

ROMPIENDO  
DISTANCIAS

# MI RADAR

## Tecnología

PARA LA AUTONOMÍA FUNCIONAL  
Y LA ATENCIÓN SOCIAL



Visita la web



## Domótica

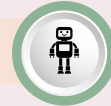


La **domótica** es la **automatización y el control** de algunas utilidades del hogar de forma programada y/o centralizada y/o remota. Su objetivo principal es **simplificar y mejorar la calidad de vida** de las personas haciendo que las casas sean **lugares más seguros, cómodos y eficientes**. Destacamos algunas utilidades:

- **Simplifica las tareas domésticas habituales** como el control de luces, temperatura, electrodomésticos, y puede detectar fugas de agua, gas, etc. con **sistemas de alarma** evitando accidentes.
- **Cuidado de la casa.** La domótica permite programar y simplificar las tareas de limpieza y mantenimiento de la casa, por ejemplo, a través del uso de robots domésticos de limpieza.
- **Acceso a información y comunicación** a través de asistentes de voz, o de forma manual.
- **Mejora la seguridad de un hogar o edificio**, ya que existen dispositivos que permiten la detección de intrusiones y el seguimiento de las actividades en el interior de una propiedad, desde su teléfono móvil.
- **Acceso y control sanitario o asistencial** a través de la **teleasistencia**. Las personas pueden solicitar ayuda por ellas mismas o bien, a través de cámaras, sensores de movimiento, de infrarrojos, etc.
- **Planifica el cuidado** a través de la programación de las tareas relativas a la salud y el bienestar como tomar la medicación o acudir a citas del médico.
- **Ahorra costes en la energía del hogar**, ya que permite controlar el consumo de luz, agua y otros recursos de manera automática.



## Robots para el hogar



La tecnología actual va a facilitar que las **labores del hogar sean más efectivas, ágiles y sencillas** de realizar con los aparatos que os recomendamos en **MiRadar** del portal de **Rompiendo Distancias**, tanto para cocinar como para limpiar y será mucho más fácil y cómodo de realizar si se cuentan con las herramientas adecuadas.

Los **Robots Aspiradores** hacen que el mantenimiento del hogar sea una tarea mucho más liviana. Después de todo solo hay que pulsar un botón y listo: él solito se encarga de aspirar la casa. Por su relación calidad-precio nos quedamos con los de la marca **Netbot y Cecotec**.

Por otro lado, si le gusta comer platos elaborados, pero no puede (o quiere) invertir mucho tiempo en su preparación, un **Robot de Cocina** puede convertirse en un gran aliado para comer bien. **Thermomix** es la marca por excelencia, pero existen otras marcas en el mercado (**Cecotec, Taurus, Moulinex y Bosch**) más sencillas y económicas.

## Mi Hogar Inteligente

Existen en el mercado una gran variedad de dispositivos tecnológicos asociados al hogar digital, dentro de los cuales destacamos:

- Los termostatos inteligentes con conexión wifi permiten programar la calefacción y/o encenderla y apagarla desde cualquier lugar con ayuda del móvil, ordenador o Tablet con señal Wifi o red de datos, o también de forma manual.

- Los detectores de gas y/o humos son aparatos que pueden evitar diversas situaciones peligrosas, derivadas de conatos de incendio o de incendios graves, así como de escapes de gases por defectos en redes de calefacción, en estufas de gas, etc.

- Los controles o sensores de temperatura / humedad ayudan a reducir en gran medida, no solo problemas de salud, sino ahorro en el consumo de la vivienda. Si además estos se conectan a un sistema domótico o a la propia calefacción, los parámetros pueden controlarse solos sin la necesidad de que la persona lo haga manualmente.

- Los sensores de movimiento, son útiles para conocer si la persona realiza las actividades habituales, y con ello se confirma la normalidad, aportando seguridad y tranquilidad no solo a la persona usuaria, también a su entorno familiar y/o cuidadores. Existen numerosas entidades públicas que ofrecen este tipo de teleasistencia básica, a través de la Administración y de forma gratuita, como parte de los Servicios de Atención Domiciliaria (SAD) a personas con dependencia reconocida.

- Unido a los dispositivos anteriores, los sistemas de alarma y vigilancia mediante cámaras de seguridad o CCTV conformarían una teleasistencia avanzada. De esta forma, se garantiza la seguridad cuando se está ausente, la de un tercero o simplemente se incrementa la vigilancia en todo momento de una zona o estancia. Estos servicios pueden autogestionarse, mediante un sistema de cámaras conectadas y controladas desde una aplicación en un teléfono móvil o contratable a una empresa privada de alarma, vigilancia y seguridad. En España destacamos: Movistar Prosegur Alarmas, Securitas Direct y ADT Smart Security.

### Asistentes de voz



La asistencia de voz es una tecnología relevante y útil que permite realizar búsquedas y peticiones por voz a través de nuestro teléfono móvil, reloj o altavoz inteligente y que estas se resuelvan o ejecute, gracias a la inteligencia artificial e internet. Además de desempeñar tareas básicas como navegación, administración de listas de reproducción o llamadas telefónicas, los altavoces inteligentes también permiten realizar compras, administración del correo electrónico, calendarios, controlar iluminación, controlar electrodomésticos, etc.

#### Homekit y Siri



#### Amazon Echo y Alexa



#### Google Home y Asistente Google



## Aplicaciones móviles (APPS) (I)



Una **aplicación móvil o app** son programas diseñados para ser ejecutados desde teléfonos, tablets y otros dispositivos móviles y son herramientas útiles para todas las personas, con cualquier tipo de diversidad funcional o con merma en alguna de sus capacidades, facilitando:

- 1º. Aumentar su independencia y autonomía personal.
- 2º. Mantener un mayor contacto con familiares y amigos.
- 3º. Mantenerse informados.
- 4º. Proporcionar acceso fácil y cómodo a servicios de la Administración, sin necesidad de desplazamientos
- 5º. Hacer nuevas amistades que estén dentro y fuera de su círculo habitual, y participar en foros sobre temas que les interesen, en asociaciones, etc.
- 6º. Entrenar nuevas habilidades cognitivas que mejoren su autoestima y satisfacción.
- 7º. Acceso a la información, al ocio, la cultura, etc.
- 8º. Aprendizaje a lo largo de la vida.

Algunos ejemplos de apps son:

### I. Para mejorar el uso y adaptar el teléfono móvil a nuestras necesidades

Para personas con discapacidad motriz o visual, así como para cualquiera que tenga dificultades con el uso diario de teléfonos inteligentes están recomendadas estas aplicaciones que permiten reemplazar la interfaz del teléfono por una más grande, más fácil y más amigable.

#### BaldPhone



#### Help Launcher



#### Lanzador Modo Fácil



### II. Para emergencias y localización

Estas aplicaciones monitorizan en tiempo real la localización de la persona indicada. Algunas de ellas incluyen botón SOS y/o comunicación directa con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o con uno o más contactos (familiar, cuidador, etc).

#### Google Maps



#### Life 360



#### Alert Cops



#### Safe365 (Durcal)



## Aplicaciones móviles (APPS) (II)



### III. Recordatorio de medicamentos, citas médicas, compras en la farmacia, etc.

Existen distintas aplicaciones que ofrecen la configuración de alarmas y recordatorios para la toma de medicación, con sus respectivas descripciones, seguimiento, formas de toma, fechas de inicio y fin, etc. Algunas de estas aplicaciones también incluye un diario de salud imprimible para el uso médico, notificación de cuando se está acabando la medicación y debe acudir a la farmacia o incluso calendario para añadir las citas médicas.

MyTherapy



Recordatorio BZ



Aplicativos Legais



Medisafe



### V. Entrenamiento físico

Estas apps constan de ejercicios y tablas de entrenamiento especializadas. Realizar gimnasia es saludable a cualquier edad, pero en las personas mayores es fundamental para evitar la pérdida de masa muscular y ósea. El ejercicio físico es un buen protector neurocognitivo e impedirá que tus huesos y músculos se debiliten, lo que a su vez ayudará a evitar caídas y fracturas.

Ejercicios



Power Frail



Google Fit



ViviFrail



### IV. Entrenamiento mental

Este tipo de aplicaciones son altamente recomendables para el público en general y, especialmente, para personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo. Mediante juegos se busca ejercitar memoria, atención, deducción, agilidad mental, lenguaje y coordinación de forma divertida y atrayente.

Peak



Entrena Tu Cerebro



Lumosity



Juegos de Memoria



### VI. Entretenimiento – ocio y cultura

**Simple Radio** o **MyTuner**, son ejemplos de aplicaciones para escuchar radio en directo o bajo demanda. Solo necesitamos WiFi o red de datos para descargarnos la aplicación, luego funciona como una radio tradicional. Además, **iVoox** o **Podium Podcast** son dos apps destinadas a escuchar programas y series en audio para ser consumidas a cualquier hora y lugar. Por otro lado, destacamos dos plataformas digitales como **Audible** o **Storytel**, para audiolibros.



## La TECNOLOGÍA ayuda a:

- 1º. Favorecer la **autonomía personal** y el **envejecimiento activo y saludable**.
- 2º. Mejorar la **autoestima**, gracias al fortalecimiento de la independencia.
- 3º. Establecer y mantener **vínculos de forma directa** con otras personas o asociaciones y ampliar la red de relaciones.
- 4º. **Mejorar la comunicación, la obtención de información, la gestión cotidiana, socio-cultural, de ocio, etc.**
- 5º. **Adaptar el hogar y las tareas** con el uso de sistemas de apoyo.
- 6º. Incrementar el **desarrollo cognitivo** en todas las edades.

Por ello, la tecnología favorece **ENVEJECER DE FORMA ACTIVA Y SALUDABLE**, también implica:

- **Disfrutar la oportunidad de aprendizaje continuo a lo largo de la vida.**
- **Adaptarse ante las necesidades cambiantes** de cada persona para lograr **calidad de vida**.
- Beneficiarse de una **gran y variada fuente de contenido informativo, cultural, social y de entretenimiento, permanentemente actualizada**, en cualquier lugar y momento.
- Mantener las **redes de apoyo y sociales de nuestro entorno**, independientemente de la ubicación de las mismas.

### Puedes encontrarnos en nuestras redes sociales:

Twitter: @SolidaridadIn

Facebook: Solidaridad Intergeneracional

Instagram: @solidaridadintergeneracional

LinkedIn: Solidaridad Intergeneracional

YouTube: Solidaridad Intergeneracional

### Para contactar:

SEDE SOCIAL

C/ Calle Guerrero Julián Sánchez, 1

49017 Zamora

Web: [www.solidaridadintergeneracional.es](http://www.solidaridadintergeneracional.es)

Correo electrónico: [si@solidaridadintergeneracional.es](mailto:si@solidaridadintergeneracional.es)

Colabora:



Realiza:



Financia:

