

1. Galicia: Ansiedad, no hay límites: La aplicación.

2. Datos personales:

Valeria Muradás Rodríguez, colegio Maristas Santa María de Ourense

Gema Castro Sabariz, colegio Maristas Santa María de Ourense

Adriana Fernández Cid, colegio Maristas Santa María de Ourense.

3. Resumen del proyecto:

Nuestro proyecto se basa en una aplicación en la que podrás compartir tu ubicación, la cual está conectada a un medidor cardíaco en tu muñeca, ya que, cuando sufres un ataque de ansiedad, tus pulsaciones se aceleran. Gracias a nuestra aplicación, un voluntario o voluntaria con esta misma aplicación, y cerca de tu entorno, recibirá un aviso que le dará una serie de instrucciones e irá hacia ti y te calmará hasta tranquilizarte. La app estará creada por nosotras y también crearemos pósters para promocionar la aplicación y que sea conocida y usada para la gente que la necesita. Será accesible para todas las edades.



4. Introducción:

Para nuestro proyecto, usaremos un pulsómetro, el cuál está formado por una serie de fotodiodos (sensores que emiten luz) los cuáles cumplen funciones distintas.

Por un lado están los diodos, cuya principal función consiste en emitir luz infrarroja, mientras que el otro tipo de diodos se encargan de recibir la luz que es reflejada. Una vez entra en marcha el sensor, la luz emite un reflejo de vuelta que indica a la pulsera el nivel de sangre en ese lugar en concreto.

Gracias a este procedimiento, y a nuestra app podremos controlar a nuestros pacientes según lo necesiten.

5. Propósito del trabajo:

Nuestro objetivo es reducir el porcentaje de personas que sufren a diario de ataques de ansiedad o de pánico, poco a poco irá disminuyendo y evitaremos el sentimiento de soledad en adolescentes y gente mayor. Otro de nuestros propósitos sería crear la aplicación, aunque es algo complejo. Creemos que sería de gran ayuda tanto a corto como a largo plazo, porque así poco a poco las personas que utilicen nuestra aplicación, con el tiempo podrían aprender a gestionar sus emociones de manera más eficiente, y, por tanto, ayudarles con su bienestar en el día a día.

6. Estudio del estado del arte:

En nuestro proyecto, podemos implementar alta tecnología en aspectos como la aplicación y el código QR mediante el cuál la gente accedería a ella, así como la pulsera con medidor cardíaco y el reconocimiento de pulsaciones por minuto. Nuestra idea fué pensada principalmente por nosotras, pero algunas de las conclusiones finales las obtuvimos de páginas web y vídeos de youtube. (todo adjunto en la bibliografía)

7. Hipótesis:

Nuestro proyecto, como ya mencionamos anteriormente, podrá ayudar a gestionar las emociones de muchas personas de edad variada, y también ayudar con la mayoría de tipos de ansiedad y sus respectivos síntomas.

Este proyecto funcionará de manera dinámica a través de un grupo de personas involucradas, como pueden ser los voluntarios, los cuáles se encargarán de ayudar a nuestros pacientes. Finalmente, vemos que nuestro proyecto podría ser muy eficaz por múltiples razones, y gracias a la investigación realizada, será muchísimo más fácil llevarlo a cabo.

8. Material y métodos:

Debemos diseñar un tipo de pulsera con un medidor cardíaco integrado, que, al llegar a un número determinado de pulsaciones, mande un aviso a los voluntarios más cercanos por si esa persona necesita ayuda en dicho momento. Luego todo lo demás sería muy sencillo, el póster (el cuál dejaremos adjunto en el siguiente punto) y la aplicación (la cuál debería estar disponible para IOS y Android). También podríamos realizar una página web en la cuál expliquemos de qué se trataría nuestro proyecto y cómo se llevaría a cabo.

9. Resultados:

Este trabajo no ha sido probado, pero tenemos el resultado de lo investigado:

Os adjuntamos el link de nuestro póster:

https://www.canva.com/design/DAGeVPuSELM/DOqt6TYfqCyKYAcWjtjSbQ/view?utm_content=DAGeVPuSELM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utlId=habd8e85611

10. Conclusiones:

Creemos que este proyecto se basa en tener la mente abierta y poder razonar que no hace falta realizar un proyecto mundialmente conocido para poder ayudar con un problema tan habitual y frecuente como son los ataques de pánico y de ansiedad.

Esperamos que nuestra idea se pueda implementar en un proyecto real o por lo menos ser probada, ya que nosotras por ahora no hemos tenido la oportunidad de ello.

11. Bibliografía:

https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3855-que-es-la-frecuencia-cardiaca-y-como-se-mide.html>

<https://youtu.be/M26t0S9IAdk>