

Estrategias para usar el teléfono inteligente si sufre de temblores y rigidez

iPhone

Hay varias opciones que facilitan el uso de su iPhone cuando sufre de temblores o rigidez causados por la enfermedad de Parkinson. Puede ganar mucha más confianza en su capacidad de controlar su dispositivo con algunos pequeños ajustes hechos a su teléfono.

Antes de realizar los ajustes a su teléfono, asegúrese de que esté apoyado en una superficie estable. Manteniendo una postura correcta, una mesa puede hacer que el teléfono sea más fácil de usar y puede reducir el efecto de los temblores. Algunas personas prefieren comprar un soporte para ajustar el ángulo del teléfono.

Facilidades táctiles

Facilidades táctiles cambia la forma en que la pantalla del dispositivo responde a las pulsaciones, deslizamientos y otros gestos. Esto incluye pulsaciones accidentales causadas por temblores.

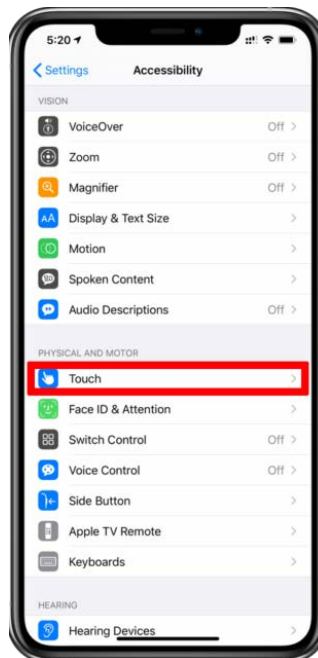
Para activar las Facilidades táctiles:

1. Vaya a **Configuración** 

2. Seleccione **Accesibilidad**.



3. Seleccione **Tocar**.



4. Seleccione **Facilidades táctiles**.

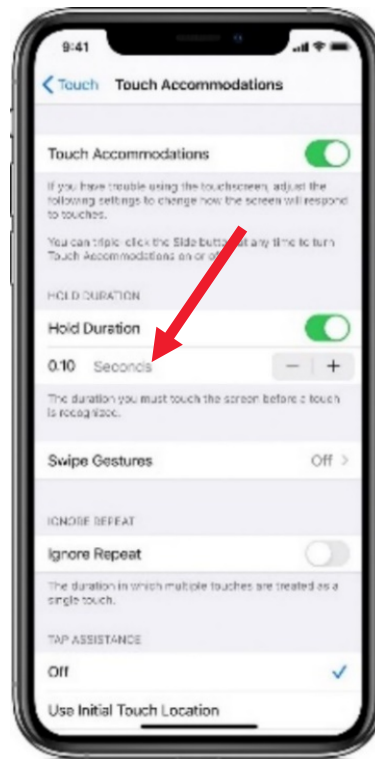
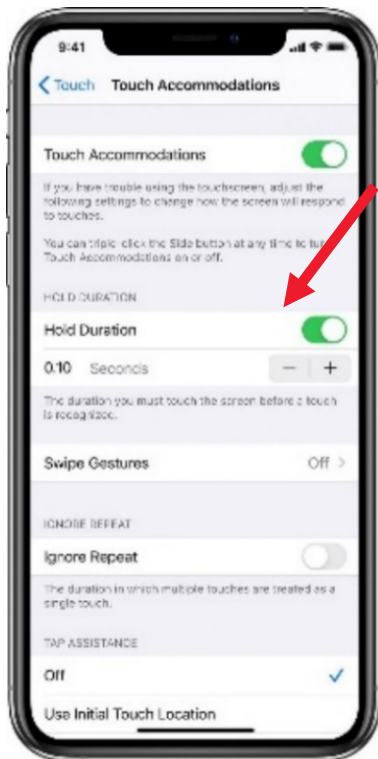


Mantener pulsado

Si los temblores o la rigidez le dificultan el uso de la pantalla táctil de su teléfono, puede realizar algunos ajustes para cambiar la forma en la que la pantalla responde a sus toques. **Mantener pulsado** le permite determinar cuánto tiempo deberá mantener presionada la pantalla antes de que su toque sea reconocido como tal. Esto le ayudará a reducir los toques accidentales. Las opciones “-” y “+” le permiten personalizar la duración deseada (aquí seleccionamos .10 segundos, pero usted puede seleccionar un tiempo más largo según sus necesidades). Ahora, cuando use su pantalla táctil, verá un temporizador bajo su dedo que le dirá cuánto tiempo deberá mantener presionado para que se reconozca el toque. Cuando el temporizador termina, el dispositivo reconocerá su toque como una entrada intencional o deliberada.

Para activar Mantener pulsado:

1. Siga las instrucciones de **Facilidades táctiles**.
2. Active **Mantener pulsado**.
3. Ajuste **Mantener pulsado** con los botones - (menos) y + (más).



Ignorar repetición

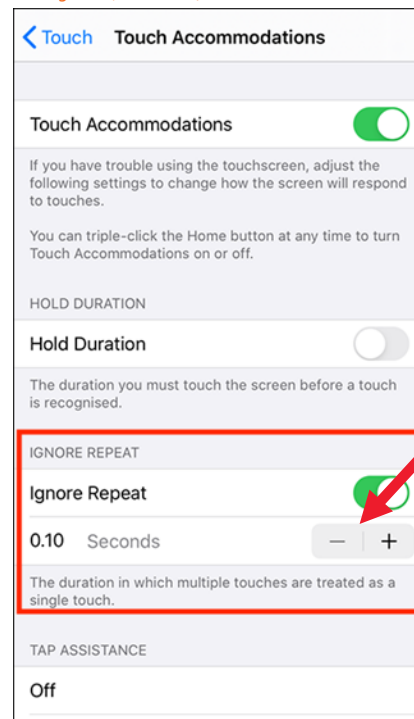
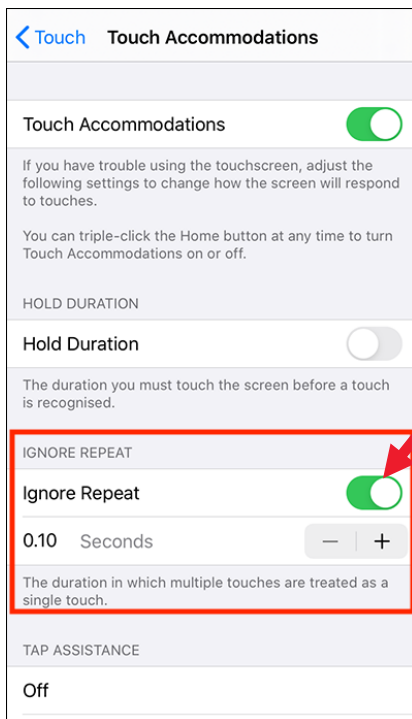
Si nota que toca la pantalla muchas veces debido a los temblores o la rigidez, **Ignorar repetición** hará que el teléfono ignore los toques repetidos no intencionales.

Para activar **Ignorar repetición**:

1. Siga las instrucciones de **Facilidades táctiles**.

2. Toque **Ignorar repetición**.

3. Ajuste la duración de **Ignorar repetición** con los botones + (más) y – (menos).



COMANDOS DE VOZ

SIRI

Al usar los comandos de voz incluidos en su iPhone, podrá reducir la necesidad de usar las manos para operar el teléfono. Su iPhone tiene incluida una aplicación llamada Siri. Habilitar Siri es el primer paso para empezar a usar los comandos de voz.

1. Abra la configuración, **Siri** y Buscar, y asegúrese de escuchar "Hey Siri" (en la parte superior de la pantalla).
2. Cuando cambie a la posición de iniciado, empezará un tutorial para enseñarle a **Siri** a reconocer su voz. Simplemente, siga las instrucciones que aparecerán en la pantalla.



Siri le ayudará a controlar todo tipo de configuraciones en su iPhone. Como ejemplo, puede pedirle a Siri que:

- **Inicie aplicaciones**
 - Dígame a **Siri** que abra Dropbox ("Hey, **Siri**, abre Dropbox") o que inicie YouTube ("Hey, **Siri**, inicia YouTube), así no tendrá la necesidad de deslizarse hasta la pantalla de inicio.
- **Haga llamadas telefónicas**
 - Solo diga: "Hey, **Siri**, llama a Kurt" y **Siri** hará la llamada, lo que le permitirá a usted operar su teléfono sin usar las manos.

Dictado

Al usar la función de dictado incluida en su teléfono, podrá reducir la necesidad de usar las manos para operar el teléfono. Primero, asegúrese de que la función **Dictado** de su teléfono esté activada.

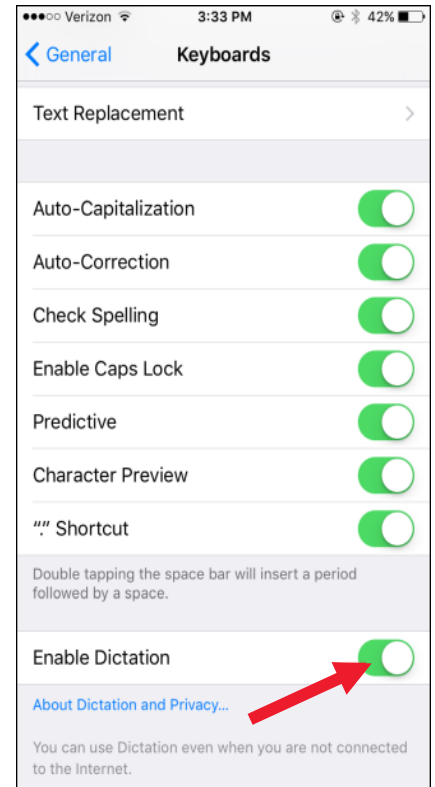
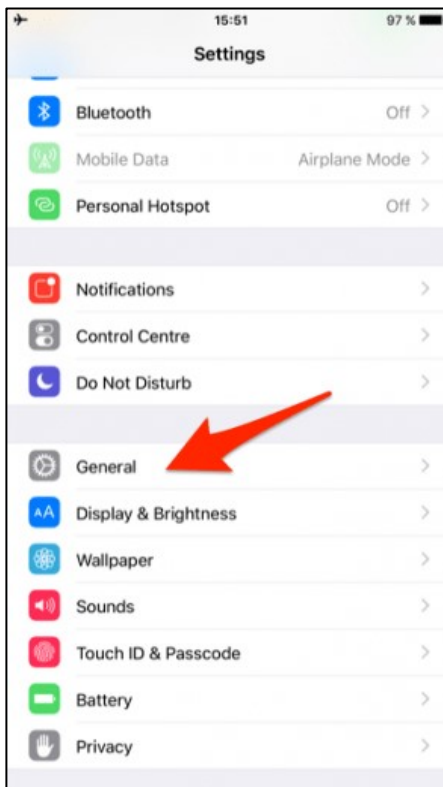
1. Vaya a **Configuración**



2. Toque **General**.

3. Toque el botón **Teclado**.

4. Toque el botón **Activar dictado**.

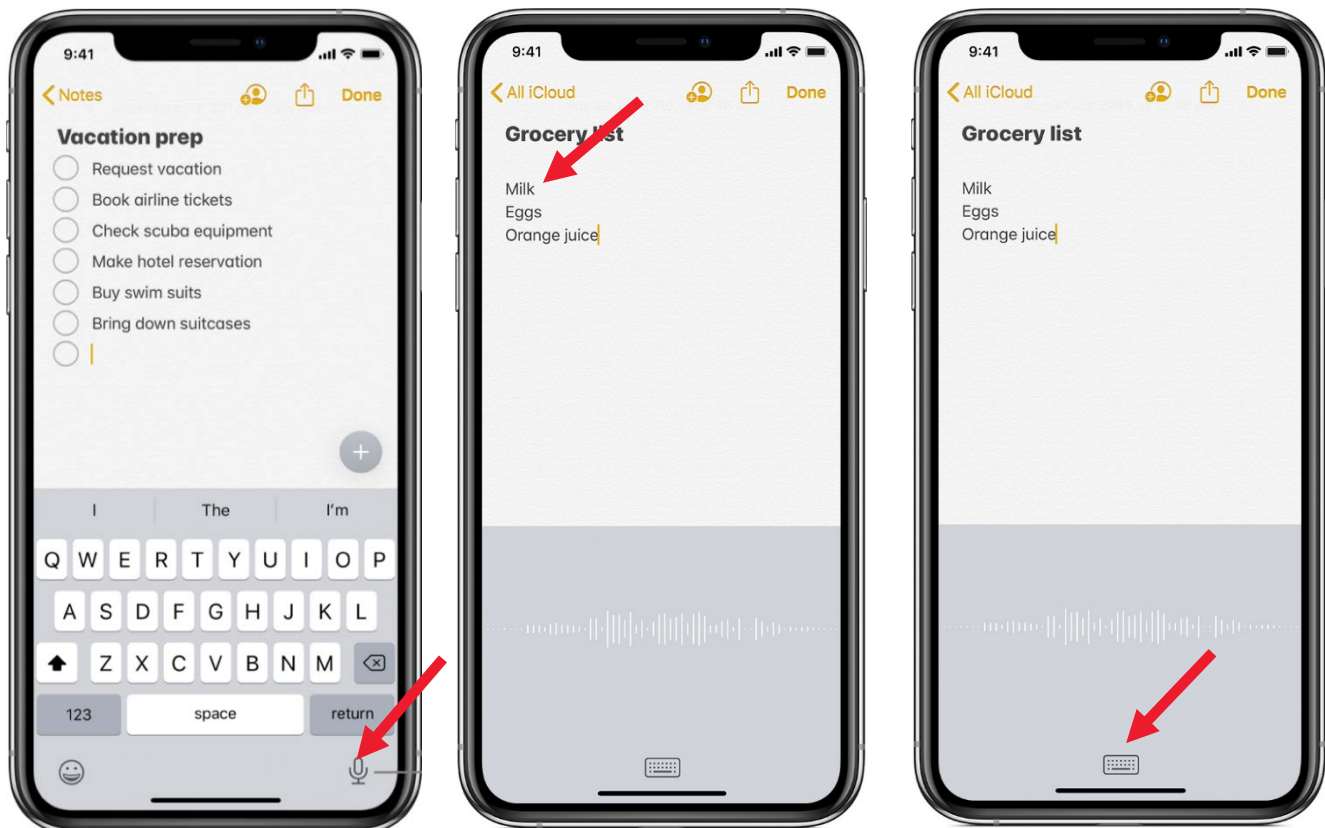


Una vez que confirme que ha activado el dictado, verifique que en el teclado (por ejemplo, si está usando la aplicación Notas o cualquier otra para escribir) haya un pequeño micrófono en la parte inferior derecha (en teléfonos más antiguos, puede estar en la parte inferior izquierda). También puede dictar los signos de puntuación más comunes, si usa los puntos y las comas de manera adecuada (por ejemplo, "Debo salir temprano punto" aparecerá como "Debo salir temprano.>"). Mejorará la precisión general del texto si incluye signos de puntuación en su dictado.

1. Para ingresar texto, toque el **botón del micrófono** en su teclado, y luego empiece a hablar.

2. El texto aparecerá en la pantalla a medida que usted hable.

3. Para terminar, deje de hablar y luego toque el **botón del teclado**.



Si sigue teniendo problemas después de hacer estos ajustes o si sus necesidades cambian, también hay ejercicios que puede enseñarle un terapeuta ocupacional que le servirán de guía para trabajar en las habilidades necesarias para operar su teléfono. Si vive en el área de Chicago, puede pedir una cita en el **Shirley Ryan AbilityLab's Tech Center (312-238-2988)**. Si no, pídale a su neurólogo o a su asesor de rehabilitación vocacional que le recomiende a un terapeuta ocupacional que se especialice en el trabajo con personas con párkinson o en el acceso a la tecnología.