

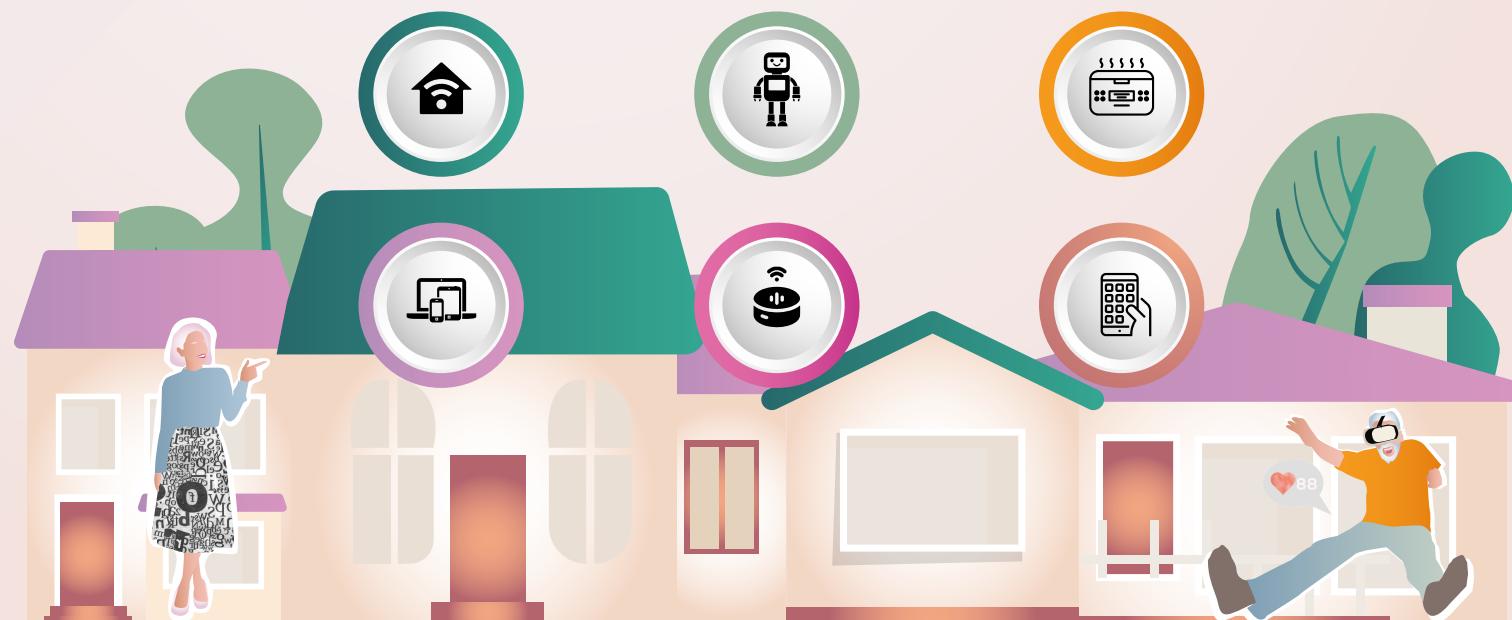
MI RADAR

Tecnología

PARA LA AUTONOMÍA FUNCIONAL
Y LA ATENCIÓN SOCIAL



Visita la web





La domótica es una tecnología que revoluciona la automatización y el control del hogar. Sus aplicaciones van desde la gestión de electrodomésticos hasta la regulación de la climatización y la iluminación, siendo especialmente útil para personas con discapacidades o mayores, mejorando su calidad de vida en aspectos como:

- **Acceso y Control Sanitario:** Facilita la conexión con servicios de salud y asistencia, mediante teleasistencia y detección de comportamientos anómalos.
- **Simplificación de Tareas Domésticas:** Permite controlar dispositivos como luces y electrodomésticos a distancia, gestionando el hogar incluso sin estar presente.
- **Cuidado del Hogar:** Programa tareas de limpieza y mantenimiento con robots domésticos, ideal para personas con capacidades limitadas.
- **Acceso a Información y Comunicación:** Interfaces intuitivas y comandos de voz que mejoran el acceso a información y comunicación, beneficiando a todas las personas.
- **Mejora del Cuidado de Personas de más Edad:** Se puede programar y realizar seguimiento de tareas de salud y bienestar, como la toma de medicamentos...
- **Ahorro Energético:** Control automático del consumo de recursos como luz y agua, contribuyendo al ahorro de costos y una gestión eficiente del hogar.

La domótica mejora la seguridad del hogar con control de accesos, detección de intrusiones y supervisión de actividades internas, así como prevención de riesgos como fugas de agua o gas.

Es crucial considerar las necesidades específicas de la persona usuaria e integrar soluciones que no interfieran con otros habitantes del hogar y diseñar interfaces intuitivas, adaptables y accesibles.



Robots para el hogar



Los robots domésticos están diseñados para brindar asistencia en tareas diversas para simplificar la vida diaria y liberar tiempo para actividades más significativas. Automatizan procesos como la limpieza, cocina, cuidado de personas con dependencia o discapacidad, la seguridad del hogar o el entretenimiento, liberando tiempo para disfrutar.

- **Reducción de estrés y ansiedad:** Los robots domésticos contribuyen a un ambiente más armonioso y tranquilo.
- **Mayor tiempo de calidad:** Al asumir tareas tediosas, permiten dedicar más tiempo a actividades personales y familiares.



Robots aspiradores



Robots de cocina

Mi Hogar Inteligente

Los hogares inteligentes destacan por su eficiencia energética, automatizando tareas para simplificar actividades como la iluminación, calefacción y uso de electrodomésticos.

Incorporan sistemas de vigilancia y protección, incluyendo cámaras de seguridad, sensores de intrusión y cerraduras inteligentes. Permiten a los propietarios mantenerse informados y controlar la seguridad de su hogar en tiempo real.

- **Termostatos Inteligentes con WiFi:** Permiten programar, encender y apagar la calefacción desde cualquier lugar mediante un teléfono inteligente. Pueden gestionarse manualmente o a través de aplicaciones móviles.

- **Sistemas de alarma y vigilancia:** Los sistemas de vigilancia mediante cámaras de seguridad o CCTV, están recomendados para todo aquel que tenga la necesidad de supervisar o vigilar una determinada zona o estancia.

- **Sensores de humedad y temperatura:** Estos dispositivos no solo ayudan a mejorar la salud al mantener un ambiente óptimo, sino que también permiten ahorrar energía. Conectados a sistemas domóticos, pueden controlar automáticamente parámetros sin intervención manual.

- **Detectores de humo o/y gas:** Son especialmente vitales para personas con alta dependencia, problemas cognitivos o de comunicación, ya que pueden alertar ante una emergencia.

- **Detectores de movimiento o de presencia:** Están diseñados para detectar movimientos y avisar a cuidadores/as o familiares en caso de que el usuario/a se encuentre en una situación de peligro. Son especialmente útiles para personas con altos grados de dependencia,

Dispositivos personales

El uso de móviles, relojes, pulseras o cinturones y colgantes están ayudando en:



- Mejora de la Salud y el Bienestar
- Aumento de la Seguridad Personal
- Promoción de la Independencia
- Facilitación de la Comunicación
- Participación Social y Actividad física



Asistentes de voz

Los asistentes de voz **han revolucionado la manera de interactuar con la tecnología**, siendo más natural, intuitiva y accesible.

Estos dispositivos utilizan avanzados algoritmos de inteligencia artificial para **comprender y procesar comandos de voz**, facilitando así una amplia gama de servicios sin necesidad de usar las manos. Desde controlar dispositivos domésticos hasta ayudar en tareas diarias.

Google Home y Asistente Google



Homekit y Siri



Amazon Echo y Alexa



Aplicaciones móviles



Una APP en el móvil **ayuda con acceso rápido a las personas a localizar información vital**, interfaces simples, entretenimiento, conexión social y servicios a domicilio, mejorando así su calidad de vida. Pueden:

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

I. APPS PARA MEJORAR EL USO DEL SMARTPHONE

Estas aplicaciones están diseñadas específicamente para hacer que el uso del teléfono móvil sea más accesible, seguro y fácil de manejar para personas con necesidades especiales, mejorando así su experiencia general con la tecnología móvil.

Senior Safety Phone



BIG Launcher



II. APPS PARA EMERGENCIAS Y GEOLOCALIZACIÓN

Las aplicaciones de emergencias y geolocalización como Maps, Safe 360, Alert Cops o Life 360, son herramientas poderosas que pueden mejorar la seguridad, independencia y comodidad, al proporcionar información útil sobre tu entorno y mantenerte conectado con tu red de apoyo.

Google Maps



Alert Cops



Life 360



Safe365 (Durcal)



III. APPS PARA RECORDATORIO

Algunas aplicaciones populares que ofrecen estas funcionalidades incluyen **Medisafe, MyTherapy, Recordatorio BZ**, entre otras. Estas herramientas ayudan a las personas mayores a gestionar mejor su salud, mejorar la adherencia al tratamiento médico y mantener un seguimiento organizado de sus necesidades médicas y farmacéuticas.

Medisafe



MyTherapy



Recordatorio BZ



V. APPS PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

Las aplicaciones para el entrenamiento físico ofrecen una variedad de beneficios tanto para personas mayores como para personas de todas las edades. Estas apps proporcionan rutinas de ejercicio guiadas que se adaptan a diferentes niveles de condición física y objetivos personales, incluyendo ejercicios de fuerza, flexibilidad, cardio y equilibrio.

Los beneficios incluyen mejorar la salud cardiovascular, aumentar la fuerza muscular y la flexibilidad, controlar el peso corporal, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. Además, estas aplicaciones ofrecen la conveniencia de realizar ejercicios en cualquier momento y lugar, facilitando la adherencia a un estilo de vida activo y saludable. Ejemplos populares de estas aplicaciones son **Power Frail, Google Fit, Contador de pasos-podómetro o Vivifrail**.

Contador de pasos



Power Frail



Google Fit



ViviFrail



IV. APPS PARA EL ENTRENAMIENTO MENTAL

Estas apps ofrecen ejercicios diseñados para mejorar la memoria, atención, concentración y habilidades cognitivas generales mediante juegos interactivos y actividades educativas. Los beneficios incluyen mantener la agudeza mental, prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad, promover la salud cerebral a largo plazo, y proporcionar una forma divertida y accesible de mantener la mente activa y funcional en la vida diaria. Ejemplos de estas aplicaciones incluyen **Lumosity, Elevate, Peak, y Neuronation**.

Lumosity



Elevate



Peak



Neuronation



VI. APPS CULTURA Y OCIO

Estas aplicaciones proporcionan acceso a libros electrónicos, música, películas, programas de televisión y actividades recreativas, todo desde la comodidad de un dispositivo móvil. Los beneficios incluyen estimulación mental y emocional, reducción del estrés, fomento de la creatividad, conexión social a través redes sociales, y la posibilidad de explorar nuevos intereses y pasatiempos. Permiten disfrutar del entretenimiento en cualquier momento y lugar según las preferencias individuales.



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

Correo electrónico: si@solidaridadintergeneracional.es

Colabora:



Realiza:



Financia:

