



Disfrute de un
cuidado auditivo
personalizado con
myPhonak app

A Sonova brand

PHONAK
life is on

Introducción a myPhonak

myPhonak app ha sido diseñada por los expertos de Phonak como una compañera de vida saludable para apoyar el uso de sus audífonos y descubrir la maravilla que lleva dentro.

La aplicación le permite acceder a controles auditivos mejorados y opciones de personalización, atención sanitaria auditiva remota y registro de datos de salud para mejorar su bienestar mental y físico general¹.

Comenzar es fácil

myPhonak puede descargarse a través de la [Apple App Store](#) o de la [Google Play Store](#). Para acceder y guardar los datos de salud, tendrá que crear una cuenta en la aplicación.

Nos hemos asegurado de que cada paso del uso de myPhonak sea fácil de entender, con visitas guiadas para mostrarle cómo utilizar la aplicación y sacarle el máximo partido.



La guía paso a paso facilita la conexión de los audífonos compatibles con myPhonak, para que pueda disfrutar de una experiencia auditiva personalizada en pocos minutos.



Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.
El distintivo App Store es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países.

Seguimiento de la salud y asistencia auditiva en cualquier lugar

Soporte remoto

Las citas virtuales permiten que su audioprotesista realice los ajustes en los audífonos mientras usted está cómodamente en su hogar.

.....

Personalización sencilla

Tome el control total de su experiencia auditiva. Cree perfiles de audición personalizados para los distintos ajustes para no perder ningún momento.

.....

Mando a distancia

La función de mando a distancia permite ajustar el volumen de forma rápida y sencilla, cambiar de perfil de sonido y realzar el habla para facilitar la conversación.

.....

Seguimiento de la salud

myPhonak se puede utilizar para realizar un seguimiento de la frecuencia cardíaca, los pasos y los niveles de actividad. El ejercicio habitual puede ayudar a mejorar su estado físico general y su bienestar mental¹.

.....

Establecimiento de objetivos

myPhonak ofrece establecimiento de objetivos opcional para animarle a ser más activo. Establecer objetivos puede motivarle a mejorar sus hábitos de salud y su estilo de vida².

¹ Regular exercise enhances both mental and physical wellbeing - WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

² Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S.E., et al. (2020)

Funciones de myPhonak

Tenga en cuenta que no todas las funciones son compatibles con todos los modelos de audífonos. Consulte la siguiente tabla de funciones compatibles por modelo.



Mando a distancia

Ajuste la configuración avanzada de los audífonos directamente desde la aplicación.



Soporte remoto

Acceda a una cómoda ayuda para los audífonos desde cualquier lugar.



Pasos

Registre cuántos pasos da cada día. Los adultos sanos dan entre 4000 y 18 000 pasos al día².



Niveles de actividad

Registre los periodos de actividad con intensidad baja, media y alta, y los periodos sin actividad. La actividad física habitual reduce la frecuencia cardíaca en reposo⁵.



Frecuencia cardíaca

Registre su frecuencia cardíaca durante el día. Normalmente, una frecuencia cardíaca en reposo más baja se asocia a una mejor salud a largo plazo¹.



Tiempo de uso

Registre el tiempo que ha estado usando los audífonos. Usar el audífono con regularidad mejora el estado de ánimo y el bienestar general⁴.

¹ Para poder acceder a los Pasos en vivo en la sección de Salud, los usuarios de Paradise Audéo R y Audéo RT compatibles deben actualizarse a la última versión del firmware.

² Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP et al (2008). Revisiting 'how many steps are enough?'. Med Sci Sports Exerc; 40(7 Suppl):S537-43.

³ Friedman D (2019). Prescribing physical activity: the written prescription. Brukner P, Khan K. Brukner P, & Khan K(Eds.),Eds. Peter Brukner, and Karim Khan. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: The Medicine of Exercise, Volume 2, 5e. McGraw-Hill.

⁴ Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S. E., Meis, M., Singh, G., Timmer, B., ... & Pelosi, A. (2020). Well-Hearing Is Well-Being. Hearing Review, 27(3), 18-22.



Distancia recorrida andando o corriendo

Registre la distancia que ha caminado y corrido. Diez mil pasos se ha convertido en el punto de referencia universalmente aceptado para la actividad física diaria⁵.



Establecimiento de objetivos opcional





Establezca y controle los objetivos dentro de la aplicación. Establecer objetivos le motivará a mejorar sus hábitos de salud y su estilo de vida⁶.

⁵ Lister, S., Hoffland, J., & Grafton, H. (Eds.). (2020). The Royal Marsden manual of clinical nursing procedures. John Wiley & Sons.

⁶ Buyl, R., Beogo, I., Fobelets, M., Deletroz, C., van Landuyt, P., Dequanter, S., Gorus, E., Bourbonnais, A., Bourbonnais, A., Giguère, A., Giguère, A., Giguère, A., Lechasseur, K., Gagnon, M. P., Gagnon, M. P., & Gagnon, M. P. (2020). E-Health interventions for healthy aging: A systematic review. Systematic Reviews, 9(1), 1–16. Committee.

La información contenida en esta sección tiene únicamente fines educativos e informativos. Esta información no debe sustituir ni reemplazar el asesoramiento médico profesional. Si tiene alguna duda sobre su salud, o antes de empezar un programa de ejercicios, debe consultar siempre con un médico u otro profesional sanitario.

Funciones compatibles por modelo

	Phonak Audéo Fit™
Frecuencia cardíaca	
Distancia recorrida andando o corriendo	
Pasos	
Niveles de actividad	
Establecimiento de objetivos opcional	
Soporte remoto	
Mando a distancia	
Tiempo de uso	

* Para poder acceder a los Pasos en vivo en la sección de Salud, los usuarios de Paradise Audéo R y Audéo RT compatibles deben actualizar a la última versión del firmware.

* Solo Virto-312

Paradise
recargable



Paradise no
recargable/
Marvel*



Más información

Escanee el código QR para descargar myPhonak y obtenga más información sobre la manera como la aplicación le ayuda en sus viajes de audición.



life is on

En Phonak, creemos que una buena audición es fundamental para poder disfrutar al máximo de la vida. Durante más de 70 años, hemos permanecido fieles a nuestra misión al desarrollar soluciones auditivas pioneras que cambian la vida de las personas y les ayudan a prosperar social y emocionalmente. Life is on.

www.phonak.com

028-2353-06 / V1.00 / 2022-04 / NILG / Impreso el 2022 © 2022 Sonova AG. All rights reserved.

sonova
HEAR THE WORLD



Fabricante:
Sonova AG Laubisrütistrasse 28
CH-8712 Stäfa, Suiza www.phonak.com



CE
0459