes con demencia o deterioro pueden vivir lejos de ellos, por lo que no les es posible visitarlos con frecuencia. Skype, WhatsApp, Messenger y otras aplicaciones similares les ayudan a mantenerse en contacto con sus familias cuando lo necesitan y en caso de emergencia. La pandemia nos ha hecho ver que la alfabetización digital es una buena manera de comunicarnos y mantener a nuestros seres queridos a salvo.

## Capítulo 2. Uso de dispositivos digitales para el cuidado de la demencia y del deterioro.

---

### 2.1. Requisitos

Hoy en día, los dispositivos de asistencia digital, los dispositivos inteligentes, los asistentes de voz y sus servicios y funcionalidades relacionados requieren acceso a Internet. Aunque muchas veces se requiere una suscripción de pago para disfrutar plenamente de sus ventajas, lo cierto es que las características y funcionalidades generales se pueden utilizar y aprovechar sin coste alguno.



Aunque vale la pena mencionar que estas características se pueden usar con un teléfono inteligente, descargando la aplicación relacionada (Alexa en el caso de los dispositivos Amazon Echo Show), es recomendable adquirir el propio dispositivo (que se puede comprar a un precio asequible), lo que permite un uso más intuitivo y amplio de estas funciones.

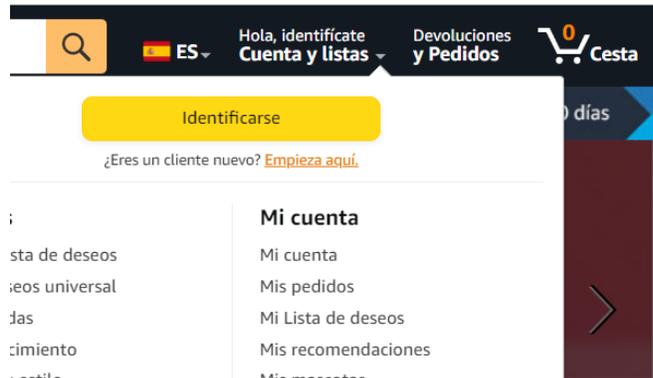
Los dispositivos inteligentes y sus correspondientes asistentes de voz son capaces de realizar una amplia gama de tareas cuando reciben una palabra o instrucción de activación. Pueden reproducir música, responder preguntas, administrar recordatorios y hacer llamadas, entre otras cosas. La mayoría de ellos son

dispositivos como el Amazon Echo Show, que pueden emparejarse con otros dispositivos y teléfonos inteligentes, ayudando a las personas con demencia y a sus cuidadores a estar conectados, además de facilitar el cuidado diario.

Cualquier persona con habilidades digitales básicas puede conectar fácilmente estos dispositivos, pero se requiere un cierto nivel de conocimiento digital para usarlos de manera efectiva. Lee las siguientes secciones para obtener información práctica sobre el uso del dispositivo Amazon Echo Show y la app Alexa para este tipo de propósitos.

## 2.2 Creación de una cuenta de Amazon.

El primer paso será la creación de una cuenta de Amazon, necesaria para iniciar sesión tanto en el dispositivo Echo Show cuando estés haciendo la configuración inicial (que te explicamos en el siguiente paso), como en la app Alexa en tu móvil.



Para crear una cuenta de Amazon, sigue los siguientes pasos:

En primer lugar, accede a la página web de Amazon.

<https://www.amazon.es/>

En la esquina superior derecha, encontrarás la opción “Cuenta y Listas”.

Haz click en “Empieza Aquí”.

A screenshot of the Amazon.es 'Crear cuenta' form. The form is titled 'Crear cuenta' and has the Amazon.es logo at the top. It contains four input fields: 'Nombre' (with placeholder 'Nombre y apellido'), 'Número de móvil o dirección de correo electrónico', 'Contraseña' (with placeholder 'Al menos 6 caracteres' and a note 'La contraseña debe tener 6 caracteres como mínimo.'), and 'Confirma tu contraseña'. At the bottom of the form is a yellow 'Continuar' button.

Introduce la información requerida:

Después de añadir tu nombre, número de teléfono o email, debes escoger una contraseña que puedas recordar y que tenga, al menos, 6 caracteres. Es recomendable usar una combinación de minúsculas, mayúsculas, letras, números y caracteres especiales.

Repite la contraseña en la sección de “Confirma tu contraseña”.

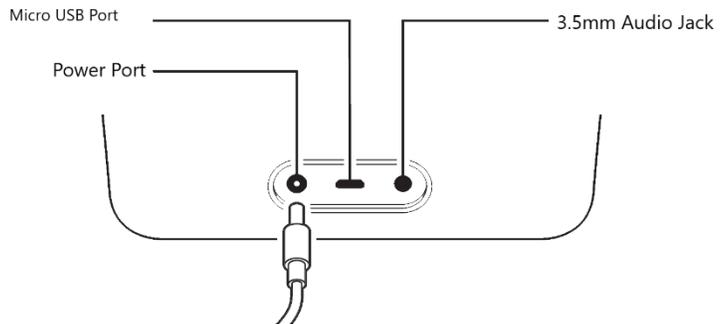
Haz click en continuar.

Recibirás un correo con un código de verificación en la dirección de correo electrónico que has facilitado. Introduce este código para confirmar y terminar la creación de tu cuenta. Después de la verificación, accederás a tu cuenta automáticamente.

## 2.3. Configuración inicial de tu dispositivo Amazon Echo Show

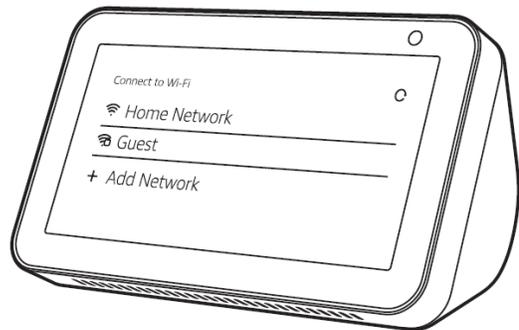
Los dispositivos Amazon Echo show incluyen una guía rápida para la instalación y configuración del dispositivo, además, es un proceso bastante intuitivo. En esta sección encontrarás instrucciones detalladas sobre la instalación y configuración inicial del modelo Echo Show 5 (el proceso es similar en versiones más avanzadas como el 8 y el 10).

1. Sitúa el dispositivo Echo en un lugar central en tu hogar, por ejemplo, en tu sala de estar o cocina. Ten en mente que tanto tú como la persona a la que cuidas podrán interactuar con el Echo a menudo, por ello, es conveniente situarlo en una división donde paséis bastante tiempo.
2. Para empezar, conecta el cargador a tu dispositivo y a la toma de luz.



Necesitas tener una cuenta en Amazon para usar el Echo Show, si todavía no la has creado, sigue los pasos indicados en la sección anterior para hacerlo.

3. Completa los siguientes pasos que aparecen en la pantalla de tu Echo para finalizar la configuración:
  - Selecciona el idioma.
  - Selecciona la red Wi-Fi a la que quieres conectar el Echo Show.
  - Introduce la contraseña de tu red Wi-Fi.
  - Introduce las credenciales de tu cuenta amazon (email y contraseña) y clicka en "Iniciar Sesión".
  - Confirma la zona horaria y continua.
4. A continuación, el dispositivo te pedirá la ubicación. Aunque puedes saltar este paso, facilitar la ubicación permitirá a Alexa darte información específica de tu zona (previsión del tiempo, información del tráfico, etc), por lo que su uso te será de mayor utilidad.
5. En el siguiente paso, podrás especificar en qué ubicación exacta de tu hogar se encuentra, incluso, puedes añadir el dispositivo a un grupo. De nuevo, puedes saltar este paso si así lo deseas.
6. A continuación, podrás darle un nombre al dispositivo. Esto puede resultar especialmente útil cuando tienes varios dispositivos Amazon en tu hogar y necesitas dar comandos de voz a uno de ellos.



7. Como parte de la personalización inicial del dispositivo, puedes subir fotos a través de la app Alexa (más adelante, te explicaremos como añadir tu dispositivo Amazon echo show a la app Alexa en tu móvil).
8. Podrás también configurar diferentes perfiles para ti y para el resto de tu familia, aunque esto lo puedes hacer más tarde, una vez hayas terminado con la configuración inicial del dispositivo.

Las configuraciones de perfiles te permiten añadir un ID de voz y un ID visual a cada perfil creado, para que así Alexa pueda proporcionarte contenidos y funcionalidades más personalizadas

9. Como parte de la configuración inicial, algunos Echo Show también permiten que actives la cámara del dispositivo para que otros miembros de tu hogar puedan ver en directo lo que está ocurriendo desde cualquier lugar, a través de la app Alexa y de la función “drop-in”, esto puede ser útil cuando la persona a la que cuidas está sola en casa y por su nivel de deterioro, tiene dificultades para valerse por sí misma. Si decides activarla, sé respetuoso con la intimidad de la persona, e mantenla informada. Si decides saltar este paso en la configuración inicial, podrás activarla más adelante si así lo deseas.
10. Terminada la configuración inicial, el asistente de voz Alexa te informará de que “el dispositivo está listo” y realizará un tour inicial con algunas preguntas, sugerencias y explicaciones para que puedas empezar a usar todas las funcionalidades del Echo.
11. Finalizado el tour, podrás ver la “Home” (pantalla inicial) de tu dispositivo, donde aparecerán sugerencias para que puedas interactuar con el dispositivo y sacar el máximo provecho, así como información relevante basada en tus intereses. Si deslizas el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla, podrás acceder al menú del dispositivo.

## 2.5 Empareja el dispositivo Echo Show con tu móvil.

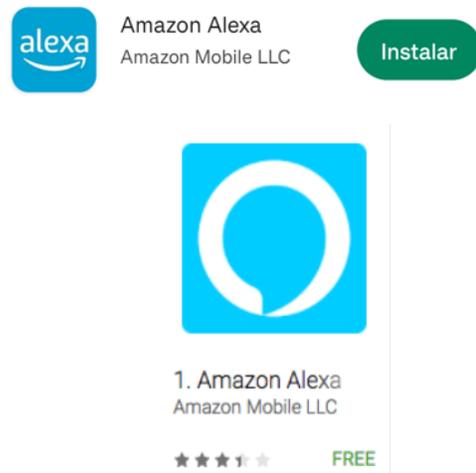
Ahora, es momento de emparejar el dispositivo con tu teléfono móvil, a través de la app Alexa. El emparejamiento te permitirá que, desde tu móvil, puedas controlar el dispositivo cuando no estás en casa, configurar recordatorios, etc. Te permite además realizar video llamadas con el dispositivo de forma muy cómoda, así como otras muchas funcionalidades que iremos explicando a lo largo del manual, y que permitirán acortar las distancias, sobre todo en el caso de que tú y la persona a la que cuidas viváis en lugares diferentes.

Pero, antes de emparejarlos, necesitarás instalar la app Alexa en tu móvil, sigue los siguientes pasos para hacerlo.

Descarga la app Alexa en tu móvil

### Android

1. Accede a la app de Google Play store en tu móvil.
2. Busca la app Amazon Alexa.
3. Pulsa “instalar”.
4. Una vez completada la instalación, pulsa “Abrir”.



### IOS

1. Abre la App store en tu móvil.
2. Busca la app Amazon Alexa.
3. Pulsa “instalar”.
4. Una vez completada la instalación, pulsa “Abrir”.

Cuando hayas descargado la app, inicia sesión con tu cuenta de Amazon.

## Empareja tu móvil con el dispositivo Echo Show

Este proceso es sencillo y prácticamente automático, puesto que, si usas la misma cuenta de Amazon para iniciar Alexa y para configurar el dispositivo Echo Show, ambos estarán automáticamente emparejados. Puedes comprobarlo rápidamente a través de la app, accediendo a la pestaña “Dispositivos” y entrando en la sección de “todos los dispositivos”.



También podrás emparejar tu móvil a través de bluetooth siguiendo estos pasos:

Ve a “Más” y encontrarás un botón azul para “añadir un dispositivo”.

Nota: debido a que la app sufre actualizaciones periódicas, en el caso de no aparecer este botón, puedes ir a

“Configuración” → “Configuración de Dispositivos” → pulsar el icono negro con un símbolo de más que aparece en la esquina superior derecha de la pantalla del móvil.

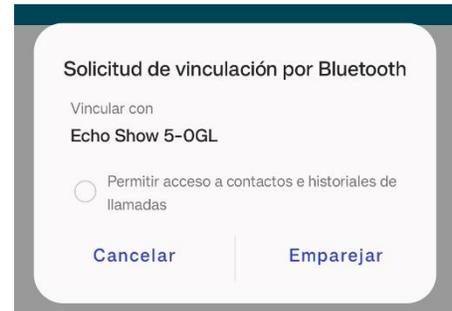
Selecciona las opciones “Añadir Dispositivo” y, posteriormente, “Amazon Echo”. Deberás tener el bluetooth encendido en tu móvil para continuar, concede a la app los permisos necesarios para que busque y se empareje con el Echo Show (simplemente selecciona “permitir” cuando aparezca la notificación).



Es necesario poner el Echo Show en modo emparejamiento, para ello, activa el bluetooth accediendo el menú desplegable del dispositivo y entrando en “Configuración” → “Bluetooth”. Selecciona el bluetooth que pertenece a tu móvil.

En la app Alexa de tu móvil, aparecerá una notificación para que aceptes el emparejado.

Podrás permitir también el acceso de la app a tus contactos, lo cual te permitirá usar los comandos de voz para realizar llamadas (ejemplo: **Alexa, llama a mamá**).



Nota: para que Alexa pueda acceder a tus contactos, también deberás habilitar los permisos necesarios en el apartado de configuración de tu móvil.

Cuando quieras conectar tu móvil con el Echo Show en futuras ocasiones, no necesitarás repetir estos pasos. Simplemente, enciende el bluetooth en tu móvil y el emparejamiento se hará de forma automática. Alexa te informará que has establecido la conexión hablándote a través del Echo Show.

## 2.6 Importa tus contactos y asegúrate de que tus familiares estén en tu red.

Tanto con la app de Alexa como con el Echo Show puedes llamar a cualquiera de tus contactos que tenga un dispositivo Echo o bien la app de Alexa en su móvil. Aunque no cuenten con este dispositivo, es buena idea que animes a tus familiares a descargar la app de Alexa y que crees un grupo, así podrás facilitar el contacto de la persona a la que cuidas con el resto de la familia a través de video llamadas.

### Cómo importar contactos a la app de Alexa y a tu dispositivo Echo Show

Abre la app Alexa y accede a la pestaña “Comunicación”, si no lo hiciste cuando iniciaste sesión por primera vez en la app, introduce tu número de teléfono y concede los permisos de acceso necesarios a la app. Recibirás un código que deberás introducir en la app, así habrás verificado tu número de teléfono en la app.



De nuevo, una vez dentro de la pestaña “Comunicación”, haz click en el icono de la esquina superior derecha y, a continuación, selecciona la opción de “Importar contactos”.

Todos los contactos guardados en tu móvil aparecerán en la app. Si los contactos a los que deseas llamar, video llamar o mandar mensajes a través de Alexa aún no tienen la app, pincha en cada uno de ellos y selecciona la opción “Invitar a [nombre de contacto] a Alexa”, así podrás mandarle la invitación cómodamente a través de WhatsApp o sms.

### Llamar a tus contactos con Echo Show

1. Simplemente pídele a Alexa: "Alexa, llama a [nombre del contacto]" y tu Echo Show iniciará automáticamente una videollamada. Sigue estos consejos para mayor efectividad:

- Asegúrate de referirte a la persona a la que deseas llamar de la misma manera que está guardada en los contactos de tu teléfono (por ejemplo, si tu hijo está guardado en tu teléfono como "David", di **Alexa, llama a David**. No digas **Alexa, llama a mi hijo**).
- Puedes apagar el video diciendo **Alexa, video apagado** después de que haya comenzado la llamada, o tocando el botón Video en la pantalla.

2. Para finalizar una llamada, di **Alexa, finaliza la llamada** o **Alexa, cuelga**. También puedes tocar el botón Colgar en la pantalla de tu Echo Show.

## Capítulo 3. Familiarizarse con el dispositivo

---

Ahora que el dispositivo Echo Show está configurado y emparejado con tu teléfono y con la aplicación Alexa, todo está listo para comenzar a aprender a usar el dispositivo y explorar las diferentes opciones que ofrece para el cuidado de personas con demencia y deterioro. En este capítulo, aprenderás más sobre cómo:

1. Navegar por el dispositivo Echo Show y la app Alexa.
2. Explorar las diferentes funcionalidades del dispositivo:
  - Comandos de voz.
  - Control de video/Videollamada.
  - Skills útiles de Amazon Echo para pacientes con demencia o deterioro cognitivo.
  - Calendario, recordatorios y rutinas.

### 3.1. Navegar a través de la app y del dispositivo.

En esta parte, aprenderás a navegar por el dispositivo Amazon Echo Show y la aplicación Alexa con más detalle.

Como ya hemos indicado anteriormente, el Echo Show es un dispositivo intuitivo que brinda la oportunidad de administrar varias herramientas para el cuidado. Facilita que el cuidador y la persona con demencia realicen actividades de forma remota y se pongan en contacto, también facilita la supervisión de la persona con demencia. Puedes seguir los pasos explicados en el capítulo anterior para configurar el dispositivo, y también leer la guía rápida incluida en la caja, pues explica cómo gestionar la configuración paso a paso y proporciona información importante.

#### Exterior del Echo Show:

Tu Amazon Echo Show tiene cuatro botones.

A la izquierda, encontrarás el botón que enciende y apaga el micrófono y la cámara. A continuación, los botones para bajar y subir volumen.

A la derecha encontrarás un botón deslizante que sirve para tapar la cámara. En la parte posterior del dispositivo, encontrarás el enchufe para el adaptador de corriente que se incluye en la caja.



## ¿Cómo navegar a través del dispositivo Echo Show?

Cuando hayas terminado la configuración inicial, te encontrarás en la pantalla de inicio (también conocida como “home”).

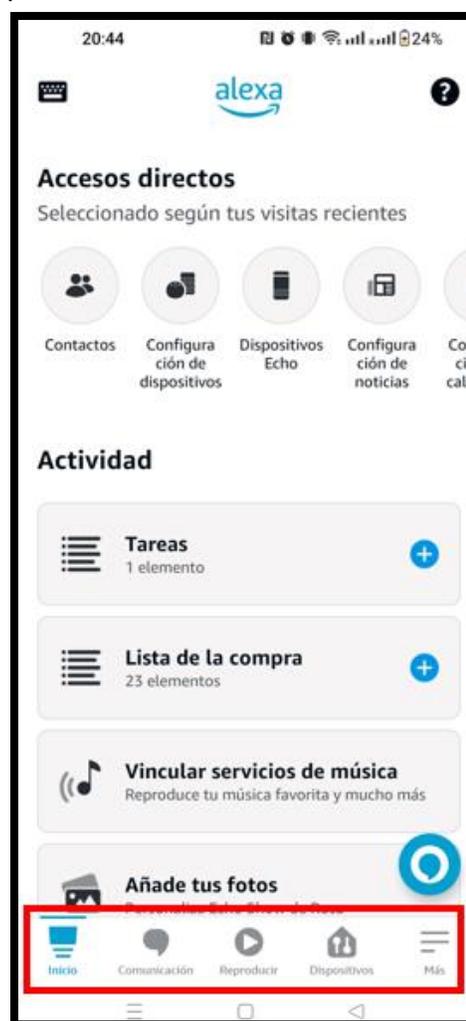
- Para acceder al menú desplegable y a las opciones de configuración, sitúa tu dedo en la parte superior de la pantalla y deslízalo hacia abajo.
- En el menú desplegable, accede a los Ajustes y a diferentes acciones disponibles, como, por ejemplo: Comunicar, Música, Rutinas y Alarmas.
- El botón Inicio siempre te llevará de vuelta a la pantalla de inicio.



## ¿Cómo usar la app de Alexa para maximizar el potencial del dispositivo?

La aplicación de Alexa en tu móvil está configurada como un control remoto avanzado que te ayuda a encontrar configuraciones y actividades. Podrás acceder a las diferentes funcionalidades de la app a través de las pestañas situadas en la parte inferior:

- En la página de **Inicio**, encontrarás diferentes accesos directos que la app selecciona y muestra automáticamente teniendo en cuenta tus acciones recientes en la aplicación. Al desplazarte hacia abajo en la página de inicio, podrás ver varias acciones sugeridas. Por ejemplo, la app te puede sugerir crear una rutina al despertar o acostarse que puedes usar con la persona a la que cuidas, etc.
- En la pestaña **Comunicar**, puedes administrar llamadas, video llamadas o enviar mensajes a personas de tu lista de contactos, así como compartir fotos, crear anuncios o realizar una llamada directa. Para ello, es necesario que tus contactos también cuenten con la app Alexa en sus móviles, o bien con un dispositivo Amazon Echo.
- La pestaña **Reproducir** te permite escuchar música o radio. Además, puedes conectarla con otros servicios de música como Spotify.
- En **Dispositivos**, puedes administrar otros dispositivos conectados a la aplicación. Además del Echo Show, si tienes domótica en casa, puedes conectar las luces de tu hogar a tu aplicación Alexa, lo que te permite controlarlas y programarlas para que se enciendan y apaguen automáticamente. Con Alexa, también es posible controlar y monitorear la temperatura de tu hogar desde cualquier lugar. Adicionalmente, es posible controlar los enchufes de tu hogar, por ejemplo, encender o apagar aparatos electrónicos con tu voz vía Alexa. Además, al agregar una cámara inteligente, puedes monitorear la actividad dentro y alrededor de su casa.
- En **Más**, puedes acceder a varias acciones:
  - Crear listas y notas.
  - Programar recordatorios.
  - Guardar citas en el calendario.
  - Configurar alarmas y temporizadores.
  - Configurar rutinas.
  - Acceder a diversas acciones relacionadas con juegos y curiosidades, niños, noticias, salud y fitness, etc.
  - Controlar y cambiar la configuración de tu aplicación Alexa.



**Profundiza: Video ¿Cómo navegar por Amazon Echo Show y Alexa?**



Descarga la aplicación Amazon Alexa



Descarga la aplicación Alexa en tu teléfono e inicia sesión con tu cuenta de Amazon.

Aquí es donde configuras llamadas, mensajes, administras música, listas, configuraciones y noticias.

| Navegando por Echo Show y Alexa

## 3.2. Explorar las diferentes funcionalidades del dispositivo.

### 3.2.1. Comandos de voz.

En esta sección, entenderás por qué los comandos de voz son útiles para los cuidadores de personas con demencia o deterioro y obtendrás más información sobre cómo funcionan y cuáles son los diferentes usos que les puedes dar.

#### *Los comandos de voz en el cuidado de la demencia y del deterioro*

Estos comandos facilitan la vida de las personas con demencia y simplifican el uso de los dispositivos digitales, ya que pueden controlarse solo con nuestra voz. Permiten que tanto las personas con demencia como sus cuidadores accedan a la tecnología y a sus ventajas, pues permiten un uso más intuitivo.

Las personas con etapas tempranas y moderadas de demencia y deterioro cognitivo pueden usar estos comandos de manera autónoma.

Hay muchos comandos de voz útiles para obtener información, como las noticias, la hora y el pronóstico del tiempo. También facilitan las rutinas y actividades diarias tanto para el cuidador como para la persona con demencia, con solo usar tu voz puedes administrar alarmas, citas, recordatorios y listas.

Además, son útiles para entretener y estimular a la persona con demencia, pasar tiempo de calidad, divertirse y reforzar el vínculo con diferentes actividades.

#### *¿Cómo usar y controlar los comandos de voz?*

Tanto el Echo Show como la aplicación Alexa en teléfonos móviles pueden funcionar a través de comandos de voz. Consulta los siguientes pasos para configurarlos y controlarlos en ambos dispositivos:

#### **En el Amazon Echo Show:**

Al finalizar la configuración inicial del Echo Show, está automáticamente listo para responder a los comandos de voz. Su uso es simple:

- Mantente cerca del dispositivo
- Di la palabra de activación "Alexa".
- Da una indicación clara

Recuerda que siempre debes decir la palabra de activación "Alexa" antes de dar el comando de voz.

## Trucos para controlar los comandos de voz en el Echo Show:

### Ajustar el volumen:

El volumen de tu dispositivo echo show se puede ajustar fácilmente con comandos de voz.

- Puedes decir, **Alexa, sube el volumen** o **Alexa, baja el volumen**.
- También puedes establecer el volumen en un nivel específico entre 0 y 10, diciendo, por ejemplo: **Alexa, pon el volumen al 5**.

### Silenciar y reactivar el sonido:

Pide a Alexa que silencie el audio, simplemente indicando:

**Alexa, silencio**, and, **Alexa, reactiva el audio**.

### Activar y desactivar los comandos de voz:

Si quieres desactivar los comandos de voz en tu dispositivo:

- Pulsa el botón del micrófono, localizado en la parte superior del dispositivo.
- Aparecerá una línea roja en la parte inferior de la pantalla.
- Pulsa el botón del micrófono para volver a activarlos.



### Comandos de voz en tu móvil (App de Alexa):

Si estás utilizando un teléfono móvil, necesitarás configurar la modalidad “manos libres” en la app de Alexa para utilizar los comandos de voz mientras la app esté abierta. Sigue estos pasos para activar esta función:

- Accede a la aplicación de Alexa en tu móvil.
- Pulsa más Más > Configuración > Configuración de la app Alexa.
- En la opción “Activar Manos Libres de Alexa”, pulsa el botón para que quede en posición de encendido.

### Comandos de voz útiles para el cuidado de la demencia y del deterioro.

#### Para obtener información general

Alexa te ayudará a obtener información sobre muchos temas de interés y del día a día, con comandos de voz simple tales como:

- **Alexa, ¿qué tiempo hace hoy?**
- **Alexa, ¿qué hora es?**
- **Alexa, ¿cuáles son las noticias del día?**

Existen muchas otras buenas opciones que puedes probar, otro ejemplo es usar estos comandos para buscar servicios próximos, tales como:

- ***Alexa, ¿encuentra la farmacia más cercana.***
- ***Alexa, ¿está la farmacia más cercana abierta ahora?***

### Para facilitar rutinas y actividades diarias

Configurar alarmas, listas, eventos y recordatorios puede facilitar tu rutina diaria como cuidador, ya que te ayudarán a asegurarte de que la persona que cuidas no falte a ninguna cita importante, tome la medicación, mantenga hábitos saludables, etc.

Algunos comandos generales para gestionar recordatorios y eventos son:

- ***Alexa, crea un recordatorio***
- ***Alexa, añade un evento a mi calendario***
- ***Alexa, cancela el evento/ recordatorio***
- ***Alexa, enséñame mis recordatorios***
- ***Alexa, ¿qué eventos tengo en mi calendario mañana?***

El proceso para establecer recordatorios o eventos a través de la voz es sencillo, ya que Alexa te va guiando a lo largo del proceso, preguntándote sobre los diferentes aspectos que es necesario configurar (nombre, fecha y hora, frecuencia, etc).

En relación a las listas, hay dos listas que la app tiene preconfiguradas por defecto y que pueden resultar muy útiles para tus tareas como cuidador: tareas y lista de la compra. Pero también puedes crear y personalizar tantas listas como desees. Para añadir items a estas listas, puedes usar diferentes comandos, te mostramos algunos ejemplos:

- ***Alexa, añade ir a la farmacia a mi lista de tareas.***
- ***Alexa, añade pan y agua a mi lista de la compra.***

### Para entretener y estimular a la persona con demencia o deterioro

Estimular a la persona también es posible con comandos de voz. Hay muchas opciones en este sentido, algunas de ellas se enumeran a continuación.

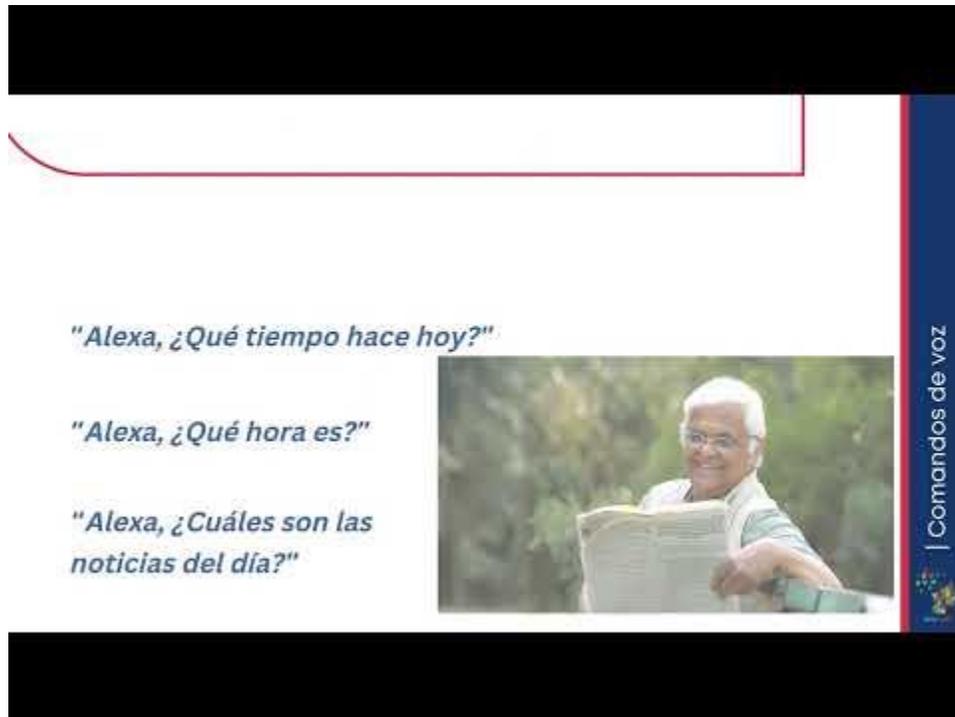
Tranquiliza a la persona pidiendo a Alexa que reproduzca música con este comando: ***Alexa, pon música relajante.***

Pregunta a Alexa datos e información específica para así entablar un diálogo y animar a la persona a la que cuidas a conversar, por ejemplo, preguntando sobre una tradición o evento específico: ***Alexa, háblame sobre algunas tradiciones españolas para año nuevo.***

Para entretener y divertir a la persona, puedes animarla a que ella misma use su voz para interactuar con Alexa, pidiéndole que juegue a “piedra, papel o tijera”, o bien que le cuente una adivinanza o un chiste:

- ***Alexa, vamos a jugar a piedra, papel o tijera***
- ***Alexa, cuéntame un chiste / adivinanza***

**Profundiza: Video ¿Cómo usar los comandos de voz?**



The screenshot shows a video player interface. On the left side, there are three lines of text in Spanish, each enclosed in a light blue rounded rectangle. The text reads: "Alexa, ¿Qué tiempo hace hoy?", "Alexa, ¿Qué hora es?", and "Alexa, ¿Cuáles son las noticias del día?". To the right of this text is a video frame showing an elderly man with white hair and glasses, wearing a light green shirt, smiling and holding a newspaper. On the far right edge of the video player, there is a vertical blue bar with the text "Comandos de voz" and a small logo at the bottom.

### 3.2.2. Control de video y video llamadas

En esta sección, aprenderás a usar las funciones de videollamada y drop-in en el dispositivo Amazon Echo Show y en la aplicación Alexa en tu teléfono móvil. Después de leer esta parte, sabrás por qué las funciones de videollamada son útiles para los cuidadores de personas con demencia y cómo configurarlas y usarlas. También aprenderás a ajustar la configuración durante una videollamada. Y obtendrás algunos consejos útiles sobre cómo desarrollar videollamadas con una persona con demencia o deterioro de una manera más efectiva.

#### *Las videollamadas en el cuidado de la demencia*

Estar físicamente junto a tu ser querido no siempre es posible. Las video llamadas pueden ser adecuadas si la persona con demencia o deterioro aún se encuentra en las primeras etapas de la afección. Hablar por teléfono puede volverse más difícil a medida que se desarrolla la demencia o el deterioro. La persona puede dejar de reconocer la voz que oye a través del teléfono y simplemente colgar o irse si no está interactuando con una cara o imagen. Sin embargo, si puede ver a los miembros de la familia a través de la pantalla, es más probable que continúen hablando.

Por esta razón, las videollamadas pueden ser una excelente manera de volver a verse y pasar un tiempo significativo juntos. Los miembros de la familia pueden permanecer en contacto y brindar estimulación sensorial, entretenimiento de calidad y compañía a sus seres queridos. Las videollamadas pueden reducir la soledad y el aislamiento social.

#### *Consejos para hacer video llamadas con una persona con demencia o deterioro*

Para hacer video llamadas con la persona a la que cuidas, es importante elegir un área tranquila de la casa, también es recomendable probar cómo la persona interactúa con la tecnología. Para ello, puedes hacer algunas pruebas previas cuando, por ejemplo, vayas a visitarle y estéis los dos juntos.

Idealmente, coloca el dispositivo en un lugar estable y a una altura adecuada, puede ser en un escritorio o mesa. Intenta que el lugar esté bien iluminado para asegurarte de que la persona te puede ver bien a través de la pantalla. Por ejemplo, evita tener una ventana detrás de ti, ya que la luz de fondo hará un efecto contraluz que dificultará que la persona a la que cuidas vea tu rostro y tus expresiones. Siéntate de manera que tus ojos estén a la altura de la cámara e intenta colocarte de manera que se muestre la parte superior de tu cuerpo y la cabeza. Colocar la cámara demasiado alta hace que la persona con demencia o deterioro tenga la sensación que la miras desde arriba y esto puede hacer que se sienta intimidada.

Del mismo modo, debes concentrarte en mirar a la persona a través de la pantalla; de lo contrario, le podría dar la impresión de que no le estás prestando atención o de que pareces distante, lo que puede ser angustiante para una persona con demencia o deterioro. Mirar a la lente de la cámara es el equivalente a mirar a los ojos de la persona. Puedes practicar cómo abordar este aspecto con otro miembro de la familia para así sentirte más cómodo.

Minimiza otras posibles distracciones, tanto para ti como para la persona a la que cuidas, por ejemplo, apaga la televisión (incluso una pantalla silenciada puede distraeros), apaga la música

de fondo, cierra sesión en cualquier ventana abierta, como un correo electrónico, redes sociales o cualquier aplicación que pueda enviarte notificaciones de tipo 'ping' si estabas usando un ordenador antes de empezar la video llamada. No olvides que la persona con demencia puede escuchar estos sonidos, pero no saber de dónde vienen. Es importante que configures tu teléfono en "No molestar" o apague su tono de llamada. En resumen, concéntrate solo en la llamada y en interactuar con la persona, brindándole la atención que necesita y merece.

Al prepararte para la video llamada, asegúrate de que tu apariencia sea lo más familiar posible para la persona, de lo contrario, puede causarles preocupación o hacer que no te reconozca. Llevar el cabello recogido o suelto si esto es algo que sueles hacer puede limitar el riesgo de que esto suceda. También puedes poner algunas fotografías de miembros de la familia o eventos familiares detrás de ti para ayudar con el recuerdo. Reservar algo de tiempo para realizar alguna actividad de estimulación puede hacer que refuerces el vínculo con la persona y aportará, sin duda, un valor a vuestra interacción. En este sentido, te animamos a que consultes el manual **“Actividades de estimulación cognitiva a través de las TICs para pacientes con demencia”** y los video tutoriales relacionados, que estarán disponibles en el Sitio web de InfoCARE.

No olvides darle más tiempo a la persona y ser siempre paciente y comprensivo. Especialmente en grados de demencia o deterioro más avanzados, es posible que descubras que ninguno de los consejos anteriores surte efecto; la persona podría tener dificultades para interactuar y para comprender el proceso. En este caso, puede ser una buena idea usar este tipo de dispositivos mientras estéis ambos en la misma habitación y aprovechar otras funciones como escuchar música, ver álbumes de fotos, etc.

### **La función de DROP-IN**

Existen muchas aplicaciones y dispositivos de videollamadas, pero para muchas personas mayores, usar estas aplicaciones modernas es confuso y abrumador.

La función “drop-in” es un sistema de videollamadas incorporado en el Echo Show y en la app Alexa, que nos permite ver y hablar con un ser querido sin necesidad de ninguna acción por su parte. Sólo necesitas colocar el Echo Show en el lugar de la casa donde normalmente tu familiar (persona a la que cuidas) pasa la mayor parte de su tiempo. Cuando inicias la video llamada usando la app Alexa de tu móvil, simplemente aparecerás en la pantalla del Echo Show, la persona escuchará tu voz, se girará, te verá a través de la pantalla, y listo.

La función drop-in también te permite:

- Sentirte cerca de la persona a la que cuidas y, al mismo tiempo, hacer valer su independencia. Puedes observarle y ayudarle mientras hace algo que le solía gustar, como, por ejemplo, cocinar o coser.
- Supervisarle para aliviar el estrés. Por ejemplo, puedes usar “drop-in” cuando no hayas tenido noticias suyas. Es posible que haya perdido su teléfono y no pueda oírlo cuando le llamas.

### **Consideraciones éticas a la hora de usar la función drop-in.**

Como comentábamos, la función de drop-in actúa como un sistema de intercomunicación que te permite usar tu teléfono o bien un dispositivo Echo Show para “visitar” otro dispositivo habilitado

para Alexa. El dispositivo al que se está llamando con la función drop-in sonará durante unos segundos. Luego mostrará una luz verde y la video llamada se iniciará automáticamente. Cuando finaliza la llamada, el dispositivo emitirá un timbre final, lo que indica que la "llamada" ha terminado. Los sonidos y las luces alertan a cualquier persona alrededor del dispositivo de que se ha iniciado (o está en curso) una llamada mediante "drop-in", no se pueden apagar ni desactivar. Sin embargo, estas alertas y señales pueden pasar desapercibidas.

Por esta razón, es importante tener en cuenta que se ha de respetar la privacidad e intimidad de la persona con demencia o deterioro. Si la persona se encuentra en la etapa temprana-media de la afección y sus funciones de memoria no están dañadas significativamente, como cuidador, puedes acordar un horario específico para realizar las video llamadas, de modo que la persona esté informada con anticipación.

### *¿Cómo hacer video llamadas con Amazon Echo Show?*

Para realizar las video llamadas, también es posible iniciar las mismas directamente desde el dispositivo Echo Show, puedes llamar a otro dispositivo o bien a un móvil que cuente con la app Alexa y que esté dentro de tus contactos.

Existen dos opciones para iniciar la llamada: directamente con tu voz o bien manualmente a través de la pantalla del dispositivo. A continuación, te enseñamos el proceso.

- **Con comandos de voz:**

Di: ***Alexa, haz una video llamada con [nombre del contacto]***

Alexa puede pedirte que confirmes la información de contacto de la persona a la que intentas llamar antes de iniciar la llamada. Espera a que la otra persona responda.

Si no te puedes ver en la pantalla, asegúrate de que la cámara de tu dispositivo no está tapada con el obturador o que el icono de cámara apagada no esté seleccionado. Si no tenías la intención de hacer la llamada, haz clic en el botón rojo para colgar o di ***Alexa, finaliza la videollamada.***

- **Manualmente a través de la pantalla:**

Desliza el dedo sobre la pantalla, de arriba abajo, para abrir el menú de funciones de Echo Show. En el menú que aparece, haz clic en "comunicar", después en "Mostrar contactos" para ver tu lista de contactos. Encuentra el contacto de la persona a la que deseas llamar y selecciona su nombre. Haz clic en el ícono de llamada debajo del menú "Dispositivos Alexa" en la página de información del contacto. Esto iniciará una videollamada.

### ¿Cómo hacer una llamada de grupo con Echo Show?

Antes de realizar una llamada grupal, debes crear un grupo. Las funciones mejoradas deben estar habilitadas en todos los miembros de la llamada para realizar o aceptar llamadas grupales.

1. Accede al menú desplegable del Echo Show.
2. Pulsa Comunicación.
3. Selecciona Llamar.
4. Selecciona el nombre del grupo al que deseas llamar.
5. O, usando comandos de voz, di: **Alexa, videollamada [nombre del grupo de contacto]** para iniciar la llamada.

### Controles que puedes usar durante la video llamada

- Para ajustar el volumen, usa los botones de + y – situados en la parte superior del dispositivo.
- Para silenciar tu micrófono y apagar la cámara, puedes usar los botones situados en la parte superior del dispositivo. También puedes hacerlo directamente en la pantalla, en los iconos que te mostramos en esta imagen, o bien usando comandos de voz (**Alexa, apaga la cámara** por ejemplo).
- Para terminar la llamada, puedes pulsar el botón de colgar, o bien comandos de voz (**Alexa, finaliza la llamada**).



### ¿Cómo hacer video llamadas a través de la app de Alexa?

El procedimiento es muy similar al usado en el dispositivo Echo Show:

#### Video llamadas

Accede a la app de Alexa en tu móvil y, a continuación, accede a la pestaña “Comunicación” (en la parte inferior de la pantalla). Si ya has importado tus contactos y confirmado tu número de móvil previamente, podrás ver tu lista de contactos.

En el caso de que todavía no lo hayas hecho, deberás otorgar permiso a Alexa para que acceda a tu lista de contactos, es posible que la app también te solicite que asocies tu número de teléfono con tu cuenta de Amazon y que lo confirmes con un código enviado por SMS.

Una vez importados los contactos, puedes seleccionar uno de ellos para ver su información, incluidos los diferentes números que has guardado para el mismo, y si pueden recibir llamadas de voz o videollamadas de Alexa. Solo los contactos con un Echo Show (o la aplicación Alexa instalada en su teléfono móvil) pueden recibir llamadas mediante video.

#### Drop in

Dentro de la app Alexa y de la pestaña de comunicación, selecciona la opción “Drop-in” y, a continuación, selecciona el nombre del dispositivo al que deseas llamar.

### Profundiza: Video ¿Cómo usar las funciones de video llamada y drop-in?

**Cómo ajustar el volumen y finalizar una llamada en Amazon Echo Show**

Para ajustar el volumen, utiliza los botones + y - en la parte superior del dispositivo.

Para silenciar, toca Silenciar.

Para finalizar la llamada, toca Finalizar.

Funciones de videollamada y drop in

### 3.2.3. Skills de Amazon

En esta sección, aprenderás más sobre algunas skills de Amazon útiles para las personas con demencia y deterioro. La función "Skills" (habilidades) de Amazon hace que el uso del dispositivo Echo Show se vuelva más funcional, añadiéndole muchas funciones diferentes.

#### *Las Skills de Amazon en el cuidado de la demencia y del deterioro*

Las Skills de Amazon son muy simples de usar, divertidas y nos ofrecen muchas posibilidades con las que facilitar el cuidado de la persona y estimularla en su tiempo libre. En términos prácticos, las Skills son similares a las apps que usamos en nuestros móviles, pueden guiarnos a lo largo del día y, ciertamente, hacernos la vida más fácil. En particular, Amazon Echo Show ha demostrado ser útil para las personas con demencia y con deterioro. De hecho, proporciona a los estas personas skills que ayudar a preservar la capacidad cognitiva y la memoria. Echémosle un vistazo más de cerca:

- Las Skills de Amazon brindan a los usuarios una variedad de funciones.
- Alexa ofrece divertidos juegos de trivia que entrenan la mente con entretenidos desafíos.
- Los acertijos tienen el beneficio de mantener la mente activa y receptiva y pueden retrasar el deterioro cognitivo.

Como es sabido, los déficits cognitivos están muy presentes en pacientes con demencia y deterioro. El deterioro cognitivo tiende a aumentar a medida que evoluciona la demencia, pero se pueden aplicar algunos métodos para minimizar o ralentizar estos impactos.

Algunos síntomas de la enfermedad, como la pérdida de memoria, pueden ralentizarse con actividades proporcionadas por las Skills de Amazon. Además, el uso de este tipo de Skills puede ser beneficioso para las capacidades cognitivas en general.

Preservar las capacidades cognitivas y las capacidades físicas es fundamental para aumentar el bienestar de la persona y mantener su relación con el entorno. En particular, las Skills de Amazon ofrecen varios ejercicios, actividades, recursos y juegos en este sentido.

#### *¿Cómo usar las Skills en el Echo Show?*

Puedes hacerlo cómodamente con los comandos de voz, la forma más fácil de agregar Skills a tu dispositivo Echo es simplemente decir: **Alexa, habilita [nombre de la Skill/habilidad].**

Si no estás seguro de qué Skills agregar, puedes solicitar algunas recomendaciones diciendo: **Alexa, recomiéndame algunas habilidades** o **Alexa, muéstrame tus habilidades**, también puedes descubrir muchas habilidades que puedes usar filtrando tus búsquedas por tema: **Alexa, muéstrame habilidades para el cuidado.**

Las habilidades de Amazon Echo Show se dividen en varias categorías según sus funciones y temáticas. Así, resulta más fácil encontrar la actividad, el juego o el tema que buscas. Algunas de las categorías disponibles son:

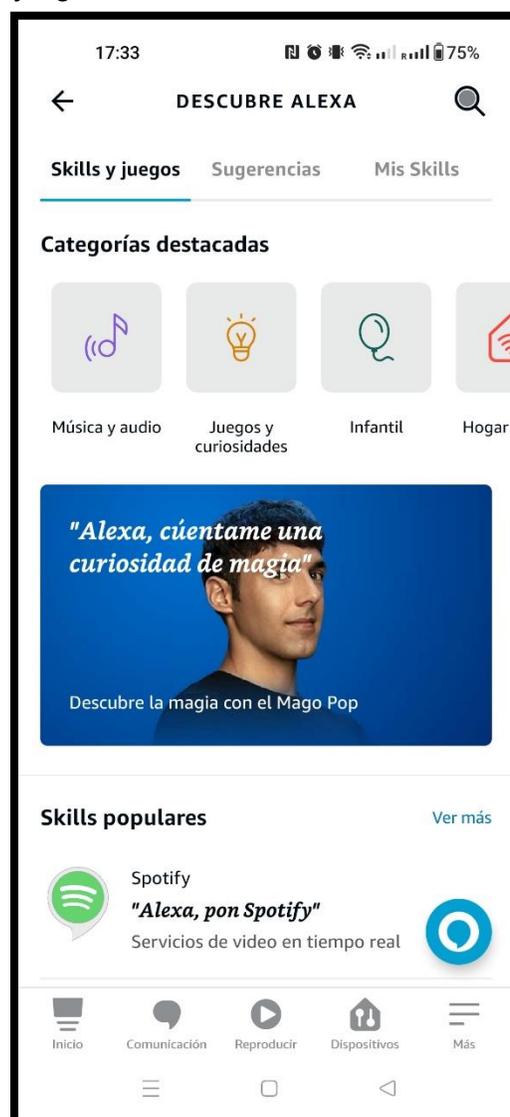
- Educación y referencia
- Juegos y curiosidades

- Salud y bienestar
- Niños
- Productividad
- Compras
- Hogar inteligente
- Deportes

### ¿Cómo encontrar las Skills en la app Alexa en tu móvil?

1. Accede a la app de Alexa en tu móvil.
2. Accede a la pestaña “Más” y, posteriormente, a “Skills y juegos”.
3. Encontrarás tres apartados: “Skills y juegos”, “Sugerencias” y “Mis Skills”
4. Drag down the page and you will see Alexa suggests some skills for you. En el apartado de “Skills y Juego” desliza la pantalla hacia abajo y verás una gran variedad de Skills, sugeridas por Alexa, mejor valoradas, etc.
5. Pincha en la Skill que quieres añadir a tu colección.
6. Una vez dentro de la skills, verás el botón azul de “Iniciar”
7. Podrás iniciar la skill en el Echo Show o directamente en la app de Alexa.
8. Después de iniciar la Skill, ésta quedará automáticamente habilitada y se añadirá al apartado “Mis Skills” para que puedas acceder a ella más fácilmente.
9. Si ya no deseas que la Skill aparezca en tu colección, pincha en la skill y, posteriormente, en el botón de “Configuración”. Por último, pincha en “Desactivar Skill”.

Nota: antes de usar una Skill, lee bien su descripción y las reseñas dejadas por otros usuarios para así poder determinar su fiabilidad. Ten en cuenta que, aunque Amazon las valida previamente, las skills son creadas por diferentes proveedores, al igual que ocurre con las apps móviles.



### Skills útiles para el cuidado de la demencia y la estimulación cognitiva

Hay muchas skills que puedes usar para estos fines, la mayoría de ellas se basarán en la disponibilidad de tu país, ya que son desarrolladas por proveedores externos que usan las tecnologías de Amazon para hacer que estas habilidades sean accesibles para el público en general.

Puedes seleccionar las skills que deseas explorar buscando con palabras clave como relajación, estimulación, memoria, cuidado de mayores, salud, etc e incluso tratar de encontrar skills para intereses y necesidades específicas de la persona que cuidas (por ejemplo, estimulación física, recetas, refranes y dichos populares, música de jazz, idiomas, etc.).

A continuación, enumeramos una selección de habilidades que puedes comenzar a explorar y que sin duda serán útiles para apoyar y estimular a la persona que cuida:

- Buscador de móvil
- Pregunta del día
- Reto memoria o Loca memoria
- Sonidos relajantes

Consejo: al seleccionar skills de Amazon para usar con tu ser querido, siempre asegúrate de que sean adecuadas. Especialmente para estados avanzados de demencia, es importante asegurarse de que las skills que has seleccionado no sean demasiado desafiantes, ya que esto generará estrés y ansiedad en la persona, siendo contraproducente para su estimulación. Recuerda que el objetivo siempre debe ser brindar una experiencia positiva y placentera que reconforte a la persona que cuidas.

### Buscador de móvil

Con esta Skill, el móvil conectado sonará con volumen alto y vibrará cuando necesites buscarlo, simplemente tienes que dar un comando al dispositivo Echo Show: **Alexa, abre buscador de móvil y busca mi teléfono.**

La pérdida de memoria es uno de los problemas más comunes en los pacientes con demencia y deterioro. Por otro lado, el teléfono es muy funcional y puede ser uno de las principales herramientas que les faciliten el día a día. Debido a la naturaleza de la enfermedad, las personas con demencia a menudo olvidan dónde ponen sus teléfonos. Esto puede ponerlos en una situación difícil. La skill "Buscador de móvil" te permite encontrar el teléfono vinculado haciendo sonar una alarma. Puedes probar fácilmente esta función con los comandos de voz.

### Pregunta del día

Esta skill es un juego en el que cada día recibes una pregunta de trivia de Alexa, de una de las siguientes categorías: música, cine, deportes, historia, ciencia, celebridades. Las preguntas son elegidas al azar y, una vez respondidas, Alexa ofrece más información y datos, lo cual atrae la atención de la persona y le ayuda a trabajar la reminiscencia.

### **Reto memoria**

Con esta skill, debes tratar de subir niveles recordando colores. Debes repetir las palabras que te vaya enumerando Alexa en el mismo orden para subir de nivel. En cada nivel, deberás recordar una palabra más, hasta llegar al nivel 10.

### **Sonidos Relajantes**

Esta skill reproduce bucles de sonido tranquilizadores para ayudar con el sueño, la relajación, la meditación, o bien para proporcionar aislamiento de ruidos externos.

Los trastornos del sueño en personas con demencia y deterioro pueden incluir somnolencia diurna excesiva, dificultad para conciliar el sueño, despertarse con frecuencia o despertarse temprano por la mañana. Otra afección característica es el síndrome del atardecer, que es responsable de crear confusión, agitación y agresividad en las horas nocturnas.

La skill "Sonidos Relajantes" reproduce bucles de sonidos de diferente naturaleza para inducir a la relajación. Debido a la naturaleza de la enfermedad de Alzheimer, de la demencia y del deterioro, tanto el paciente como los cuidadores pueden experimentar ansiedad y estrés. Tomarse el tiempo para sentarse y relajarse es importante para el bienestar de ambos. Estos sonidos también son muy efectivos para que sea más fácil conciliar el sueño.

### **Profundiza: Video ¿Cómo usar skills de Alexa útiles para demencia?**



a tu experiencia con  
Alexa. Existen muchas categorías disponibles:

- Educación & Referencia
- Juegos & Curiosidades
- Salud & Bienestar
- Niños
- Productividad
- Compras
- Hogar inteligente
- Deportes

Skills de Alexa útiles para Demencia

### **3.2.4. Calendarios y Recordatorios para facilitar rutinas**

En esta parte, aprenderás más sobre cómo configurar y usar calendarios y recordatorios para organizar tus rutinas diarias y las de la persona a la que cuidas.

#### ***Calendario y recordatorios para el cuidado de personas con demencia.***

Son herramientas muy útiles para organizar eventos, actividades y citas. También son instrumentos eficaces para facilitar la vida y dar confort, especialmente para las personas con demencia.

Un calendario online sirve para realizar un seguimiento de los próximos eventos y un registro de la actividad diaria, asegurándote de que no pierdes nada en lo que respecta a las rutinas, necesidades y citas normales de tu ser querido.

Puedes ayudarlo a organizar horarios en el hogar, así como a administrar las tareas diarias. La organización se facilita enormemente al tener una representación visual de las próximas actividades.

#### ***¿Cómo configurar un calendario?***

Manage your calendar by linking it to the Alexa app and Alexa can add, delete, or update your calendar events. Alexa currently natively supports Google, Microsoft, and Apple calendars, which is good because the vast majority of people will run computers and phones powered by one of these. If your calendar isn't supported, you have three main options:

- See if the Amazon Skill section has a skill for your calendar.
- Sync your calendar into a Google, Microsoft, or Apple calendar.
- Create a new Google calendar account.

Administra tu calendario vinculándolo a la app Alexa para que pueda agregar, eliminar o actualizar tus eventos. Actualmente, Alexa es compatible con los calendarios de Google, Microsoft y Apple, lo cual es ventajoso, puesto que la gran mayoría de las personas ya cuentan con uno de estos calendarios online en sus teléfonos y ordenadores. Si tu calendario no es compatible, tienes tres opciones principales:

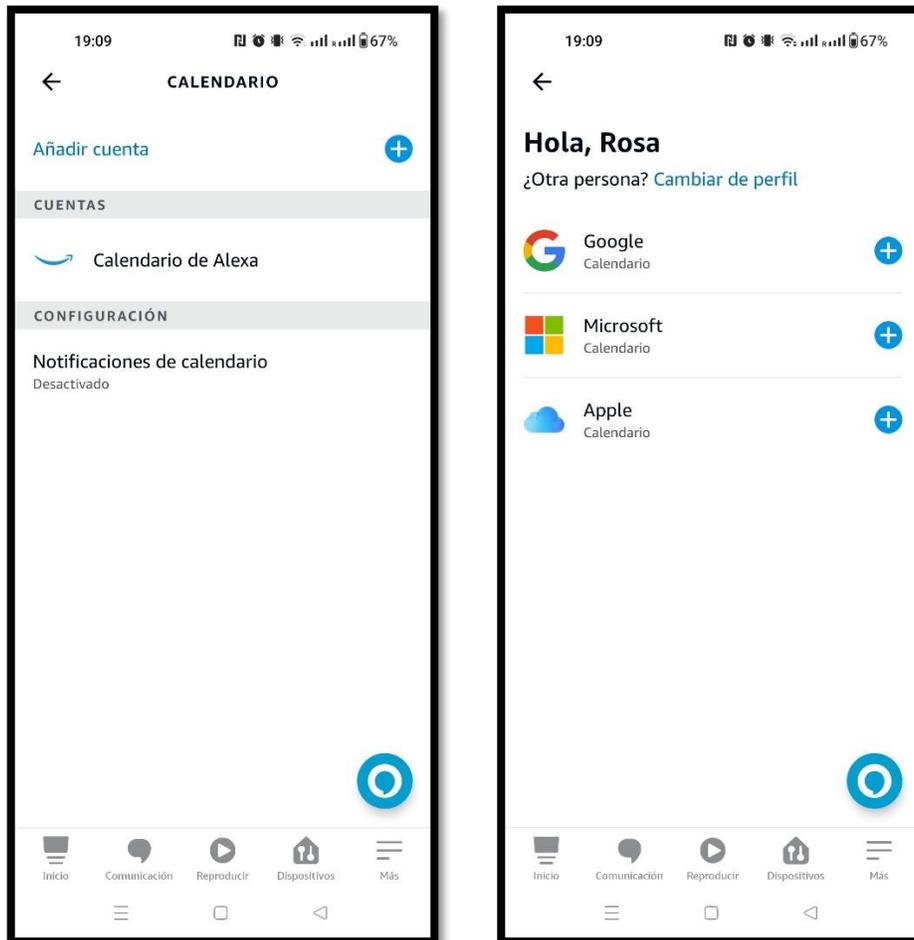
- Ver si existe alguna Skill de Amazon compatible para tu calendario.
- Sincronizar tu calendario con un calendario de Google, Microsoft o Apple.
- Crear una nueva cuenta de calendario de Google.

#### **¿Cómo vincular tus cuentas de calendario a Alexa?**

Sigue estos pasos:

1. Abre la aplicación Alexa.
2. Accede a “Más” y selecciona “Configuración”.

3. Selecciona “Calendario”. y, luego, “Añadir cuenta”.
4. Selecciona tu proveedor de cuenta y luego sigue los pasos que te muestra la aplicación para terminar el proceso.



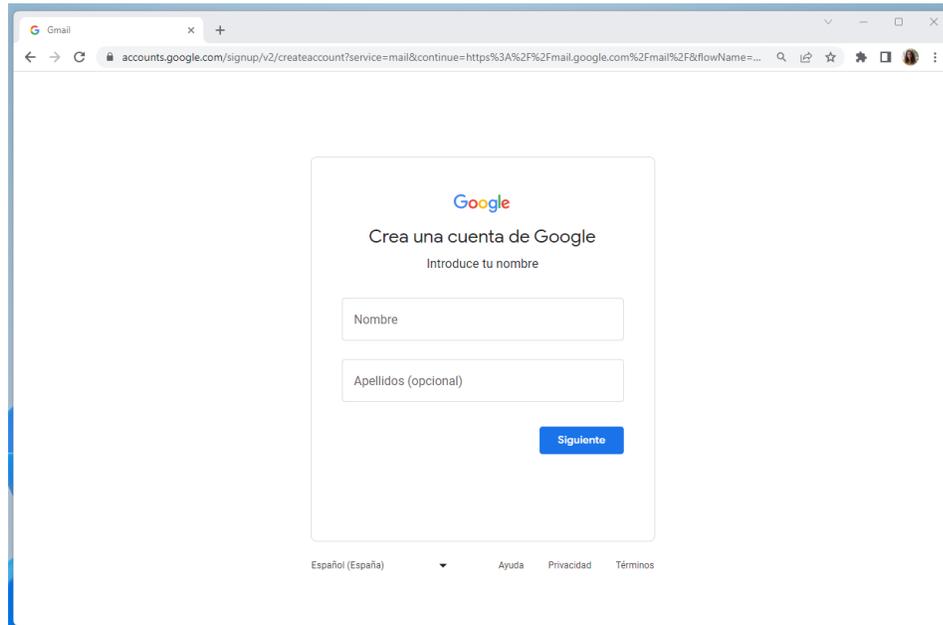
Si la app te pregunta si deseas vincular el correo electrónico y el calendario (o solo uno de ellos), elige la opción que se adapte a tus preferencias. Deberás iniciar sesión en tu cuenta de Google/Microsoft/Apple y decir "Sí" para vincular tu correo electrónico/calendario con Alexa.

Al finalizar, en la pantalla "Calendario y correo electrónico" aparecerá lo siguiente: “ahora has vinculado correctamente tu calendario con Alexa, y puedes comenzar a administrarlo diciendo cosas como: **Alexa, ¿qué hay en mi calendario hoy?**”.

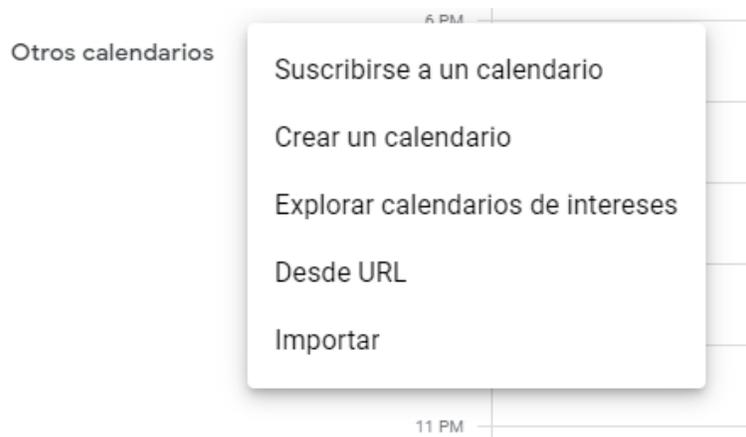
## ¿Cómo crear una cuenta de Google Calendar?

Si no tienes un calendario digital, puedes crear uno en google:

- Accede a: <https://www.google.com/calendar>
- Inicia sesión con tu cuenta de Google. Si no tienes una, haz clic en 'Crear cuenta'.



Para importar eventos de otro calendario, haz clic en la flecha hacia abajo que aparece junto a "Otros calendarios" en el menú del lado izquierdo de la pantalla y selecciona "Importar".



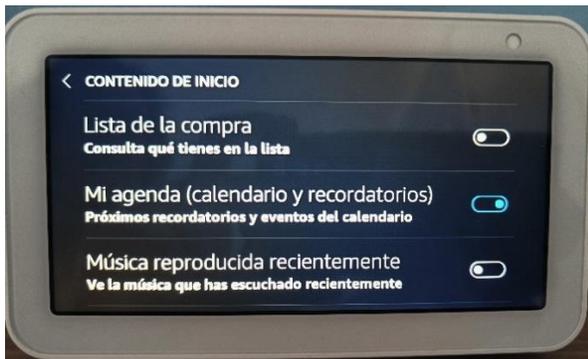
Si usas un servicio de calendario online, puedes intentar agregar la URL del calendario, seleccionando "Desde URL" en su lugar.

### ¿Cómo usar Alexa para gestionar tu calendario?

Después de que tu app Alexa esté conectada con tu calendario de Google, puedes hacer que Alexa revise tu calendario y que te lo gestione a través de la app directamente, o bien del Echo Show. Estas son algunas de las cosas que puedes pedirle a Alexa que haga con tu calendario, usando comandos de voz:

- **Alexa, ¿cuándo es mi próximo evento?**
- **Alexa, ¿qué hay en mi calendario hoy?**
- **Alexa, ¿qué hay en mi calendario mañana a las 9 p. m.?**
- **Alexa, ¿qué hay en mi calendario para el sábado?**

Si desea agregar un evento a tu calendario, di: **Alexa, agrega un evento a mi calendario**. Alexa luego te hará una serie de preguntas para completar el evento. También puedes establecer eventos específicos diciendo, por ejemplo: **Alexa, agrega "Cita con el médico" a mi calendario para el lunes 16 de enero a la 1 p.m.**



Los 'eventos del calendario' aparecerán de forma rotatoria en la pantalla de inicio de tu Echo Show, mostrándote los eventos que van a ocurrir de manera inminente (como los que ocurrirán más tarde hoy). Si no lo ves, ve a la configuración (haciendo clic en la parte superior derecha y seleccionando "Configuración" en el menú desplegable), ve a "Inicio y Reloj" y, posteriormente, a "Contenido de Inicio". En esta sección, activa la opción de "Mi agenda (calendario y recordatorios)".



Hay varias opciones de vista; puedes ver tus eventos: diarios, en grupos de 3 días o mensuales.

Eliminar un evento es muy fácil. Simplemente haz clic en él y luego presiona 'Eliminar'.

### ¿Cómo crear un recordatorio en Echo Show?

Los recordatorios sirven como alarmas a corto plazo que pueden ayudarte a recordar ciertas actividades o eventos. Cuando vence un recordatorio, Alexa dice "**Aquí está tu recordatorio**" y luego te lo dice dos veces. Hay varias formas de configurar un recordatorio con Alexa directamente en tu Echo Show:

Puedes usar un comando de voz como: **Alexa, crea un nuevo recordatorio**, momento en el que Alexa te preguntará para qué es el recordatorio; puedes decirle de qué se trata, como "ir al supermercado", "comenzar a lavar la ropa" o "comenzar a preparar la cena".

Alexa luego te pregunta la fecha y la hora. Puedes decir, por ejemplo:

- "Hoy a las 5 de la tarde"
- "Mañana a las 7 de la mañana"
- "11 de junio a las 9 de la mañana".

También puedes dar todos los detalles del recordatorio con un solo comando de voz, como: **Alexa, recuérdame ir al dentista hoy a las 2:30 de la tarde.**

### ¿Cómo configurar recordatorios manualmente usando la aplicación de Alexa en tu móvil?

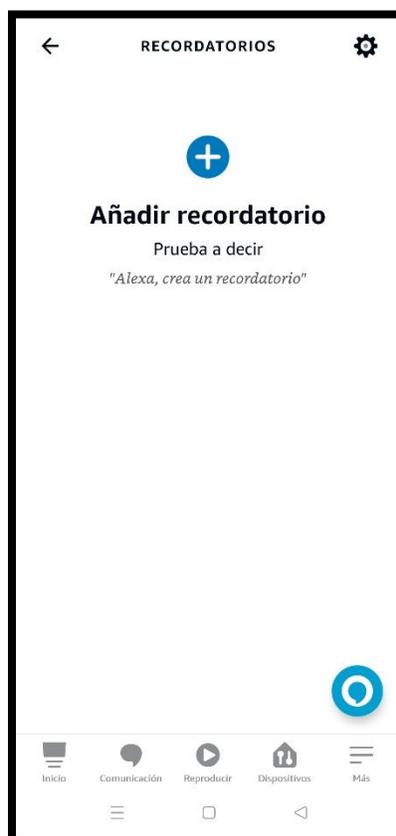
Debes seguir estas instrucciones:

- Abre la aplicación Alexa.
- Selecciona Más.
- Selecciona Recordatorios.
- Selecciona Agregar recordatorio.
- Configura todos los detalles: nombre, fecha, repeticiones, hora, para quién es el recordatorio, etc.
- Finalmente, pulsa "Guardar" (en la parte superior derecha de la pantalla).

### ¿Cómo editar un recordatorio en la aplicación Alexa?

A veces es necesario editar un recordatorio que ya has establecido antes. Puedes seguir estos pasos para hacerlo:

- Abre la aplicación Alexa.
- Selecciona Más.
- Selecciona Recordatorios.
- Aquí encontrarás los recordatorios que ya has configurado.
- Toca cualquier recordatorio que desees editar.
- Ahora, toca el botón Editar recordatorio y realiza los cambios.



### ¿Cómo eliminar un recordatorio en la aplicación Alexa?

Eliminar un recordatorio también requiere pasos similares:

- Accede a la sección de Recordatorios en la app de Alexa, siguiendo la ruta especificada en los apartados anteriores.
- Aparecerá aquí una lista con todos tus recordatorios.
- Entra en el recordatorio que deseas eliminar.
- Finalmente, selecciona Eliminar recordatorio.

### ¿Cómo establecer una rutina?

Las rutinas de Alexa se pueden usar para automatizar tareas o vincular múltiples acciones a un solo comando de voz. Las rutinas son atajos para Alexa, lo que te ahorra tiempo al agrupar acciones para que no tengas que pedir cada una individualmente. Puedes tener hasta 200 rutinas en tu cuenta a la vez.

Por ejemplo, di: **Alexa, comienza mi día** para que Alexa ponga música relajante o te diga el pronóstico del tiempo.

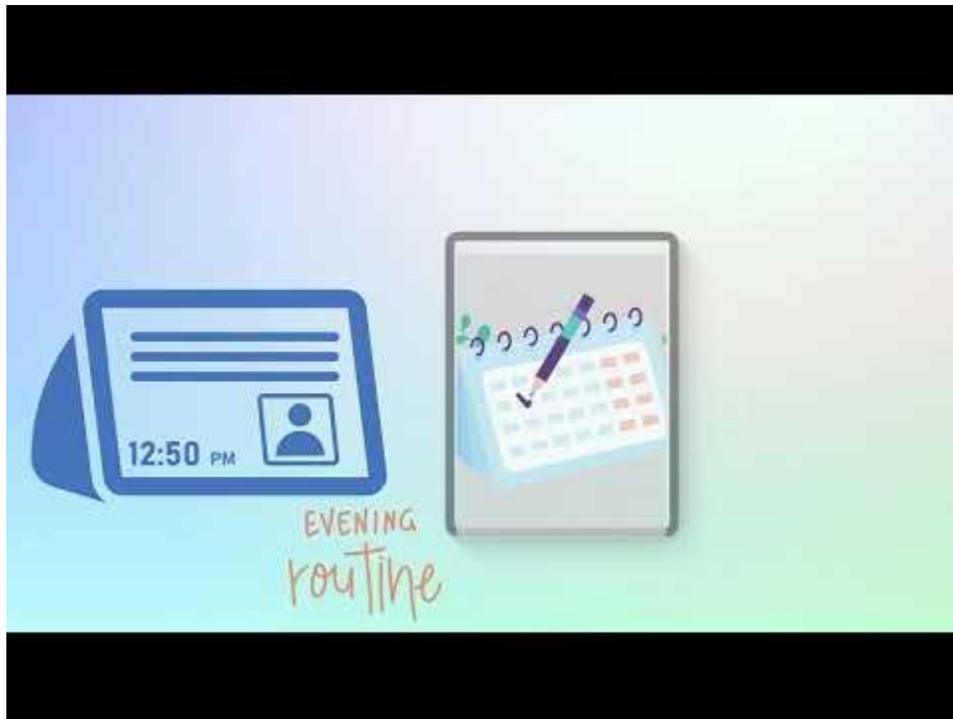
Las rutinas pueden contener una o varias acciones, como:

- Iniciar una Skill de Alexa.
- Obtener informes de tráfico.
- Hacer una llamada.
- Encender otros dispositivos compatibles y enlazados, por ejemplo, una Smart TV o un altavoz.
- Reproducir música.
- Ajustar las luces regulables, encender sistemas de seguridad para el hogar conectados, o bien dispositivos domésticos inteligentes en el caso de que se cuente con domótica en el hogar.

Para configurar rutinas en la app Alexa, sigue estos pasos:

1. Accede la aplicación Alexa.
2. Abre Más y selecciona Rutinas.
4. Pulsa “crear rutina” y completa las diferentes secciones de la rutina: nombre, temporalización, acción que inicia.
5. Puedes incluir varias acciones para la misma rutina.
7. Cuando hayas finalizado la configuración de tu rutina, pulsa Guardar.

**Profundiza: Video ¿Cómo crear recordatorios y rutinas?**



## **Capítulo 4. Otros dispositivos digitales y su disponibilidad dependiendo del país. Advertencias importantes.**

---

El consorcio del proyecto InfoCARE ha escogido el uso del dispositivo Echo Show y el asistente virtual de Alexa con fines formativos e informativos, y se ha incluido información sobre ellos en algunos de los materiales de formación del proyecto. El contenido digital y de capacitación desarrollado por el consorcio del proyecto ha sido testeado en dispositivos Echo Show. Sin embargo, esto no representa ninguna obligación para los usuarios de usar Amazon Echo Show mientras siguen los pasos proporcionados por este manual o por cualquier otro material de formación del proyecto InfoCARE.

Esta advertencia es nuestro intento de llamar la atención de los lectores sobre el hecho de que existen otros dispositivos que pueden usarse para los mismos propósitos. Como se ha indicado, los contenidos de formación proporcionados en los manuales de InfoCARE se han elaborado utilizando Amazon Echo Show y el asistente virtual de Alexa debido a su disponibilidad y funcionalidades, útiles para el cuidado y estimulación en personas con demencia o deterioro cognitivo, así como ofrecer a los lectores información de utilidad, en aras de permitir el flujo optimizado de información y apoyo.

No obstante, antes de seguir las instrucciones proporcionadas en este manual, puedes consultar qué dispositivos de asistencia personal están disponibles en tu país y lengua materna, para seleccionar el más conveniente según tus preferencias. Además, puedes usar fácilmente las aplicaciones generales de los asistentes virtuales disponibles en casi la mayoría de los países, como Google Assistant y Google Nest Hub (compatible con todos los dispositivos Android). Otra alternativa de asistentes virtuales puede ser SIRI, proporcionado por todos los dispositivos de Apple. Por último, Microsoft Personal Digital Assistant y Cortana pueden ser buenos ejemplos para los usuarios de Microsoft. Además, en algunos países existen proveedores locales de asistentes digitales. Para obtener más información, puedes buscar en tu idioma los que asistentes virtuales y dispositivos de este tipo están disponibles en tu país.

En cuanto al asistente virtual de Alexa, Alexa Voice Service (AVS) International ofrece servicios específicos de idioma y región, para que puedas hablar con Alexa y recibir respuestas y contenido en tu idioma y región preferidos. Los idiomas y regiones admitidos por Alexa (AVS) incluyen:

EE. UU., Reino Unido, Irlanda, Canadá, Alemania, Austria, India, Japón, Australia, Nueva Zelanda, Francia, Italia, España, México, Brasil, el Reino de Arabia Saudita y los Emiratos Árabes Unidos. Alexa también puede interactuar con los clientes en inglés estadounidense, inglés británico, inglés CA, inglés con acento australiano o indio, alemán, japonés, francés CA, francés FR, italiano, ES-español, MX-español, EE. UU. -Español, IN-Hindi, BR-Portugués y SA-Árabe.

Además, los idiomas compatibles con Amazon son:

- Chino (simplificado) Chino (tradicional)
- Inglés
- Francés
- Alemán
- italiano
- Japonés
- Coreano
- Portugués (brasileño)
- Español

## Referencias & materiales complementarios

---

Smith, A. (2014). Older adults and technology use.

Heitplatz, V. N. (2020). Fostering digital participation for people with intellectual disabilities and their caregivers: towards a guideline for designing educational programs. *Social Inclusion*, 8(2), 201-212.

“Why Is Digital Literacy Important for the Elderly?” by Scott Grant (September 1, 2022). Retrieved on 22/09/2022 from <https://www.grayingwithgrace.com/digital-literacy-important-for-elderly/>

Ahanathapillai, V., Amor, J. D., & James, C. J. (2015). Assistive technology to monitor activity, health, and wellbeing in old age: The wrist wearable unit in the USEFIL project. *Technology and Disability*, 27(1-2), 17-29.

Islam, S. R., Kwak, D., Kabir, M. H., Hossain, M., & Kwak, K. S. (2015). The internet of things for health care: a comprehensive survey. *IEEE Access*, 3, 678-708.

“How Amazon Echo Alexa helps seniors with Dementia” by DailyCaring Editorial Team. Retrieved on 04/11/2022 from

<https://dailycaring.com/amazon-echo-for-dementia-technology-for-seniors/>

“Ultimate Alexa Command Guide: 200+ Voice Commands You Need to Know for Your Echo” by Nelson Aguilar and David Priest (December 25, 2022). Retrieved on 09.01.2023 from

<https://www.cnet.com/home/smart-home/ultimate-alexa-command-guide-200-voice-commands-you-need-to-know-for-your-echo/>