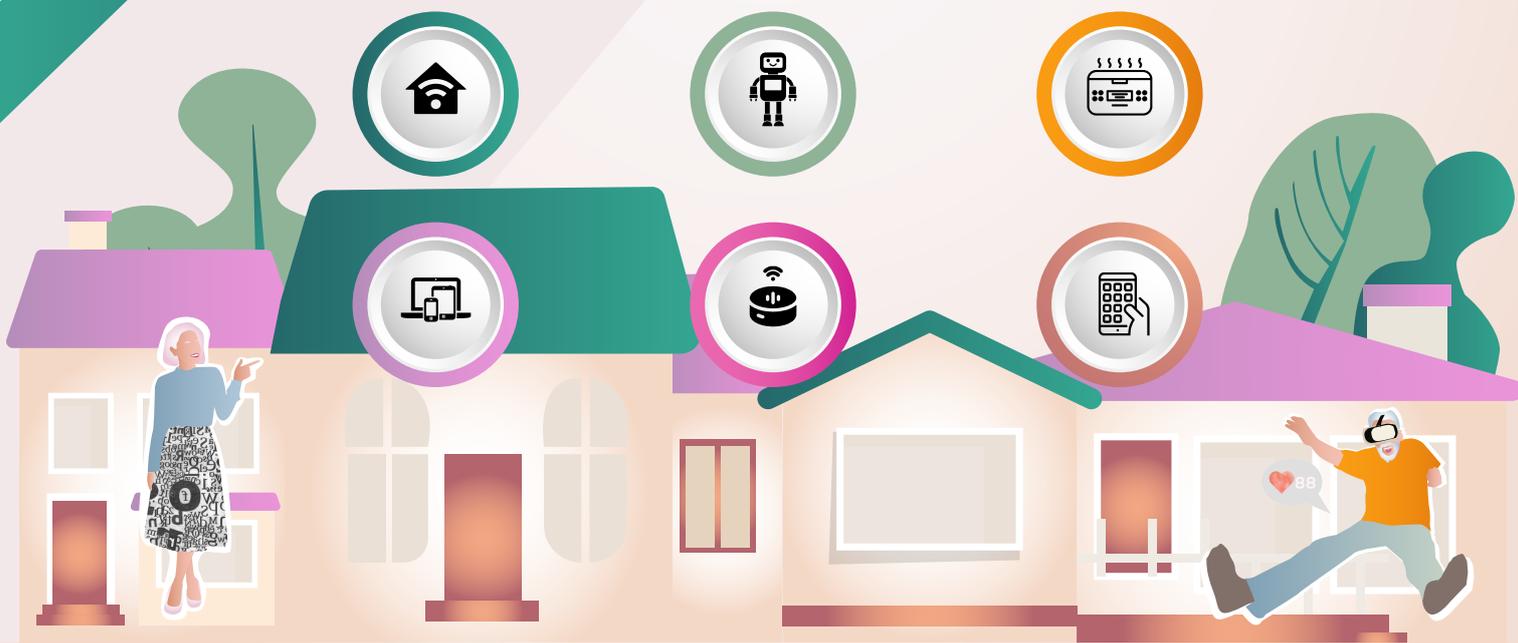


MI RADAR

Tecnología

Para la autonomía funcional
y la atención social





MI RADAR

Índice

.....

1. Introducción	1
2. MiHogar	3

Domótica	3
Robots Domésticos	5

Robots aspiradores	5
Robots de cocina	6

Otros dispositivos domésticos	8
-------------------------------------	---

Detectores de movimiento o de presencia	8
Sistemas de alarma y vigilancia	10
Detectores de humo y/o gas	11
Termostatos inteligentes con conexión wifi	13
Sensores de humedad y de temperatura	16

Asistente de voz para el hogar	18
--------------------------------------	----

3. MisDispositivosInteligentes	20
---	-----------

Teléfonos	20
Relojes	23
Pulseras	26
Cinturones y colgantes	28

4. Mis aplicaciones	31
----------------------------------	-----------

Apps para mejorar el uso y la adaptación del móvil.....	31
Apps para emergencias y localización.....	33
Apss para recordatorios.....	38
Apps para el entrenamiento mental.....	40
Apps para el entrenamiento físico.....	43
Apps para el entretenimiento.....	45

1. Introducción

Definimos la **tecnología** como el empleo del conocimiento científico a través de aplicaciones, gadgets o dispositivos, herramientas y técnicas para el diseño y la creación de bienes o servicios que faciliten la adaptación al medio, las necesidades individuales y colectivas y las aspiraciones del ser humano, o lo que es lo mismo, la **aplicación de la ciencia para la resolución de problemas y necesidades de la humanidad de forma innovadora y eficiente**, sin provocar un agotamiento o degradación de los recursos materiales y energéticos del planeta o aumentar las desigualdades sociales.

El **origen de la tecnología** es tan antiguo como el ser humano y se remonta a 2,5 millones de años, cuando los primeros miembros del género Homo comenzaban a fabricar rudimentarias herramientas de piedra y centraban todos sus esfuerzos en la supervivencia. Desde la prehistoria, el ser humano ha buscado aquellos **instrumentos, utensilios o “tecnologías”** que pudieran **satisfacer** sus **necesidades esenciales**, tales como **la alimentación, la vestimenta, la vivienda y la protección personal**. Con el paso de los siglos, y contemplando la idea del individuo como parte de una comunidad, surgieron nuevas aspiraciones y deseos que daban respuesta a **la comunicación, el transporte, las relaciones sociales, incluso a placeres estéticos, corporales –referidos a la belleza, el ocio y la cultura**, en todas sus formas- que hicieron que las tecnologías fueran modernizándose.

Desde los primeros seres humanos hasta la actualidad han sucedido varias **Revoluciones Tecnológicas**, entendiéndose estas mismas como un proceso dentro de la historia donde ha sucedido un **progreso, desarrollo o innovación con impacto en la sociedad**, produciendo cambios profundos dentro de la vida humana. Estos cambios producen una serie de transformaciones importantes bien sea en materia científica, económica, y técnica, como en materia de trabajo y sistemas de dirección y organización de la producción, sin dejar de lado tampoco lo referente a la ecología, la educación, la salud, la alimentación, y las comunicaciones.

Para referirse al momento actual, los expertos hablan de la **Cuarta Revolución Industrial**, llamada también **revolución científico-tecnológica o revolución de la inteligencia y la digitalización** dada la importancia en que la tecnología y las comunicaciones han tenido en la transformación de la industria, marcada claramente por la microelectrónica, tecnologías muy avanzadas –Big Data, Cloud Computing, Social Media, etc–, sectores centrados en I + D y la inteligencia artificial.



Como adelantábamos, podemos decir que ahora mismo nos encontramos en una **era tecnológica de transformación digital de la sociedad**, una etapa histórica, disruptiva, dominada por la producción de bienes y servicios y su comercialización, en la que el factor energía tiene un papel crucial. “Toda la actividad científico-técnica permanece en continuo movimiento y se fundamenta sobre el **bienestar humano y su progreso social y económico**”.

Al igual que la rueda hizo en Mesopotamia, la tecnología actual está ganando un espacio en nuestras vidas, exigiéndonos adaptación a cambio de otros beneficios y facilidades como el ahorro en tiempo y esfuerzo que mejoran nuestro día a día.

De este modo, las tecnologías aplicadas a la información y a la comunicación, las TICs cubren cualquier producto que almacene, recupere, manipule, trasmite o reciba información electrónicamente en forma digital. Gracias a ellas podemos desde controlar las pulsaciones a través de un reloj inteligente, solicitar cita al centro de salud, hasta consultar los eventos

¹ «Presentación». Tecnología industrial II. España: Everest Sociedad Anónima. 2014. p. 3. ISBN 9788424190538.

y noticias a tiempo real o comunicarnos por voz e imagen instantáneamente, salvando enormes distancias geográficas y zonas horarias diferentes. Estos ejemplos, aunque puedan considerarse pequeños actos de nuestra vida habitual, nos llevan inexorablemente hacia un nuevo modelo de **sociedad tecnológica** que se encuentra inmersa en los cambios revolucionarios que supone el uso de la tecnología en áreas como son la sanidad, el transporte, las comunicaciones y ocio.

Ahora, la **TECNOLOGÍA** nos ayuda principalmente 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**, ya que 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.**



2. MiHogar (Portal FPV)

Como Solidaridad Intergeneracional adelantaba en su Informe para prevenir dependencias y favorecer el envejecimiento activo como parte de la campaña Mi lugar en el mundo, Una casa para toda la vida, el uso de la tecnología puede ser la mejor herramienta para el día a día de cualquier persona. Si además el desarrollo de ésta se realiza con criterios de Accesibilidad y Diseño Universal, la tecnología puede ofrecer oportunidades importantes para TODOS y, especialmente, para las personas con diversidad funcional y/o mayores que, de poseer algún grado de dependencia, con las herramientas correctas, pueden verse reducido o incluso eliminado, permitiendo a la persona ser totalmente autónoma.

Generalmente, se tenía la idea de que las personas mayores y/o con diversidad funcional poseían una condición grave o una salud frágil, que se establecía en ellos de forma permanente y que los harían dependientes de una red de apoyo -familiares, amigos, asociaciones, etc- para siempre. Afortunadamente, este concepto social de la vejez y las discapacidades está cambiando y las personas con algún tipo de diversidad funcional se esfuerzan día a día para lograr su reconocimiento como individuos autónomos y productivos. Bajo estos términos, los avances tecnológicos y la mejora en aspectos técnicos de Accesibilidad y Diseño Universal, han sido los principales instrumentos de apoyo para alcanzar altos estándares de salud, calidad de vida y bienestar dentro y fuera del hogar, combatir las complicaciones y barreras de la vida diaria y brindarles posibilidades de desarrollo en la vida laboral.

Dentro de las tecnologías en el hogar que han favorecido esta mejora diaria y vital, destacamos:

Domótica



La domótica es **la automatización y el control** de algunas utilidades del hogar de forma programada y/o centralizada y/o remota. Algunas de estas utilidades pueden ser encendido/apagado de electrodomésticos, riego y luces, apertura/cierre de puertas y ventanas y regulación de iluminación, climatización, persianas y toldos, etc.

La **domótica** se ha convertido en una parte fundamental de la vida de muchas personas, sobre todo para las personas con discapacidad o las personas mayores que ya no pueden realizar determinadas actividades por sí mismas. El objetivo principal de esta nueva **tecnología aplicada al hogar es simplificar y mejorar la calidad de vida** de las personas haciendo que las casas sean **lugares más seguros, cómodos y eficientes**.

Entre sus **ventajas** destaca:

- **Simplifica las tareas domésticas habituales.** Controlar las luces y los electrodomésticos significa que las personas no tienen que preocuparse de apagar o encender las luces o de apagar los aparatos cuando no están en uso o cuando se encuentren fuera del hogar.
- **Cuidado de la casa.** Con el paso de los años no es fácil conservar la casa limpia y ordenada y, mucho menos, hacer este trabajo de mantenimiento diariamente. 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. Esto supone **ayuda y compensación** en las tareas del hogar cuando las capacidades empiezan a mermar aumentando exponencialmente el **confort y la comodidad** dentro de la misma.
- **Acceso a la información y la comunicación.** Las personas mayores a menudo tienen dificultades para acceder a la información y para comunicarse con otras personas. La domótica puede simplificar el acceso a la información al proporcionar una interfaz fácil de usar para acceder a la información que necesitan, muchas veces tan solo a través del comando de voz como es el caso de los asistentes de voz.



- **Mejora el cuidado de las personas mayores.** ya que permite el control de accesos, la detección de intrusiones y el seguimiento de las actividades en el interior de una propiedad. Además, al poder detectar fugas de agua, gas o controlando los consumos eléctricos o vinculada a **sistemas de alarma, de detección de incendios o CO**, u otras aplicaciones, la domótica evita que los despistes se conviertan en riesgos y estos en accidentes, aumentando considerablemente la seguridad.
- **Acceso y control sanitario o asistencial.** La domótica puede simplificar el acceso a los servicios de salud o los servicios, a través de la **teleasistencia**, al permitir que las personas soliciten ellas mismas o a través de cámaras, sensores de movimiento, de infrarrojos, cuando ellas no tienen la posibilidad de comunicarse o existe un comportamiento anómalo, la ayuda necesaria, volviendo **el hogar mucho más seguro y proporcionando tranquilidad** a sus cuidadores o seres queridos que no tienen que estar tan pendientes.
- **Mejora y planifica el cuidado de las personas mayores.** Algunas personas mayores tienen dificultades para cuidar de sí mismas. La domótica puede simplificar el cuidado de las personas mayores al permitir que las personas mayores programen las tareas de cuidado de la salud y el bienestar como tomar la medicación o acudir a citas del médico.
- **Elemento clave para ahorrar energía.** La domótica también es perfecta para ahorrar costes en lo que al hogar se refiere, ya que permite controlar el consumo de luz, agua y otros recursos de manera automática

Existen en el mercado una gran variedad de aplicaciones de tecnologías asociadas **al hogar digital, destacando la domótica, la seguridad, las telecomunicaciones, los electrodomésticos inteligentes, el ocio y el entretenimiento digital.** Entre estos dispositivos nos encontramos:

- Sensores.
- Interruptores.
- Controles remotos.
- Dispositivos de seguridad, etc.

Por último, cabe destacar las **ideas generales** para un **HOGAR DIGITAL ACCESIBLE**. Estas son:

- **Las soluciones tecnológicas** deben partir siempre de las **necesidades del usuario** y la tipología arquitectónica de la vivienda. Lo que va a definir la solución tecnológica para una vivienda son las **necesidades específicas del usuario, su entorno, los prerrequisitos** y, por supuesto, el **presupuesto económico disponible**.
- Si hay más habitantes que la persona con discapacidad en la vivienda, hay que **integrar las soluciones tecnológicas** para que no perturben o interfieran en la usabilidad de la vivienda para el resto de las personas, más allá de lo imprescindible. Y si es posible se debería intentar conseguir que los otros habitantes también puedan disfrutar, en cierta medida, de las ventajas de los sistemas implantados para el principal beneficiario.
- Debería prestarse atención especial a los **interfaces de forma que sean fáciles e intuitivos** de comprender y memorizar y adaptados para las personas que los van a utilizar.
- Si la persona se encuentra en una situación en la que sus discapacidades pueden ser progresivas, hay que diseñar una **solución tecnológica que pueda evolucionar** en paralelo a ese proceso en el tiempo. Como dijimos al comienzo, la Tecnología debe ser **moldeable a las necesidades de las personas**.
- El equipo de personas necesarias para diseñar una solución a medida debería ser **multidisciplinar**, aportando conocimiento profesional de diferentes áreas como: **salud, integración de sistemas, arquitectura, etc.**

Cada vez son más las personas mayores que recurren a otras alternativas, innovadoras y eficaces, que les ayudan a **seguir disfrutando de su hogar** con más comodidades y seguridad. Estas **tecnologías del hogar digital** suponen una gran **mejora en el bienestar y la calidad de vida** de las personas y la diferencia entre ser o no autosuficiente para algunos usuarios con diversidad funcional que tienen problemas de movilidad y/o discapacidad intelectual.

Robots domésticos



Muchas labores del hogar como por ejemplo cocinar o limpiar son mucho más cómodas de realizar si se cuentan con las herramientas adecuadas. Y si, además, se cuentan con aparatos tecnológicos avanzados o 'robots' para llevarlas a cabo estas **tareas son mucho más fáciles y efectivas**. Os recomendamos en **MiRadar** del portal de **Rompiendo Distancias** una serie de estos dispositivos que ayudan en casa a barrer o fregar el suelo o cocinar una gran variedad de platos, entre otras funciones.

La tecnología ha llegado a casa para que ciertas **labores del hogar sean más cómodas, ágiles y sencillas** de realizar con los aparatos que os recomendamos.

Robots aspiradores

Es indudable que contar con un robot aspirador hace que el mantenimiento del hogar sea una tarea mucho más liviana. Después de todo solo hay que pulsar un botón (más o menos) y listo: él solito se encarga de aspirar la casa con mayor o menor pericia, queremos recordar que solo valen para viviendas de una planta y sin muchos obstáculos. Como modelos destacados queremos señalar:



IKOHS S15 Netbot

- Empresa: Create
- Función: Robot que barre, aspira, pasa la mopa y friega.
- Características: Viene con mando a distancia y tiene condición de conectado - tanto desde su sencilla aplicación como con asistentes de voz (Alexa y Google Home). INCLUYE: 2 mopas, 2 filtros HEPA , 4 cepillos laterales, mando a distancia, rodillo central, escobilla de limpieza, cinta magnética (para delimitar zonas) y base de carga. Tiene dos depósitos de alta capacidad, uno para polvo de 600ml y otro para líquidos de 400ml. Potencia de succión de hasta 1500Pa.
- Precio orientativo: 165 euros
- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5.





Conga 2290 Ultra Home

- Empresa: Cecotec
- Función: Robot que friega, aspira y barre con base de autovaciado.
- Características: El Robot aspirador cuenta con tecnología iTech SmartGyro 4.0, friega, aspira y barre a la vez. 2100 Pa. APP con mapa. Limpieza ordenada de la totalidad de la superficie recorrida. Cepillo jalisco y para mascotas. Compatible con los asistentes de voz Alexa y Google Assistant. Muro magnético. Depósito de sólidos y mixto ambos compatibles con la base de autovaciado. La base de autovaciado permite una limpieza higiénica. Detección de bolsa automática. 2 litros de capacidad.
- Precio orientativo: 249 euros
- Nivel de dificultad usuario: medio 3/5.

Robots de cocina

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. Aunque **Thermomix** es la marca por excelencia, en el mercado encontramos alternativas tanto de gama alta, como otras más sencillas y económicas.



Se puede elegir entre múltiples modelos y tipos de robots de cocina, y conocer cuáles son las mejores marcas siempre es de gran ayuda para acertar con la calidad. **Cecotec** tiene varios robots de cocina que se están convirtiendo en los productos estrella de la marca valenciana. Las marcas **Taurus** y **Moulinex** tienen muchos tipos de robots de cocina, por lo que se puede elegir entre multitud de modelos para escoger el que mejor

se adapte a nuestras necesidades y precio. Y, por último, una de las marcas más conocidas, la alemana **Bosch** ha desarrollado muy bien la tecnología de los robots de cocina, llegando a convertirse en todo un referente.

De todas las marcas y modelos anteriores queremos destacar dos por su sencillez en su manejo y ayuda a la hora de cocinar: **Taurus (modelo Robot de cocina Trending Cooking)** y **Thermomix (modelo TM6)**. En ambos modelos, las instrucciones aparecen en la pantalla, e incluso, muchas veces vienen acompañadas de dibujos explicativos. Además, si no se quiere utilizar internet, ambos modelos poseen recetarios en papel que pueden consultarse en una Tablet o bien imprimirlos y tenerlos siempre a mano.

Modelo Robot de cocina Trending Cooking

- Empresa: Taurus
- Función: Robot de cocina con wifi
- Características: Dispone de pantalla táctil de 5" y conexión Wi-Fi que permite revisar el recetario y actualizarlo periódicamente, con jarra en acero inoxidable de gran capacidad de 3.5L, báscula incorporada y con múltiples accesorios, para realizar 28 funciones culinarias y elaborar todo tipo de platos.
- Precio orientativo: 389 euros
- Nivel de dificultad usuario: medio 3/5



Thermomix TM6

- Empresa: Vorwerk
 - Función: Robot de cocina con wifi
 - Características: Dispone de pantalla táctil de 6,8" y conexión Wi-Fi que permite revisar el recetario y actualizarlo periódicamente, con jarra en acero inoxidable de gran capacidad de 2.2L, báscula incorporada y con múltiples accesorios y 16 funciones de cocinado. Gracias a Cookidoo®, acceso a 50.000 recetas.
- Posee una aplicación móvil, para estar al día de todas las novedades y las nuevas recetas.
- Precio orientativo: 1300 euros
 - Nivel de dificultad usuario: alto 4/5. Con app muy alto o avanzado 5/5.



Otros dispositivos domésticos



Existen en el mercado una gran variedad de dispositivos tecnológicos asociados al **hogar digital**², dentro de los cuales destacamos:

Detectores de movimiento o de presencia

Uno de los principales progresos tecnológicos y en los que cada día más se investiga y se avanza es el sistema integral de domótica basado en **sensores de movimiento y de control de errantes**. 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.

Este servicio actúa mediante dispositivos adaptados, seguros y fáciles de usar, que evitan deambulaciones y avisa de las caídas, informando a los cuidadores o personas de contacto si el usuario o la usuaria se encuentra en una situación de riesgo o peligro. No solo son un sistema que mejora la vida de las personas añadiendo seguridad a sus vidas, también la de sus cuidadores, permitiéndoles descansar más seguros, minimizando las rondas de control.



Sensor Optiscan

- Empresa: **SerenoCare**

- Función: El sensor Optiscan detecta la intención del paciente de incorporarse para deambular. A continuación, envía una señal de aviso directamente al sistema de alerta del cuidador o familiar. Esta señal de alarma precoz permite responder de forma inmediata a fin de evitar perjuicios graves para los residentes a su cargo.

- Otras ventajas: Avisa antes que la persona pise el suelo, la señal llega directa al cuidador/a, el dispositivo tiene una vida útil de 8 años, el paciente no tiene contacto con el dispositivo, controla ambos lados de la cama y fácil instalación.

- Precio orientativo: el dispositivo se ofrece dentro de un sistema integrado y personalizable junto con otros productos como la alfombra de presión, el sensor de presión para la cama y el avisador o colgante. Para más información pinche en el enlace de contacto.

- Nivel de dificultad usuario: muy bajo 1/5

²**NOTA IMPORTANTE:** Antes de proceder con la compra de los dispositivos, verifique la compatibilidad del mismo con los dispositivos ya instalados en su hogar.

Pratoline Alfombra con Sensores de Presión (Anticaídas)

- Empresa: Pratoline. HomeCare

- **Función:** Pratoline Alfombra con Sensores de Presión (Anticaídas) es una alfombra con sensor de presión y un detector de movimiento en cama. No tiene una difícil instalación porque la Alfombra con sensores de presión se posiciona simplemente delante de la cama y por radiofrecuencia al sistema se emite una llamada a un receptor que se acciona cada vez que la alfombra (con sensor de presencia) es pisada.

- **Otras ventajas:** distintos tamaños y medidas. Además, el receptor puede ser trasladado o movido, lo que permite que la persona que cuida del paciente pueda realizar otras tareas. Es tan discreta que la podrás colocar debajo del felpudo para evitar que se vea, de esta manera podrás pillar desprevenidos a los intrusos que harán saltar la alarma una vez pisen la alfombrilla. Permite su utilización tanto en interior como en exterior, no requiere alimentación a la corriente pues funcionará con pilas o baterías incorporadas en el sensor, además de conectarse a tu sistema de alarma de manera inalámbrica por radiofrecuencia.

- Precio orientativo: desde 99.90 hasta 149.90 euros.

- Nivel de dificultad usuario: muy bajo 1/5

Sensor detector movimiento aviso enfermo Alzheimer

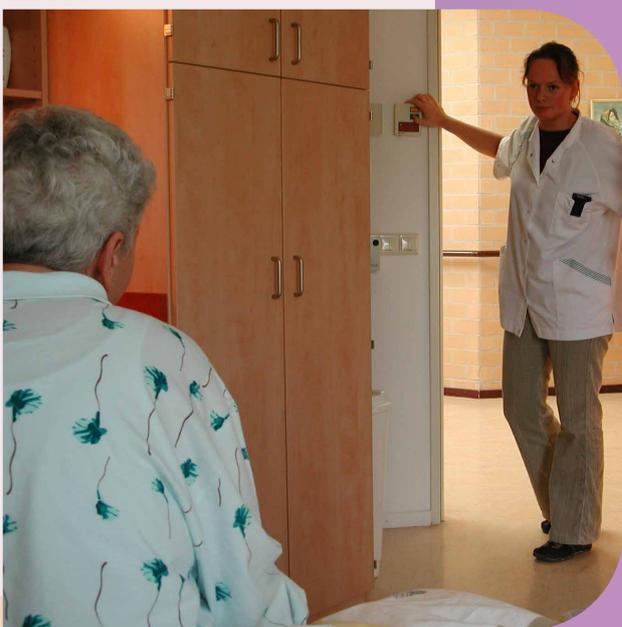
- Empresa: Alzheimer en casa

- **Función:** El sensor detector movimiento aviso enfermo Alzheimer está pensado y diseñado para el uso con enfermos de Alzheimer o que sufren demencia, el enfermo puede moverse libremente en la cama y el cuidador sólo recibirá un aviso cuando el enfermo empiece a bajar de la cama. Tecnología Pro-Tect utilizada en residencias de personas mayores y ajustada para el uso de particulares. El sistema consta de dos elementos: 1) un sensor PIR inteligente con tecnología Pro-Tect que detecta el movimiento y 2) un receptor que emite una señal acústica de aviso. El sensor se ubica en el suelo de la habitación del enfermo. El receptor se enchufa en la habitación del cuidador. Cuando el enfermo se levanta de la cama, el sensor detecta el movimiento y activa automáticamente una alarma acústica en el receptor

- **Otras ventajas:** Sin cables, sin instalación, sistema detector para el enfermo: puede funcionar de 2 maneras: 3 pilas AAA (incluidas) o mediante toma USB: para su funcionamiento independientemente de las baterías (no incluye cable USB). Sistema receptor para el cuidador: Con volumen variable y "36" señales acústicas pre-seleccionables

- Precio orientativo: 275 euros

- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5.



Sistemas de alarma y vigilancia

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.

Entre las principales empresas de alarma, vigilancia y seguridad en España destacamos: **Movistar Prosegur Alarmas**, **Securitas Direct** y **ADT Smart Security**.



Direct



Además, algunos de ellos están conectados con aplicaciones especializadas en teleasistencia como es el caso de **Movistar Prosegur Alarmas y Durcal**. La 'app' de cuidado familiar Durcal dispone de su propio reloj inteligente con GPS integrado, que permite ver en tiempo real dónde está la persona y éste posee un botón de ayuda conectado con la central receptora de Movistar Prosegur Alarmas. Además, el dispositivo cuenta con un sistema de detección de caídas integrado y mide constantes vitales como el pulso y el oxígeno en sangre. En el caso de que ocurra una emergencia, la central de Movistar Prosegur Alarmas gestionará la incidencia y enviará los efectivos que sean necesarios, como la policía, ambulancia o bomberos de la comunidad autónoma que corresponda. Puede adquirirse el dispositivo y el sistema **desde 16€/mes**.

* En el caso de este sistema no podemos determinar el **precio orientativo**, ya que tiene muchas variantes como los dispositivos a los que está vinculado, el número de cámaras, sensores y demás aparatos conectados, la elección de los

Detectores de humo y/o gas

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... Los detectores de humos y gases son instalados en el techo o en lugares discretos, de manera que no irrumpen negativamente en la decoración del lugar.

Las personas con altos grados de dependencia, postradas, con deterioro cognitivo, con problemas de comunicación o enfermedades que les impidan actuar y dar la voz de alarma, son susceptibles de ser víctimas de estas incidencias. La instalación de detectores de humos y gases, permite que las personas mayores (así como sus familiares) estén tranquilos respecto a escapes o incendios.

Detector de humos

- Empresa: **Alzheimer en casa**

- Función: **Detector de humo que emitirá una señal acústica y lumínica en el momento en que haya un exceso de humo en el hogar provocado por algún descuido.**

- Otras ventajas: **Mayor superficie de detección: el sensor incorpora tecnología de detección de 360° ofreciendo una mayor superficie de detección para garantizar una mayor rapidez en el aviso de situaciones de peligro. Dispositivo LED multifunción: Un parpadeo cada 40seg, informa del correcto funcionamiento del sistema, cuando detecta humo, el sistema LED emite flashes continuos de aviso. Señal acústica de aviso de 85db. Función automática de aviso de batería baja: cuando Easy Life detecta bajos niveles de energía en la batería, emite una señal acústica de aviso cada 40seg como indicador para cambiar la batería de 9V.**

- No necesita WiFi ni red de datos

- Precio orientativo: **29,99 euros**

- Nivel de dificultad usuario: **muy bajo 1/5**



Detector de gas “non-stop”

- Empresa: Alzheimer en casa
- Función: : Sensor de alta fiabilidad que detecta posibles acúmulos de gas, avisando mediante una señal acústica y un LED al cuidador, para que éste pueda actuar a tiempo. Incluye la tecnología «Non-Stop» que permite la alimentación mediante batería y corriente eléctrica.
- Otras ventajas: Con “Non-Stop” los cortes de electricidad dejan de ser un problema. Entre otras ventajas el sensor incluye alimentación simultánea por corriente eléctrica (220v) y batería interna 9v (opcional) de modo que se garantiza que en caso de acontecer un corte eléctrico en la red, el sensor sigue funcionando gracias a la batería interna de 9v, ofreciendo el mayor grado de seguridad posible de manera ininterrumpida. Detecta Gas Natural o LPG (Liquid Petroleum Gas/ Propano/ Butano). Sin pre-instalación: simplemente colgar en la pared cerca de la encimera y enchufar.
- No necesita WiFi ni red de datos
- Precio orientativo: 38,90 euros
- Nivel de dificultad usuario: muy bajo 1/5



Detectores combinados de humo y monóxido de carbono X-Sense

- Empresa: X-Sense
- Función: Las alarmas combinadas de humo y monóxido de carbono X-Sense combinan un sensor fotoeléctrico de humo y un sensor electroquímico de monóxido de carbono (CO) para proteger de ambos, humo y CO. Si el humo dispara una alarma, oirá tres bips largos cada 1.5 segundos, junto con un LED que parpadea en rojo con cada bip. Si el monóxido de carbono dispara la alarma, oirá 4 bips rápidos cada 5.8 segundos, también junto con un LED que parpadea en rojo con cada bip.
- Otras ventajas: Hasta 5 años de garantía. Hecha con una batería de litio de 10 años que provee alimentación continua sin necesidad de reemplazos de batería durante la vida útil de la unidad. Señal auditiva/sonora y visual.
- No necesita WiFi ni red de datos. Aunque algunos dispositivos pueden conectarse con una app que avise a un familiar o cuidador
- Precio orientativo: 32-38 euros
- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5



Termostatos inteligentes con conexión wifi

La selección de dispositivos a continuación permite **programar la calefacción y/o encenderla y apagarla** desde cualquier lugar con ayuda de un teléfono inteligente, por lo que requiere una señal WiFi o de red de datos para su manejo.

El termostato inteligente se puede gestionar de forma manual, pero su principal característica es la posibilidad de ser **gestionado con las aplicaciones** adecuadas desde el móvil, ordenador o Tablet. Al igual que los robots aspiradores han hecho la limpieza del hogar mucho más fácil, llegar a casa en los meses de invierno y poder disfrutar de una temperatura agradable es ahora más sencillo que nunca gracias a los termostatos inteligentes.

Termostato Inteligente T6 de Homeywell Home

- Empresa: Homeywell Home

- Función: control de la calefacción tanto dentro como fuera de casa

- Características: la gran pantalla táctil con retroiluminación facilita programar, modificar y anular las temperaturas, gracias a su interfaz grande y clara y su guía intuitiva.

Conexión con dispositivos inteligentes: el termostato inteligente T6 funciona con Apple HomeKit, Amazon Alexa, Google Home e IFTTT para asegurar su comodidad y mantener su hogar conectado.

Aplicación de Honeywell Home para programar y sincronizar esté donde esté
Programable, ajustable y adaptable: elija la configuración que más se adapte a su estilo de vida, como una programación de 7 días, de 5 + 2 días o de un solo día, con hasta 6 programaciones horarias por día y ajuste esta configuración de manera



Meross termostato agua caliente y calefacción

- **Empresa:** Meross

- **Función:** La opción más económica tanto por su compra como por las funcionalidades que incluye en comparación con el resto. Gracias a su compatibilidad con HomeKit podrá añadirlo a su hogar conectado con el resto de los dispositivos de Apple, además de ser compatible con los controles por voz de Siri, Alexa y Google Assistant

- **Otras ventajas:** lo mejor de todo son sus funciones inteligentes, con las que podrás programar su calefacción o dejar que el sistema lo haga por usted, detectando las horas en las que estás en casa o cuando se abren las ventanas para adaptar la temperatura, ya que el termostato wifi tiene una función de detección de ventana, que detiene automáticamente la calefacción durante 30 minutos cuando se abre la ventana, lo que puede ahorrar hasta un 30% de los costos de calefacción en invierno.

- **Precio orientativo:** 79 euros

- **Nivel de dificultad usuario:** medio 3/5. Con app alto 4/5



Termostato de Tado°

- **Empresa:** Tado

- **Función:** Control de la calefacción desde cualquier lado con la app de tado°, reducción del consumo energético y ahorro de dinero con las funciones inteligentes de tado°

- **Otras ventajas:** Si la casa está vacía o se detectan ventanas abiertas, la app de tado° te enviará una notificación push para que bajes la calefacción.

Programación Inteligente=temperatura ideal en cada habitación y en cada momento. Solo si hay gente en casa. Se enciende y apaga desde la app con un clic.

Compatible con casi todos los sistemas de calefacción (incluyendo las calderas de gas, de gasoil, de condensación, los sistemas OpenTherm y la calefacción por suelo radiante de agua). Sustituye a los termostatos de ambiente tradicionales.

Confort Ambiental: Información sobre la calidad del aire en casa, con detalles como el exceso de humedad en el aire (riesgo de humedades)

Más ventajas con Auto Assist (opcional): Si la casa está vacía o hay ventanas abiertas, tado° baja la calefacción; Cuidado y Protección te ayuda a resolver problemas de calefacción (compra desde la app, cancel. mensual; 2,99/mes)

- **Otras funciones:** Adaptación Meteorológica, Informes Detallados, Informe de Ahorro Energético, control de habitaciones múltiples (se necesitan Cabezales Termostáticos Inteligentes adicionales), función de Max. Calefacción, protección contra heladas.

- **Precio orientativo:** Desde 219 euros

- **Nivel de dificultad usuario:** medio 3/5. Con app alto 4/5





Netatmo NTH-ES-EC Termostato Wifi Inteligente para caldera individual

- **Empresa:** Netatmo
- **Función:** este sistema puede encender o apagar la caldera desde cualquier lugar con la aplicación móvil, además de programarlo a ciertas horas.
- **Otras ventajas:** Además, este dispositivo es compatible con los principales asistentes por voz del mercado como Alexa de Amazon, Siri y Homekit de Apple y Google Assistant, y sus funcionalidades inteligentes se rematan con el autoapagado o la detección de apertura de ventanas.
- **Precio orientativo:** desde 151 euros
- **Nivel de dificultad usuario:** bajo 2/5. Con app medio 3/5





Sensores de humedad y temperatura

Los controles de temperatura y 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.

Hay que tener en cuenta que los altos niveles de humedad y variaciones de temperaturas, en España, suelen derivar en dificultades respiratorias en las personas. Incluso en los climas secos, el vapor de agua en el aire no suele ser demasiado bajo, por lo que normalmente se tiene en cuenta el problema de una humedad elevada. Le acercamos una propuesta para la medición y control climatológico en hogares inteligentes.

Entre los dispositivos de domótica que podemos instalar en nuestra vivienda encontramos los sensores de temperatura y humedad; ó también dispositivos que incorporan ambas tecnologías de medición, llamados higrómetro. Podemos encontrar desde los más simples, para una habitación por 10€, hasta los 200€ dependiendo de los espacios que queremos controlar de la vivienda.

Entre estos cabe señalar:

Termómetro e Higrómetro de SwitchBot

- Empresa: SwitchBot

- **Función:** El termómetro e higrómetro SwitchBot (el medidor) monitorea y da seguimiento a la temperatura y la humedad del hogar fácilmente. Con un sensor incorporado de fabricación suiza, el termómetro ambiental SwitchBot controla el ambiente de forma confiable cada 4 segundos. La pantalla LCD de alta resolución de tu termómetro e higrómetro de interior muestra los dígitos y el volumen de la batería, lo que facilita su lectura.

- **Otras ventajas:** Sistema de alerta a través de la aplicación móvil. Registro de datos: el termómetro de habitación SwitchBot guarda datos de los últimos 36 días. Puedes exportar los datos en un archivo .csv desde la aplicación SwitchBot y analizar el entorno.

Fácil instalación: añádelo a SwitchBot App en segundos, y quita el protector de pantalla, listo, ya puedes utilizar el medidor. Con la parte trasera magnética, la placa de metal 3M y el soporte, puedes colocarlo en cualquier lugar. Puedes cambiar fácilmente la unidad de la temperatura de / desde el propio SwitchBot Meter.

- No necesita WiFi ni red de datos si se utiliza en el modo autónomo.

- Precio orientativo: 14,99 euros

- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5. Con app medio 3/5.



Sensor de temperatura y humedad del aire de Homematic IP Smart Home

- Empresa: Homematic IP Smart Home

- **Función:** Homematic IP Smart Home Termostato de Pared con Sensor de Humedad permite el control Inteligente de calefacción mediante la aplicación móvil o mediante el comando por voz a través de Alexa de Amazon

- **Otras ventajas:** Posee una pantalla iluminada y se puede colocar libremente en la habitación gracias a la comunicación por radio. Gracias a la alimentación con dos pilas AAA y la comunicación inalámbrica, el termostato de pared se puede colocar libremente en la habitación. Montaje cómodo mediante cinta adhesiva de doble cara, con tornillos y tacos o directamente en un cajetín empotrado. Para el funcionamiento se requiere una de las siguientes soluciones: Autónomo (sin punto de acceso ni unidad de control central, en combinación con un actuador de calefacción de suelo, configuración directamente en el termostato de pared); punto de acceso Homematic IP con aplicación gratuita para smartphone y servicio gratuito en la nube; unidad de control central CCU2/CCU3 con interfaz de usuario local WebUI; soluciones de terceros asociados.

- No necesita WiFi ni red de datos si se utiliza en el modo autónomo.

- Precio orientativo: : 65,40 euros

- Nivel de dificultad usuario: medio 3/5. Combinado con otros sistemas alto 4/5.



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**, es decir, formular una pregunta verbalmente y que esta se resuelva 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.**

Así que, ya es toda una realidad que las órdenes habladas sean la herramienta principal, junto con los teléfonos y tablets, para controlar nuestra vivienda domótica³.

En este apartado queremos destacar:

Homekit y Siri

- Asistente de voz: Siri de Apple.
- **Compatibilidades:** HomeKit es la plataforma de domótica de tus dispositivos Apple. Está en el iPhone, iPad, Mac, Apple Watch y, por supuesto, con Siri en el HomePod y HomePod mini. Todos estos dispositivos van enchufados a la red eléctrica.
- **Información:** solo de forma auditiva y escrita en dispositivos como TV, móvil o tablet.
- Necesita WiFi o red de datos y un dispositivo como iPhone, iPad o ordenador Apple.
- **Funcionalidades en el hogar:**
 - o **Accesorios de HomeKit** para manejar en un solo lugar todo tu hogar inteligente: bombillas, purificadores, cerraduras, termostato, enchufes... La mayor ventaja de HomeKit es que todos los accesorios que componen tu hogar inteligente están disponibles en la misma App, incluso cuando son de diferentes marcas.
 - o **El asistente Siri de Apple** es un asistente virtual que funciona coordinadamente con la aplicación Casa y con el que puede interactuar directamente por órdenes de voz y aprende según sus demandas. Con el asistente Siri de Apple podrá controlar y coordinar múltiples dispositivos domóticos con distintos HomeKit, como enchufes, interruptores inteligentes, luces inteligentes, altavoces, sistemas de alarma o persianas: los dispositivos compatibles se controlan fácilmente a través de la aplicación Casa de Apple o con Siri, el asistente de voz. En resumen, el asistente de virtual de Apple funciona como central domótica.
- **Nivel de dificultad usuario:** muy alto o avanzado 5/5.

³ En el caso de este sistema integral no podemos determinar el precio orientativo, ya que tiene muchas variantes como los dispositivos a los que está vinculado el asistente de voz, el número de electrodomésticos, bombillas y demás aparatos conectados, la elección de los mismos, etc.



Google HOME

Google Home y Asistente Google

- **Asistente de voz:** Asistente Google

- **Compatibilidades:** Google Home permite configurar, gestionar y controlar los dispositivos Google Nest, Google Wifi, Google Home y Chromecast (enchufados a la red eléctrica), así como miles de productos para el hogar conectados compatibles, como luces, cámaras, termostatos y más.

- **Información** solo de forma auditiva y escrita en dispositivos como TV, móvil o tablet.

- Necesita WiFi o red de datos.

- Conversaciones con Alexa pueden ser complejas y extensas.

- **Funcionalidades en el hogar:**

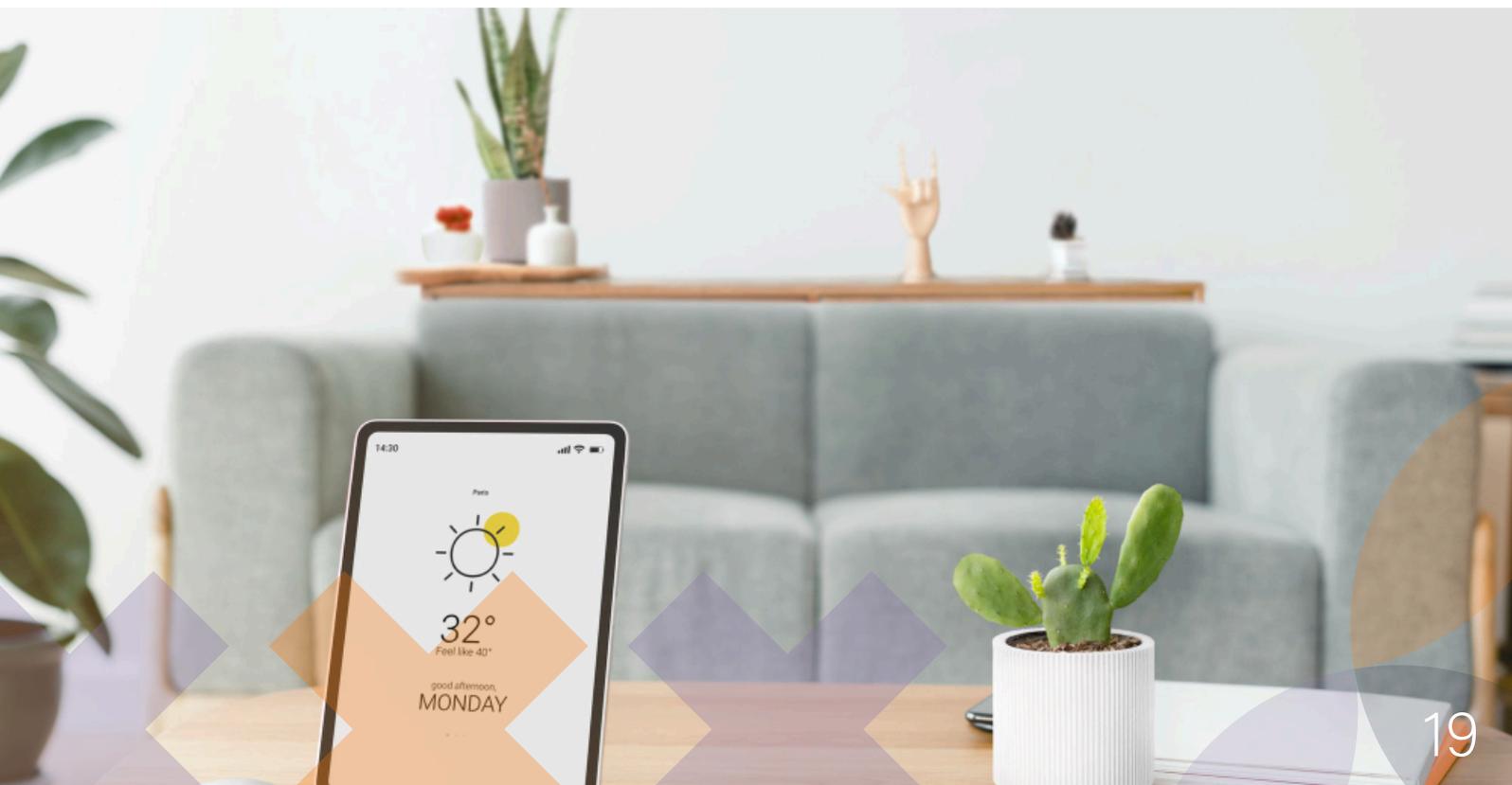
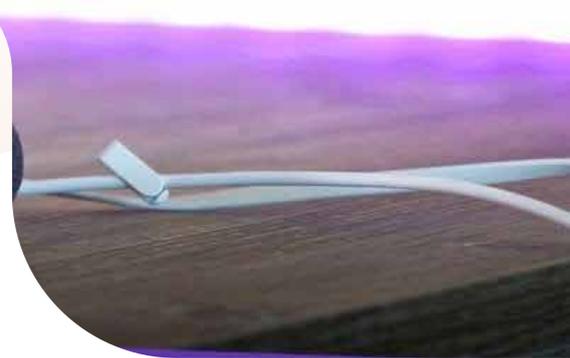
o Control de la música, el despertador o ayuda con la lista de la compra (creando listas mediante dispositivo de voz).

o Control de las luces, persianas y puertas, siempre y cuando estas funcionen de manera automática y no manual.

o Al tratarse de un dispositivo creado por Google, es capaz de realizar tareas relacionadas con todas las aplicaciones de Google como por ejemplo, traductor, maps, calendario, entre otros.

o Entre los mejores dispositivos compatibles con el Asistente de Google para hacer de su casa un hogar inteligente destacamos Nest Hub Max (100€ aprox.), Nest Learning Thermostat (249€ aprox.), Chromecast con Google TV (70€ aprox.) y Detector de humo y detector de CO Nest Protect (desde 129€ aprox.).

- **Nivel de dificultad usuario:** muy alto o avanzado 5/5.





Amazon Echo y Alexa

- Asistente de voz: Alexa

- **Compatibilidades:** Necesita de un dispositivo físico y compatible como Amazon Echo original, Echo Dot, Echo Spot, o Amazon Fire TV que podemos adquirir en la tienda Amazon por unos 100 euros. Todos estos dispositivos van enchufados a la red eléctrica.

- Las búsquedas son personalizables, aunque por defecto las realiza en Google.

- **Información** solo de forma **auditiva**.

- Necesita WiFi o red de datos.

- Conversaciones con Alexa pueden ser complejas y extensas.

- **Funcionalidades en el hogar:**

o Ordenar casi cualquier cosa en línea. Como comida, cosas en la farmacia...

o Hacer un seguimiento de sus paquetes de Amazon.

o Encontrar recetas e instrucciones audibles paso a paso.

o Controlar los dispositivos en su casa inteligente.

o Leer libros de Kindle.

o Obtener horarios de películas, conciertos, o eventos deportivos.

o Pagar sus facturas con la app Capital One.

o Recibir consejos sobre el envejecimiento activo y saludable.

o Recibir actualizaciones de noticias.

o Puede pedirle a Alexa que lea sus emails.

o Puede hacer recordatorios.

o Puede hacer que su casa un lugar más seguro gracias a Alexa Guard y Away Mode.

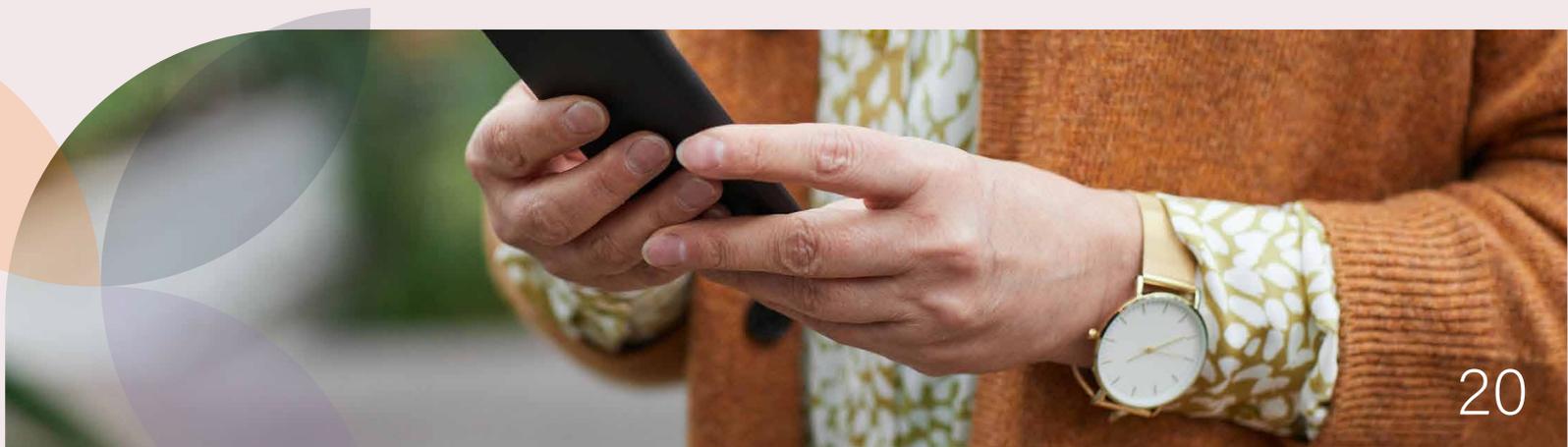
- Nivel de dificultad usuario: alto 4/5.



3. Mis Dispositivos Inteligentes

Teléfonos

Un teléfono móvil aporta no solo seguridad, si no también integración y facilidad de contacto con familiares y amigos, es una ventana al mundo nuevo. Entre las marcas especializadas en móviles para persona de tercera edad destacamos Doro, Amplicomms SPC o Geemarc. Pero existen otras marcas convencionales que han desarrollado uno o varios modelos para responder a la necesidad, como Alcatel, Nokia o LG.



Características para elegir un teléfono móvil:

- Uso simple e intuitivo con menús claros y prácticos. Interfaz sencilla y adaptable.
- No debe ser demasiado grande, para que resulte cómodo. No obstante, su pantalla debería tener un tamaño considerable. Cuanto más grande sea la pantalla y la fuente, mejor.
- Batería de larga duración.
- Sonido potente y compatibilidad con audífonos. Los fabricantes deben indicar esa compatibilidad con un nivel de 0 a 4 asociado a una "T" para los aparatos auditivos a inducción o a una "M" para los otros. Por ejemplo, M4/T4 indica una máxima compatibilidad del teléfono con los audífonos.
- Tecla de urgencia, botón SOS. Presionando esa tecla, el teléfono envía automáticamente un mensaje o llamada a los números pre-grabados.
- Otras funciones no indispensables, pero sí de utilidad: linterna, radio, resistencia a las caídas, calculadora, entre otras.
- Una base de carga nunca viene mal, ayuda a tenerlo localizado y a que siempre tenga batería.

Destacan los siguientes modelos de teléfonos móviles:

Alcatel 2019G

- Marca: Alcatel
- Compatibilidad: no tiene internet. Conexión Bluetooth
- Autonomía: 3 días en espera. Posee base de carga.
- Precio orientativo: desde 29 euros
- Utilidades / características:
 - o Botón SOS con 5 contactos de emergencia.
 - o Uso muy sencillo e intuitivo.
 - o 8 teclas de marcación directa.
 - o Teclas de tamaño grande, función de marcación por voz, volumen de altavoz amplificado y regulable, botones e iconos de tamaño grande.
 - o Radio FM y linterna.
 - o Cámara 2MP
 - o Memoria 16MB + 8MB
- Nivel de dificultad usuario: muy bajo 1/5



Doro 7030

- Marca: Doro
- Compatibilidad: Android
- Autonomía: Tiempo de conversación: hasta 6 horas; tiempo en reposo: hasta 280 horas. Con base de carga

- Precio orientativo: desde 109 euros

- Utilidades/características:

- Interfaz dual muy atractiva especialmente para los usuarios menos tecnológicos.
- Compatible con los servicios Doro. Si presiona el botón de asistencia, tus "cuidadores" reciben una alerta de inmediato. Los cuidadores son alertados simultáneamente en sus smartphones de que el usuario de Doro necesita asistencia y reciben tu posición vía SMS. Pueden aceptar la alerta y hablar directamente con la persona mayor a través de una llamada, iniciada automáticamente en modo de altavoz. Con la aplicación Response by Doro, los usuarios también pueden administrar de forma remota los ajustes del teléfono Doro.
- Navegación sencilla.
- Geolocalización combinada con botón SOS. Después de descargar y configurar la aplicación Response by Doro, puede ver instantáneamente la posición del usuario Doro. Si el Doro 7030 está encendido y conectado a Internet (a través de WiFi o datos móviles), actualizará la posición al instante; si no está conectado, mostrará la última posición conocida y la hora.
- Compatible con HAC (gracias a la tecnología HD Voice audífonos). Este teléfono es compatible con los audífonos, por lo que obtendrás un sonido alto y claro incluso mientras los usas. Además, gracias a la tecnología HD Voice, nunca ha sido tan fácil escuchar y ser escuchado incluso en entornos ruidosos.
- Además de la posibilidad de enviar mensajes de texto y llamar fácilmente, este móvil moderno con tapa permite usar Facebook y WhatsApp (preinstalados) a través de la tecnología 4G y Wi-Fi, marcación rápida, ICE (en caso de emergencia).

- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5



SPC Apolo

- Marca: SPC

- Compatibilidad: Android

- Autonomía: Hasta 3 días en espera. Con base de carga.

- Precio orientativo: desde 85 euros

- Utilidades / características:

- Menú básico de letras, números e iconos grandes en pantalla.
- Botón SOS para llamadas de emergencias.
- Teclas físicas para colgar y descolgar.
- Sonido de gran calidad, menú simplificado, fuentes de mayor tamaño.
- Cámara y linterna.
- Radio FM.

- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5

SPC Jasper

- Marca: SPC
- Compatibilidad:
- Autonomía: de 8 días en reposo y de 11 horas en conversación.
- Precio orientativo: desde 80 euros.
- Utilidades / características:
 - Ofrece conectividad 4G.
 - Botón SOS que se activa con una sola pulsación, llamará hasta a 5 números diferentes de forma consecutiva hasta que haya respuesta
 - GPS
 - Bluetooth
 - Cámara con flash
 - Linterna, alarmas, calculadora, radio FM y calendario.
 - Mensajes de texto.
 - Aplicaciones preinstaladas: WhatsApp, Facebook, Google Maps y Youtube.
- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5

Otros móviles sencillos: Nokia 8110 y Panasonic KX-TU110EXB.



Relojes

Un reloj inteligente, como su propio nombre indica, proporciona una funcionalidad avanzada que trasciende la función básica inicial que tenían los relojes de poder dar la hora. Con estos wearables o dispositivos electrónicos **se puede controlar y mejorar nuestra salud** mediante el control de la actividad física diaria, el conteo de los pasos que se han dado, o controlando la calidad del sueño, medido en horas de sueño profundo y hasta medir la frecuencia cardíaca, bien sea a lo largo del día o en momentos concretos de reposo o de actividad física intensa.

Nuestra recomendación en este tipo de dispositivos es:



Apple Watch Series 5

- Marca: Apple
- Compatibilidad: iOS
- Autonomía: de hasta 18 horas
- Precio orientativo: desde 225 euros
- Utilidades/características:

- Contador de pasos
- Calorías quemadas
- Distancia recorrida
- Pisos subidos
- Medición del ritmo cardíaco
- Ingesta de calorías
- Niveles de hidratación
- Registra métricas para las siguientes actividades: Andar, Correr, Ciclismo, Elíptica, Remo, Stepper, Entrenamiento HIIT, Senderismo, Yoga, Natación, Silla de ruedas y otras (Baile, Entrenamiento de Fuerza o Cross-Fit).
- Detección de caídas
- Llamadas SOS

- Nivel de dificultad usuario: : alto 4/5



Samsung Galaxy Watch Active 2

- Marca: Samsung
- Compatibilidad: Android e iOS
- Autonomía: 2 días en promedio.
- Precio orientativo: desde 215 euros
- Utilidades/características:

- Contador de pasos
- Calorías quemadas
- Distancia recorrida
- Monitorización del sueño
- Medición del ritmo cardíaco
- Detección de caídas
- Sensor de electrocardiogramas
- Detección de hasta 39 actividades y deportes distintos
- Detección de caídas

- Nivel de dificultad usuario: : alto 4/5



Amazfit GTR

- Marca: Huami
- Compatibilidad: Android e iOS
- Autonomía: de 40 horas con GPS activado, 24 días con uso promedio y 74 días en modo de espera.
- Precio orientativo: desde 85 euros
- Utilidades/características:
 - Contador de pasos
 - Calorías quemadas
 - Distancia recorrida
 - Monitorización del sueño
 - Medición del ritmo cardíaco
 - Diferentes aplicaciones preinstaladas para acceder a pronósticos meteorológicos locales, alarmas, temporizador, brújula, y resumen del estado diario, incluido el ritmo cardíaco y las opciones de seguimiento deportivo
 - Detección de diferentes modos de deportes y actividad
 - Recordatorio de sedentarismo
 - Encontrar el teléfono
 - Recordatorios
- Nivel de dificultad usuario: : medio 3/5



Amazfit Bip 2

- Marca: Huami
- Compatibilidad: Android e iOS
- Autonomía: hasta 7 días con uso normal y más de 30 días con poco uso.
- Precio orientativo: desde 38 euros
- Utilidades/características:
 - Contador de pasos
 - Calorías quemadas
 - Distancia recorrida
 - Monitorización del sueño
 - Medición del ritmo cardíaco
 - Detección de diferentes modos de deportes y actividad
 - Recordatorio de sedentarismo
 - Diferentes aplicaciones preinstaladas para acceder a pronósticos meteorológicos locales, alarmas, temporizador, brújula, y resumen del estado diario, incluido el ritmo cardíaco y las opciones de seguimiento deportivo
 - Encontrar el teléfono
- Nivel de dificultad usuario: : medio 3/5



Pulseras

Un dispositivo más sencillo que el reloj inteligente es la pulsera. Las pulseras inteligentes o pulseras de actividad son dispositivos electrónicos con los que es posible monitorizar los parámetros fundamentales de la actividad física, como las pulsaciones, la distancia recorrida, la velocidad e incluso el sueño. Algunas comparten determinadas funciones del teléfono móvil.

Las pulseras inteligentes que hemos incluido en nuestra comparativa y en nuestras reseñas se pueden utilizar tanto en las actividades diarias como durante la práctica deportiva. De hecho, un uso muy habitual es monitorizar el sueño. La mayoría son impermeables, por lo que se pueden llevar en la ducha e incluso ir a la piscina con ellas. Además, son ideales para gestionar los esfuerzos. Nuestra elección para este tipo de dispositivos es:

Mi band 5 de Amazift

- Marca: Amazit - Huami
- Compatibilidad: con Android e iOS. Además con asistente Alexa de Amazon.
- Autonomía: batería típica de uso 15 días, 25 días en modo ahorro y 90 días en reposo.
- Precio orientativo: Desde 29.90 €.
- Utilidades/características:
 - Sensores de frecuencia cardíaca y medidor de oxígeno en sangre.
 - Monitoriza de forma continua el sueño y el movimiento.
 - También dispone de medidor de oxígeno en sangre para tener una información precisa al hacer deporte.
 - Permite enviar notificaciones inteligentes y recordatorios.
 - Control remoto para hacer fotos.
 - Amazfit OS con 11 modos de deporte y recordatorio de sedentarismo
- Nivel de dificultad usuario: : medio 3/5



Honor Band 6

- Marca: Honor. Huawei
- Compatibilidad:
- Autonomía: duración de la batería de hasta 14 días y carga rápida magnética. 10 días uso intensivo.
- Precio orientativo: : Desde 39.94 €.
- Utilidades/características:
 - Monitor de oxígeno en sangre SpO2 y varios recordatorios inteligentes para ayudar a los usuarios a comprender claramente su estado de salud
 - Gran pantalla de alta definición de 1,47 pulgadas
 - Diales personalizados
 - Monitor de frecuencia cardíaca durante todo el día.
 - Monitor de sueño preciso.
 - 10 modos deportivos profesionales y comprobación de los progresos
- Nivel de dificultad usuario: : medio 3/5



Samsung Galaxy Fit 2

- Marca: Samsung
- Compatibilidad: el dispositivo se comunicará con nuestro smartphone iOS o Android o tablet usando Bluetooth 5.0, si bien también es compatible con WiFi
- Autonomía: de 15 días y hasta 21 días dependiendo de la configuración.
- Precio orientativo: : Desde 49 €.
- Utilidades/características:
 - Sensores acelerómetro y giroscopio
 - Sensor óptico de frecuencia cardíaca e incluye la posibilidad de medir nuestro nivel de estrés, aunque advierten de que no es nada que tenga valor médico.
 - Es capaz de detectar y registrar hasta cinco tipos diferentes de actividades y mostrar información sobre las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca, la distancia recorrida.
 - También analiza el sueño y da una puntuación y muestra un desglose de métricas
 - La interfaz e información podemos consultarla en la pantalla del móvil con la app
- Nivel de dificultad usuario: : bajo 2/5.



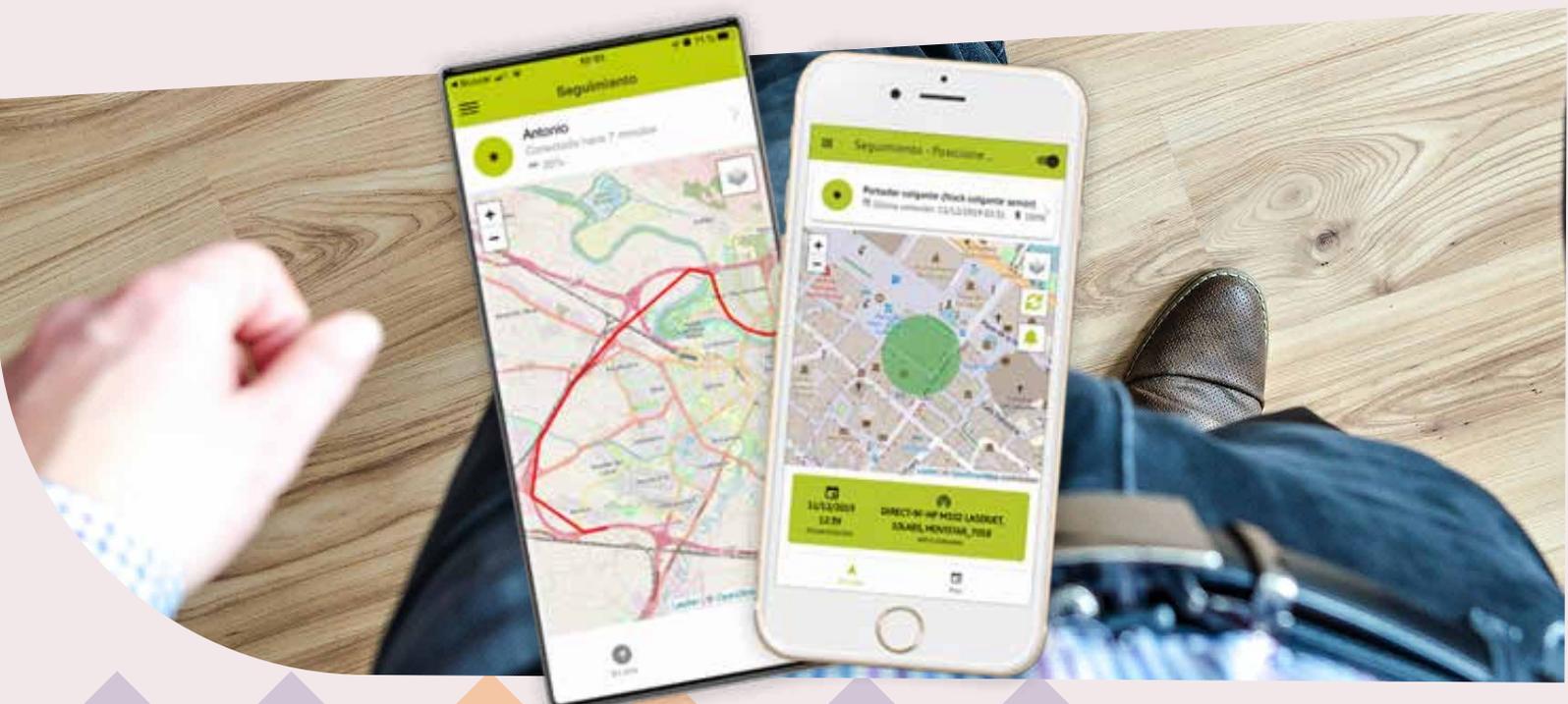
Fitbit Inspire HR

- Marca: Fitbit
- Compatibilidad: se sincronizan de manera automática e inalámbrica con dispositivos Android, iOS y Windows mediante la tecnología Bluetooth LE
- Autonomía: dura hasta 5 días y 5 noches
- Precio orientativo: desde 100 euros
- Utilidades/características:
 - Monitorización continua del ritmo cardiaco
 - Monitoriza pasos, distancia, minutos de actividad
 - Análisis de las fases del sueño ligero, profundo & REM y consejos útiles para descansar mejor
 - También da acceso a notificaciones de llamadas, mensajes de texto, eventos del calendario y apps cuando el móvil está cerca
- Nivel de dificultad usuario: : bajo 2/5.



Cinturones y colgantes

En la escala de sencillez queremos concluir con estos otros dispositivos. Muy recomendables para personas que no son muy amigas de las tecnologías, pero necesitan sentirse seguras tanto dentro como fuera de sus casas. La mayor parte no necesitan conexión a internet, pero poseen GPS y/o botón SOS.



Colgante/Llovero GPS Nock Senior

- Marca: Neki
- Compatibilidad: Android e iOS. Totalmente gestionable a través de nuestra app para móvil o plataforma web
- Autonomía: dependiendo de ciertos parámetros como configuración, cobertura, etc. puede durar hasta 2-3 días. Recibe notificaciones por batería baja.
- Precio orientativo: primer mes de servicio de localización gratuito, posteriormente deberá suscribirse a través de la plataforma web, el servicio tendrá un coste de 12€/mes, 30€/trimestre o 99€/año pudiendo elegir uno de los tres planes + desde 94 euros el dispositivo.
- Utilidades / características:
 - Dispositivo localizador no estigmatizante para la localización de personas con deterioro cognitivo, como Alzheimer o demencia Localización muy precisa (GPS+LBS+WIFI+BDS).
 - App gratuita para el seguimiento.
 - Creación de zonas de seguridad con alertas en caso que la persona salga de dicha zona.
 - Multicuidador: Toda la familia puede monitorizar la situación simultáneamente desde varios dispositivos.
 - Tarjeta SIM incluida en el dispositivo, no admite otras tarjetas. Permite enviar/recibir llamadas telefónicas y hablar a través del dispositivo.
 - Botón SOS que realiza llamada a los números.
- Entrega del dispositivo totalmente montado.
- Nivel de dificultad usuario: bajo 2/5



Asegure la **tranquilidad, autonomía y seguridad** de su familia con **Neki**

Detector de caídas GPS Nock Senior

- Marca: Neki

- **Compatibilidad:** Android e iOS. Totalmente gestionable a través de nuestra app para móvil o plataforma web

- **Autonomía:** de larga duración (hasta 100 horas). Recibe avisos preventivos cuando la batería tiene bajo nivel. Base de carga (idóneo para la mesilla durante la noche).

- **Precio orientativo:** primer mes de servicio de localización gratuito, posteriormente deberá suscribirse a través de la plataforma web, el servicio tendrá un coste de 12€/mes, 30€/trimestre o 99€/año pudiendo elegir uno de los tres planes + desde 139 euros el dispositivo.

- **Utilidades / características:**

- Localizador GPS sin límite de distancia. Establecer zonas de seguridad: Avisa cuando la persona salga o entre de dichas áreas
- Sensor detector de caídas. Recibe avisos de emergencia cuando se detecte una caída
- Envía un mensaje de aviso SOS o caída con la ubicación actual y llama automáticamente ante cualquier emergencia al instante a los familiares y seres queridos
- Además, dispone de función de teléfono: Llama de manera rápida y sencilla al contacto principal con solo pulsar un botón, muy fácil y sencillo. También recibe llamadas de los números de contacto
- Diversos accesorios. Puedes acoplarle diferentes accesorios para llevarlo en el cinturón, como pulsera, llavero, en el bolso o en bastones (los accesorios se venden por separado). Peso muy ligero 35gr y tamaño menor a 6cm.
- Tarjeta MicroSIM (No incluida). Funciona con todos los operadores.

- Entrega del dispositivo totalmente montado.

- Nivel de dificultad usuario: bajo 1/5



4. Mis Aplicaciones

Una **aplicación móvil o app** son programas diseñados para ser ejecutados desde teléfonos con internet, 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:

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

El primer paso para poder disfrutar de las aplicaciones es contar con un **dispositivo físico** como un teléfono móvil y el segundo poseer **datos móviles o una red wiFi**.

Algunos ejemplos de apps son:

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 reemplaza la interfaz del teléfono por una más grande, más fácil y más amigable.

BaldPhone

- Soporte: : Dispositivo Android

- Dirigida a: Para personas con discapacidad motriz o visual, así como para cualquiera que tenga dificultades con el uso diario de teléfonos inteligentes

- Función principal: Reemplaza la interfaz del teléfono por una más grande, más simple y más amigable.

- Utilidades / características: BaldPhone contiene un iniciador, alarmas, recordatorio para píldoras, marcador, contactos, fotos y videos, área de notificaciones y más. También es personalizable y se puede personalizar para satisfacer las necesidades específicas de personas mayores y mayores.

-Precio Orientativo: Es gratis para todos, completamente de código abierto. Sin anuncios, sin cargo.

- Nivel de dificultad: muy bajo 1/5.

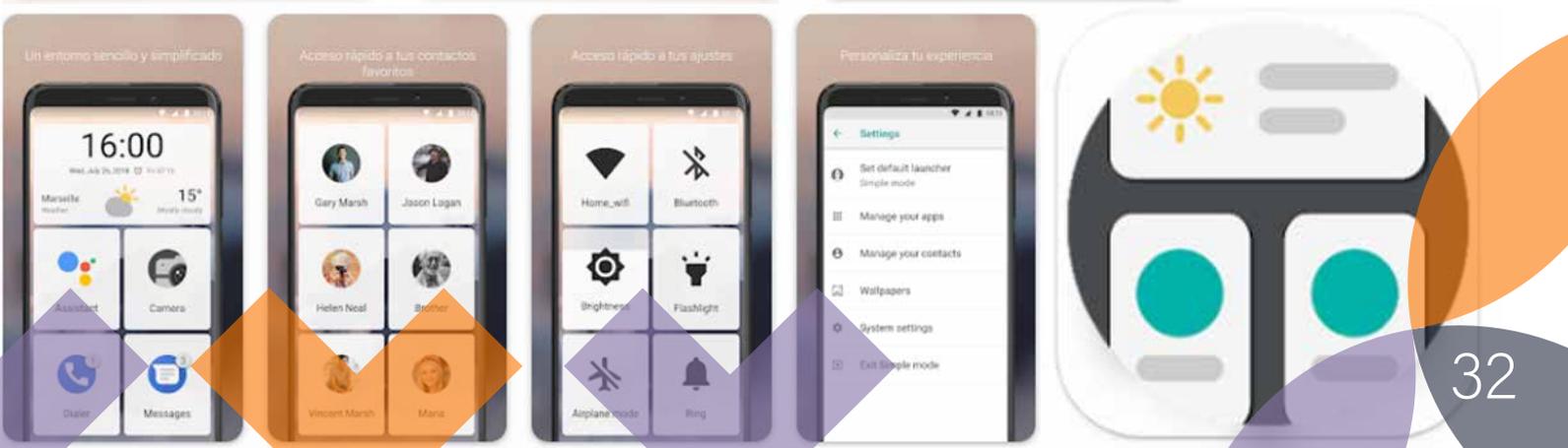


Help Launcher

- Soporte: : Dispositivo móvil Android
- Dirigida a: Para personas con capacidad visual reducida, problemas de visión, ceguera, etc., así como para cualquiera que tenga dificultades con el uso diario de teléfonos inteligentes.
- Función principal: Reemplaza la interfaz del teléfono por una más grande, más simple y más amigable.
- Utilidades / características: Con menús simples, accesibles para todas las edades, colores llamativos e identificativos, botones grandes y un tamaño de letra perfecto para la visualización en cualquier tipo de pantalla. Este launcher combina todas las características de los terminales de grandes prestaciones con la simplicidad de un teléfono básico. La diferenciación de colores hace más accesible la asociación del símbolo con el botón, así la necesidad de entender un texto se ve reducida haciendo que el manejo del terminal sea mucho más intuitivo. Help Launcher reemplaza la pantalla de inicio para simplificar el acceso a los menús más imprescindibles, con botones grandes y visibles, colores y símbolos identificables y un tipo de letra grande. Además, permite tener todas las aplicaciones a mano para estar siempre conectado.
- Precio Orientativo: gratuito
- Nivel de dificultad: muy bajo 1/5.

Lanzador Modo Fácil

- Soporte: : Dispositivo móvil Android
- Dirigida a: Para personas con discapacidad motriz o visual, así como para cualquiera que tenga dificultades con el uso diario de teléfonos inteligentes.
- Función principal: Reemplaza la interfaz del teléfono por una más grande, más simple y más amigable.
- Utilidades / características: Esta app permite: seleccionar los contactos favoritos y acceder a ellos deslizando tan solo una vez, elegir las apps que más usas para abrirlas rápidamente, cambiar los ajustes del teléfono de un solo vistazo y activar los símbolos de notificación sobre los iconos de las apps "Teléfono" y "Mensaje"
- Precio Orientativo: gratuito
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.



Senior Safety Phone

- Soporte: Dispositivo móvil Android
- Dirigida a: Para personas con discapacidad motriz o visual, así como para cualquiera que tenga dificultades con el uso diario de teléfonos inteligentes
- Función principal: Reemplaza la interfaz del teléfono por una más grande, más simple y más amigable.
- Utilidades/características: Pantalla de inicio ampliada completamente nueva diseñada de manera integral para una navegación sin estrés, teléfono con textos grandes y botones coloridos para ayudarlo a distinguir entre elementos, bloqueo de los controles de volumen (niveles de volumen individualmente para el tono de timbre, las notificaciones, los medios, la alarma y la llamada de voz) y permite seleccionar y fijar los contactos y aplicaciones favoritos en la pantalla de inicio.
- Precio orientativo: 1,99 € por elemento
- Nivel de dificultad: medio 3/5

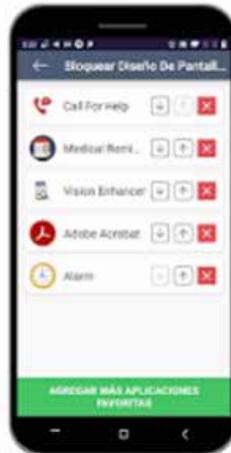
Una interfaz de usuario simple y amigable



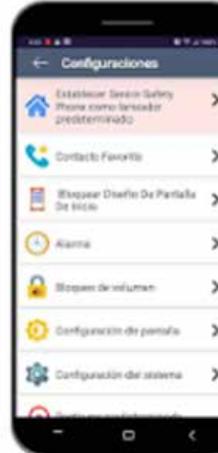
Facilite las llamadas con un marcador grande



Seleccione sus aplicaciones favoritas para mostrar en la pantalla de inicio

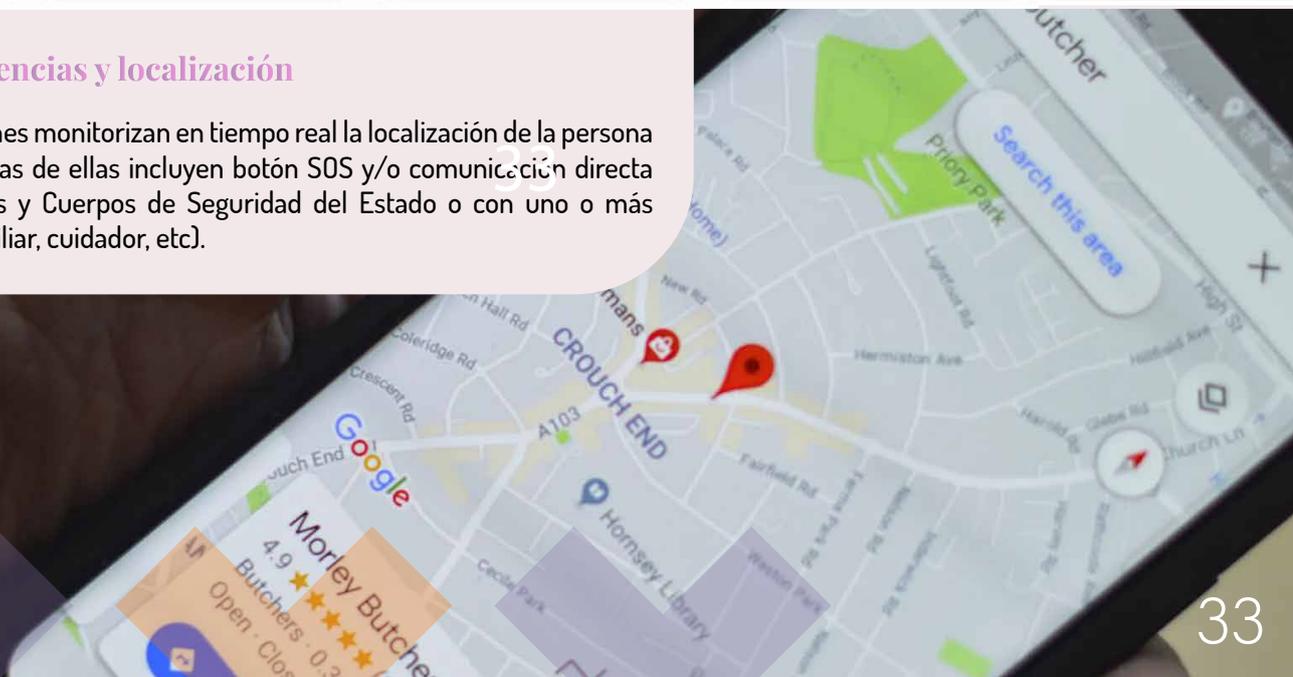


para mostrar en la pantalla de inicio



Para emergencias y localización

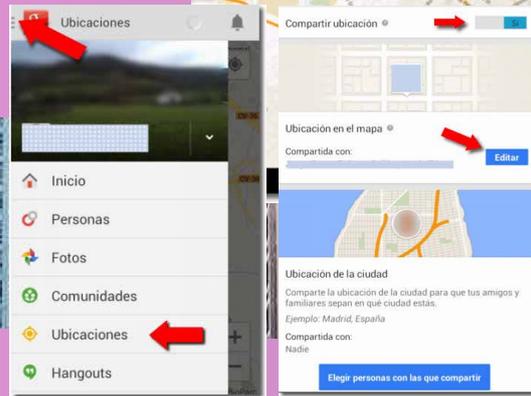
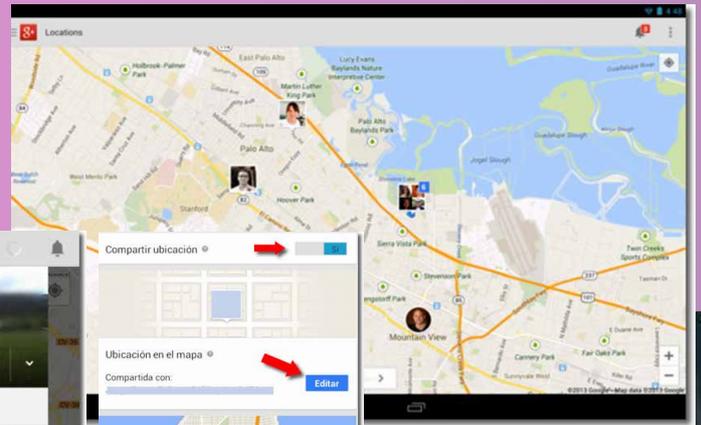
Estas aplicaciones monitorizan en tiempo real la localización de la persona indicada. Algunas de ellas incluyen botón SOS y/o comunicación directa con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o con uno o más contactos (familiar, cuidador, etc).



Google Maps



- Soporte: tanto en dispositivos de IOS como Android.
- Dirigida a: todo el público
- Función principal: geolocalizador
- Utilidades/características: Monitoriza en tiempo real la localización de la persona en concreto. Es la aplicación más utilizada de Google para geolocalización. Lo único que se necesita es registrar una cuenta en Google.
- Precio orientativo: totalmente gratuito
- Página oficial [aquí](#).
- Enlace video cómo activar [aquí](#).
- Nivel de dificultad: muy bajo 1/5.



Alert Cops

- Soporte: : Dispositivo móvil iOS y Android
- Dirigida a: todo el público
- Función principal: geolocalizador, servicio de emergencia y botón SOS.
- Utilidades/características: AlertCops es el servicio de alertas de seguridad ciudadana que las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (FFCCSE) ponen a tu disposición para atenderte en situaciones de riesgo. AlertCops es un canal complementario a los habituales con el que, entre otras funciones, podrás enviar alertas con imágenes o vídeos al centro policial más cercano, comunicarse por chat directamente y recibir avisos de seguridad enviados por los servicios de seguridad públicos, para que pueda recibir una atención más rápida y eficaz. Además, si lo desea, podrás compartir la posición con los suyos o con los centros públicos de rescate que presten el servicio

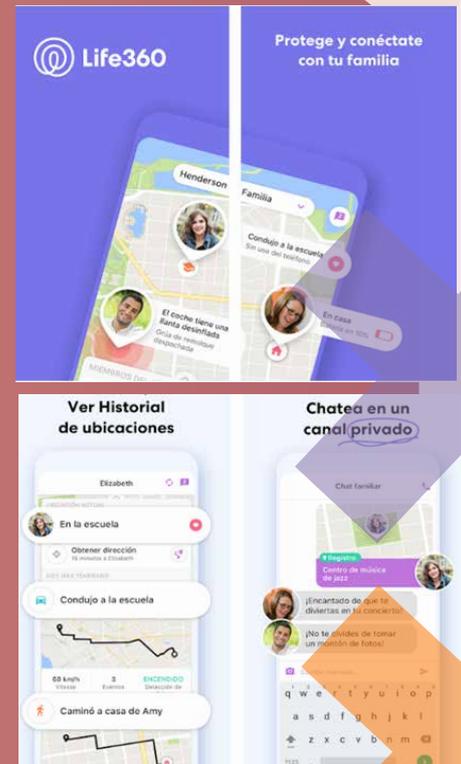


- Precio orientativo: totalmente gratuito
- Página oficial [aquí](#).
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.



Life 360

- Soporte: Dispositivo móvil iOS y Android
- Dirigida a: todo el público y especialmente, aquellos que pueden sufrir desorientaciones y pérdidas de memoria transitorias o permanentes
- Función principal: geolocalizador
- Utilidades/características: La aplicación permite: ver la ubicación de los miembros de los Círculos –familia, amigos, compañeros, cuidadores, etc– en un mapa accesible solo por invitación, elegir cuándo compartir la ubicación con cada Círculo, chatear de forma individual o con todos los integrantes de un Círculo Life360, recibir alertas cuando un miembro de un Círculo llega a un lugar y rastrear un teléfono perdido o robado.
- Precio orientativo: Gratuita. Productos de compra integrados en aplicaciones 1,69 € - 164,99 € por elemento
- Página oficial [aquí](#).
- Nivel de dificultad: medio 3/5.



Safe365 (Durcal)

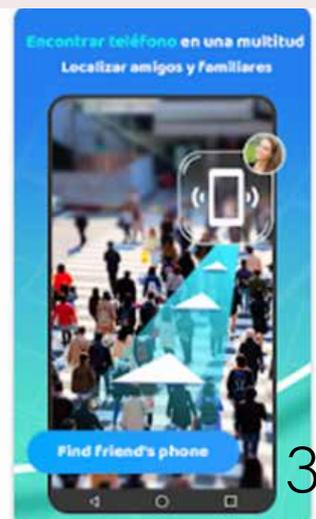
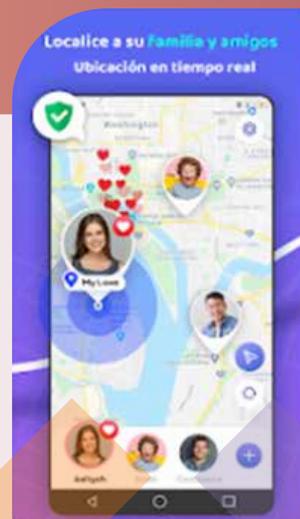
- Soporte: para iOS y Android.
- Dirigida a: todo el público y especialmente, aquellos que pueden sufrir desorientaciones y pérdidas de memoria transitorias o permanentes.
- Función principal: geolocalizador
- Utilidades/características: la aplicación diseñada para ayudar en la tarea de cuidar de los mayores. Con su localizador GPS podrá consultar su ubicación en tiempo real. Para ello, previamente sus familiares o contactos mayores deberán tener instalada la app en su móvil y haber aceptado compartir sus actividades contigo. También puede configurar sus rutinas de cada día como la toma de medicamentos, citas al médico o actividad física. Además, cuenta con botón de emergencia / pánico, que en cuanto lo presiones te pondrá en contacto con los servicios de emergencia
- Precio orientativo: Gratuito
- Página oficial [aquí](#).
- Nivel de dificultad: medio 3/5.





Localizador Familiar y Rastreo

- Soporte: para iOS y Android.
- Dirigida a: **todo el público** y especialmente, aquellos que pueden sufrir desorientaciones y pérdidas de memoria transitorias o permanentes.
- Función principal: geolocalizador y botón SOS
- Utilidades/características: rastrea el teléfono móvil y la ubicación por número, localizador de un familiar, comparte la ubicación actual, puede recibir y mandar mensajes de SOS
- Precio orientativo: App básica gratuita. 7.99 - 49.99 € por elemento
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.



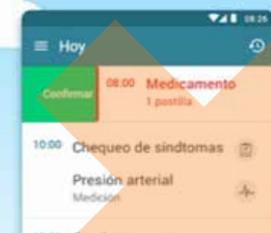
Para recordatorios (medicamentos, citas médicas, comprar en la farmacia, etc)

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

- Soporte: Dispositivo móvil Android
- Dirigida a: Personas con diversidad funcional cognitiva o con mucha cantidad de medicación, especialmente
- Función principal: Recordatorio de medicación
- Utilidades / características: MyTherapy es más que solo un recordatorio gratuito de píldoras y medicación. Entre sus características principales están:
 - Recordatorio de píldoras, pastillas, tabletas, para cualquier medicamento.
 - Control de píldoras con diario de registro para tomas omitidas y confirmadas.
 - Alarma de medicamentos con dieferentes tipos de tomas o dosis.
 - Seguimiento de tabletas, dosis, medidas, actividades.
 - Medidas como peso, presión arterial, nivel de azúcar en sangre, etc, para todas las condiciones (diabetes, artritis reumatoide, ansiedad, depresión, hipertensión, esclerósís múltiple)
 - Compartido en familia para su motivación y salud.
 - Diario de salud imprimible para compartir con su médico
- Precio Orientativo: Gratuita.
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.

Registre sus tomas de manera sencilla



Controla el historial de tu medicación



Controla tu peso, bienestar y más



Recordatorio BZ

- Soporte: Dispositivo móvil Android
- Dirigida a: Personas con diversidad funcional cognitiva o con mucha cantidad de medicación, especialmente
- Función principal: Agenda personal y recordatorio de medicación
- Utilidades / características: Con esta aplicación se puede simplemente recordar todos los deberes, y mejorar la productividad Control fácil y sencillo de todas las tareas diarias. Permite también la conexión a reloj inteligente Android. También se puede utilizar como bloc de notas. Características principales:
 - Repetir / Tareas recurrentes
 - Cumpleaños
 - Alertas
 - Tareas Snooze
 - Marcar tareas con colores
 - Notas
 - Widgets personalizables
 - Calendario con recordatorios
 - Android desgaste apoyo reloj inteligente: crear recordatorio con reconocimiento de voz, repetición o completar las cosas bien desde el reloj inteligente
 - Puede establecer un recordatorio cada hora, por ejemplo, "beber agua". Esto puede ayudar a beber más agua y sentirse mejor
- Precio Orientativo: Gratuita. Productos de compra integrados en aplicaciones 2,19 € - 4,39 € por elemento.
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.



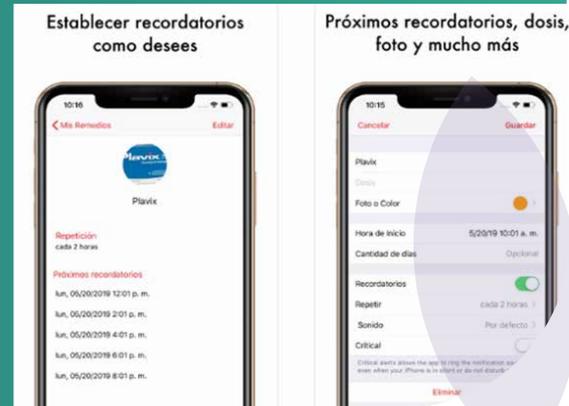
Recordatorio de Medicamento. Aplicativos Legais

- Soporte: : Dispositivo móvil Android
- Dirigida a: Personas con diversidad funcional cognitiva o con mucha cantidad de medicación, especialmente
- Función principal: Agenda personal y recordatorio de medicación.
- Utilidades / características: La aplicación móvil 'Alarma de medicamento' es muy fácil de ajustar, y podrá ser utilizada sin problemas por personas de avanzada edad, adultos y jóvenes. Dentro de sus opciones están:

- Fecha en que se inicia el tratamiento
- Asignar colores distintos a cada pastilla o remedio, así como el nombre del mismo
- Activar alarmas y notificaciones
- Elegir sonidos para cada alarma
- Añadir etiquetas
- Menú principal con los medicamentos agrupados y organizados
- Entre otras funciones más.

- Precio Orientativo: Gratuita. Al comprar la versión completa 1.99€ se tiene la posibilidad de añadir medicamentos de forma ilimitada y se eliminarán los anuncios

- Nivel de dificultad: bajo 2/5.



Medisafe

- Soporte: Dispositivo Android e iOS.
- Dirigida a: Personas con diversidad funcional cognitiva o con mucha cantidad de medicación, especialmente.
- Función principal: recordatorio de medicación.
- Utilidades / características: Recordatorio y calendario de medicamentos fácil de utilizar, seguimiento a medidas de salud tales como la presión arterial y peso y reciba recordatorios sobre cuándo debe resurtir sus medicamentos.
- Precio Orientativo: Gratuita versión básica. Medisafe es una aplicación gratuita a la hora de descargarla. Puede comprar la versión Premium para mejorar su experiencia y desbloquear funciones. Al desbloquearla podrá agregar Medfriends ilimitados, familiares ilimitados, ver perfiles de amigos, acceso a más de 20 medidas de salud, opción de escoger la voz Medtone de tu recordatorio, la posibilidad de seleccionar el color de su perfil, elegir la forma su pastillero y evitar anuncios. 2,99 €-43,99 € por elemento.
- Nivel de dificultad: medio 3/5.



Para el 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

- Soporte: Dispositivo Android e iOS.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo.
- Función principal: : entretenimiento y entrenamiento mental.
- Utilidades / características: incluye más de 35 juegos gratuitos que desafiarán tu memoria, atención, deducción, agilidad mental, lenguaje, coordinación, creatividad y control emocional. Funciona desconectado sin red wifi ni datos.
- Precio Orientativo: Gratis. Pero ofrece compras dentro de la app 0,66 € - 239,99 € por elemento
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.

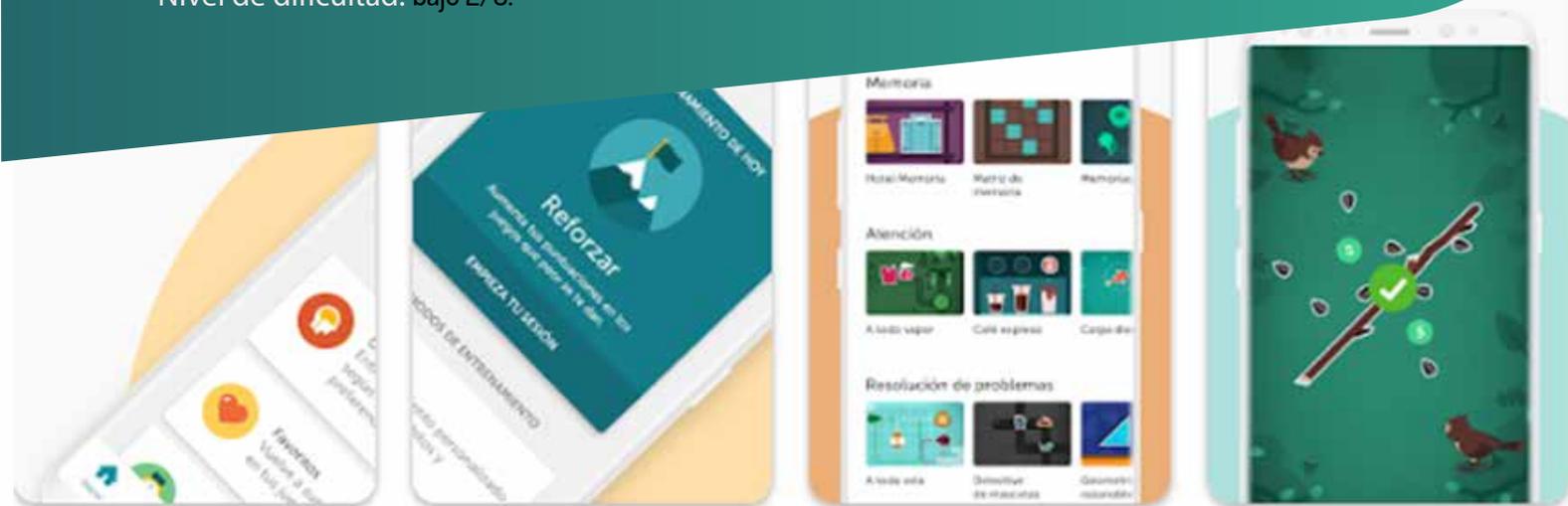


Entrena Tu Cerebro

- Soporte: para dispositivos Android e iOS
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo.
- Función principal: entretenimiento y entrenamiento mental.
- Utilidades / características: es un completa colección de juegos que ayudará a desarrollar las habilidades memorísticas, capacidad de retención y de memoria a corto y largo plazo. Practicar la memoria es importante en todas las edades. La app incluye clásicos como el juego de las parejas o juegos más innovadores. Cada juego tiene diferentes niveles para practicar de forma gradual. Además, registra la puntuación obtenida en cada uno de ellos y visualiza el progreso. Ideal para estimular la memoria.
- Precio Orientativo: a partir de 2.99 €.
- Nivel de dificultad: muy bajo 1/5.

Lumosity

- Soporte: para dispositivos Android e iOS.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo.
- Función principal: entretenimiento y entrenamiento mental.
- Utilidades / características: es una forma interactiva y amena de entrenar el cerebro y aprender cómo funciona la mente a través de juegos diseñados para ejercitar la memoria, la velocidad, la flexibilidad y la resolución de problemas. Comienza con una prueba de nivel gratuita de una duración de 10 minutos para establecer unas puntuaciones iniciales y poder comparar. La aplicación incluye más de 30 actividades (y subiendo) y retos para la memoria, velocidad, lógica, resolución de problemas, matemáticas, lenguaje, etc.
- Precio Orientativo: Gratis. Pero ofrece compras dentro de la app 0,92 € - 64,99 € por elemento
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.



Juegos de Memoria

- Soporte: para dispositivos Android.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo.
- Función principal: entretenimiento y entrenamiento mental.
- Utilidades / características: : son juegos 21 lógicos para entrenar su memoria y atención. Mientras jugando los juegos de cerebro, no solo se divierte, también mejora gradualmente la memoria, atención y concentración. Más de 1 000 000 usuarios han elegido entrenar a su coeficiente intelectual y memoria con esta aplicación. Permite jugar sin conexión a internet.
- Precio Orientativo: Gratis. Pero ofrece compras dentro de la app 0,99 € - 11,00 € por elemento
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.

Elevate - Juegos Mentales

- **Soporte:** para dispositivos Android e iOS.
- **Dirigida a:** público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo
- **Función principal:** entretenimiento y entrenamiento mental.
- **Utilidades / características:** es un programa de entrenamiento cerebral diseñado para mejorar la expresión oral, atención, velocidad de procesamiento, memoria, habilidades en matemáticas, y más. La app incluye más de 40 juegos cerebrales para habilidades cognitivas cruciales, como la concentración, memoria, procesamiento, matemáticas, precisión, y comprensión. Cada persona recibe su propio programa de entrenamiento personalizado que se adapta con el tiempo para maximizar los resultados. Cuanto más entrena con Elevate, más se mejorarán las habilidades cognitivas cruciales, diseñadas para aumentar la productividad, el poder adquisitivo, y la confianza en uno mismo. Usuarios que entrenan por lo menos 3 veces a la semana han reportado mejoras y confianza aumentada
- **Precio Orientativo:** Gratis. Pero ofrece compras dentro de la app 0,50 € - 349,99 € por elemento.
- **Nivel de dificultad:** medio 3/5.



Neuronation

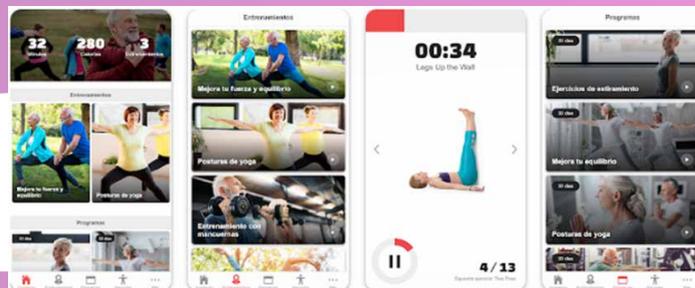
- **Soporte:** para dispositivos Android e iOS.
- **Dirigida a:** público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel cognitivo.
- **Función principal:** entretenimiento y entrenamiento mental.
- **Utilidades / características:** es un programa de entrenamiento detallado con 34 ejercicios motivadores que contiene una personalización completa según sus deseos, puntos fuertes y capacidades. También incluye publicación periódica de nuevos ejercicios y cursos. Además, la app cuenta con un servicio de atención al cliente integral y rápida resolución de dudas.
- **Precio Orientativo:** 4,79 € - 350,00 € por elemento
- **Nivel de dificultad:** bajo 2/5.

Para el 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 los huesos y músculos se debiliten, lo que a su vez ayudará a evitar caídas y fracturas.

Ejercicios para Personas Mayores

- Soporte: para dispositivos Android e iOS.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel psicomotriz.
- Función principal: **entretenimiento y entrenamiento físico**
- Utilidades / características: es una aplicación con ejercicios y tablas de entrenamiento de 30 minutos especializadas para personas mayores. Realizar gimnasia es saludable a cualquier edad, pero en las personas mayores es fundamental para evitar la pérdida de masa muscular y ósea. Conoce las actividades aeróbicas adecuadas a partir de los 60 años. El ejercicio físico tiene muchos efectos saludables. Entre ellos, es un buen protector neurocognitivo e impedirá que tus huesos y músculos se debiliten, lo que a su vez te ayudará a evitar caídas y fracturas.
- Precio Orientativo: desde 1,49 € - 5,99 € por elemento
- Nivel de dificultad: bajo 2/5.

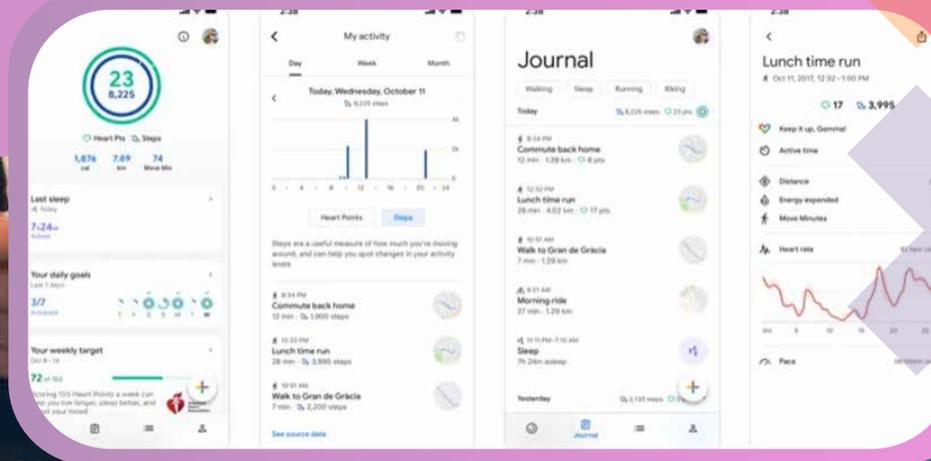


Power Frail

- Soporte: para dispositivos Android e iOS.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel psicomotriz.
- Función principal: **entretenimiento y entrenamiento físico**
- Utilidades / características: es una aplicación dirigida a evaluar la potencia muscular y la fragilidad en personas mayores, al tiempo que permite proporcionar, en función de los datos obtenidos, intervenciones individualizadas de entrenamiento físico para la mejora de estas condiciones. Gracias a PowerFrail se podrá detectar si un paciente/sujeto presenta una potencia muscular deteriorada y si tiene o no fragilidad. Además, gracias a un algoritmo de decisión, PowerFrail aporta recomendaciones individualizadas de ejercicio físico en base al déficit específico presentado
- Precio Orientativo: gratuita
- Nivel de dificultad: medio 3/5

Google Fit

- Soporte: para dispositivos Android e iOS.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel psicomotriz.
- Función principal: entretenimiento y entrenamiento físico
- Utilidades / características: es la aplicación de Google que permite calcular el número de pasos, la distancia recorrida y el consumo de calorías para que los más mayores se mantengan en forma. Fit usará los sensores del teléfono Android o los sensores de frecuencia cardiaca del smartwatch Wear OS by Google para registrar diferentes datos, como la velocidad, el ritmo que se lleva y la ruta. Basta con tenerla instalada en el móvil y ponerse en movimiento. Un buen modo de combatir el sedentarismo y mantener la motivación de las personas mayores.
- Precio Orientativo: gratuita
- Nivel de dificultad: alto 4/5.



Contador de Pasos -Podómetro, Contador de Calorías

- Soporte: para dispositivos Android.
- Dirigida a: público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel psicomotriz.
- Función principal: entretenimiento y entrenamiento físico.
- Utilidades / características: utiliza el sensor integrado para contar los pasos. No realiza seguimiento GPS, así que puede ahorrar mucha batería. También realiza un seguimiento de las calorías quemadas, la distancia y el tiempo andados, etc. Toda esta información se muestra con claridad en gráficos. Toque el botón empezar y comenzará a contar los pasos. Se puede portar el teléfono en la mano, mochila o bolsillo, para registrar de forma automática los pasos incluso si la pantalla está bloqueada
- Nivel de dificultad: bajo 2/5



PRESCRIBE VIVIFRAIL

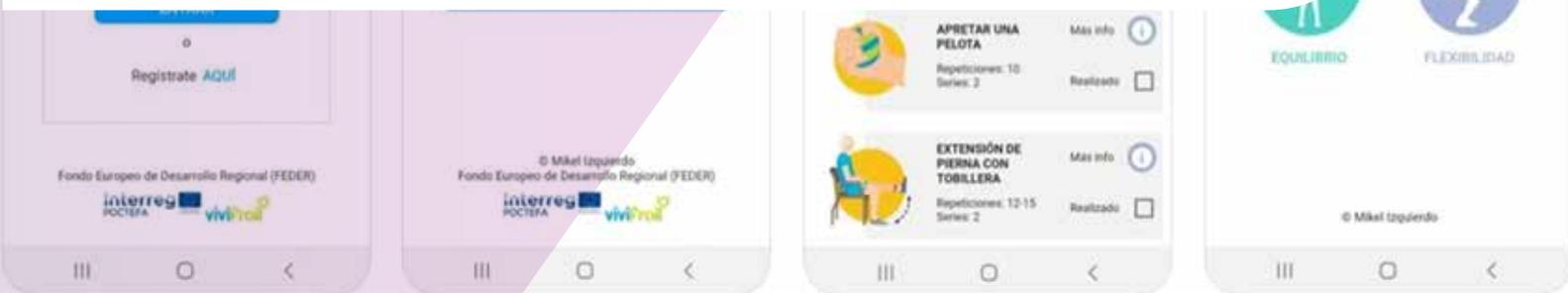
Participa junto a 5000 profesionales

ViviFrail

- **Soporte:** para móvil Android e iOS, Tablet y ordenador.
- **Dirigida a:** público en general y, especialmente, personas que quieran o necesiten mejorar su nivel psicomotriz.
- **Función principal:** entretenimiento y entrenamiento físico.
- **Utilidades / características:** es una aplicación gratuita que permite clasificar a las personas mayores según su riesgo de pérdida de capacidad funcional, dependencia y riesgo de caídas. Una vez que se ha categorizado a la persona, el algoritmo de la aplicación propone un programa de ejercicio físico multicomponente e individualizado, para prevenir riesgos como fragilidad o caídas en personas mayores de 70 años. Se basa en que la salud de las personas mayores debe medirse en cuanto a su funcionalidad, y no en cuanto a sus enfermedades. Así, el objetivo es mantener un nivel de funcionalidad para mantener el mayor grado de autonomía posible.
- **Precio Orientativo:** gratuita.
- **Nivel de dificultad:** medio 3/5



viviFrail



Apps para el entretenimiento

Escuchar la radio es una de las aficiones de mucha gente y cualquier smartphone permite escuchar varias emisoras tanto en directo como en diferido. Simple Radio o MyTuner, son ejemplos de aplicaciones para escuchar radio en directo o bajo demanda. Solo necesitamos WiFi o red de datos para descargar 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. También, estas apps nos proponen programas y series en audio, como los clásicos seriales, que son una buena alternativa para sentarse en un parque a escucharlos.

Por otro lado, ya que la vista se cansa mucho a partir de determinadas edades es mejor que lean por nosotros. Afortunadamente el mercado de audiolibros está en pleno crecimiento y podemos contar con una biblioteca bastante extensa en plataformas digitales como Audible o Storytel, que se convierten en la fuente perfecta de literatura para cualquier persona de la tercera edad con problemas de visión.

Tanto iVoox o Podium Podcast como Audible o Storytel, pueden utilizarse sin WiFi o sin red de datos si descargamos su material previamente.



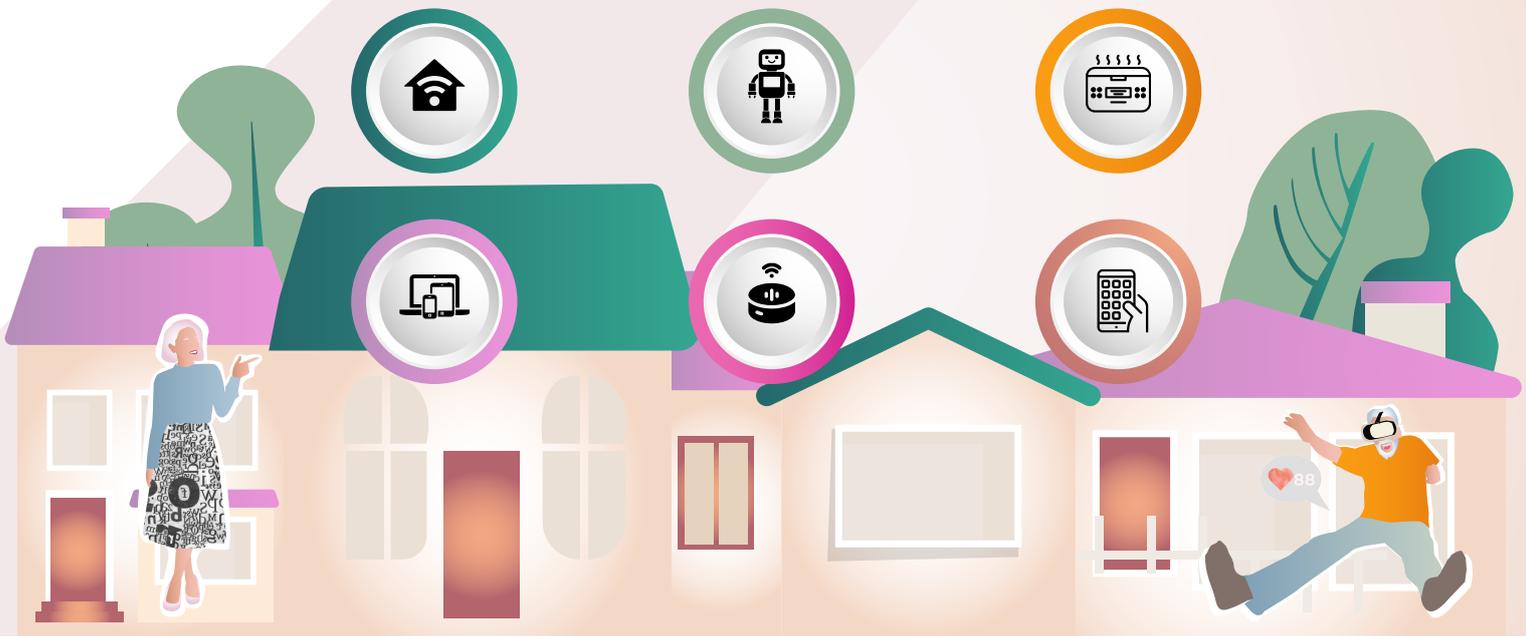
MI RADAR

Tecnología

Para la autonomía funcional
y la atención social



www.rompiendodistancias.es



Financia:



Realiza:

