

Domótica



La domótica representa una revolución en la automatización y control del hogar, ofreciendo una gama de funciones que van desde encender y apagar electrodomésticos hasta regular la climatización y la iluminación. Esta tecnología ha pasado a ser un pilar fundamental en la vida cotidiana, especialmente para aquellos con discapacidades o personas mayores que buscan facilitar tareas diarias y mejorar su calidad de vida.

Las ventajas de la domótica son diversas y significativas:

1. Acceso y control sanitario o asistencial:

Facilita la teleasistencia y la detección de comportamientos inusuales, brindando tranquilidad a usuarios y cuidadores.

2. Simplificación de tareas domésticas:

Permite controlar luces y electrodomésticos de forma remota, haciendo más fácil la gestión del hogar.

3. Cuidado del hogar:

Ayuda a programar tareas de limpieza y mantenimiento, lo que es especialmente útil para personas con limitaciones.

4. Acceso a la información y comunicación:

Interfaces intuitivas y comandos de voz mejoran la comunicación y el acceso a información, beneficiando a personas mayores.

5. Mejora en el cuidado de mayores:

Facilita el seguimiento de la salud y bienestar, como la toma de medicamentos.

6. Ahorro energético:

Controla el consumo de recursos, lo que ayuda a reducir costos y gestionar mejor el hogar.



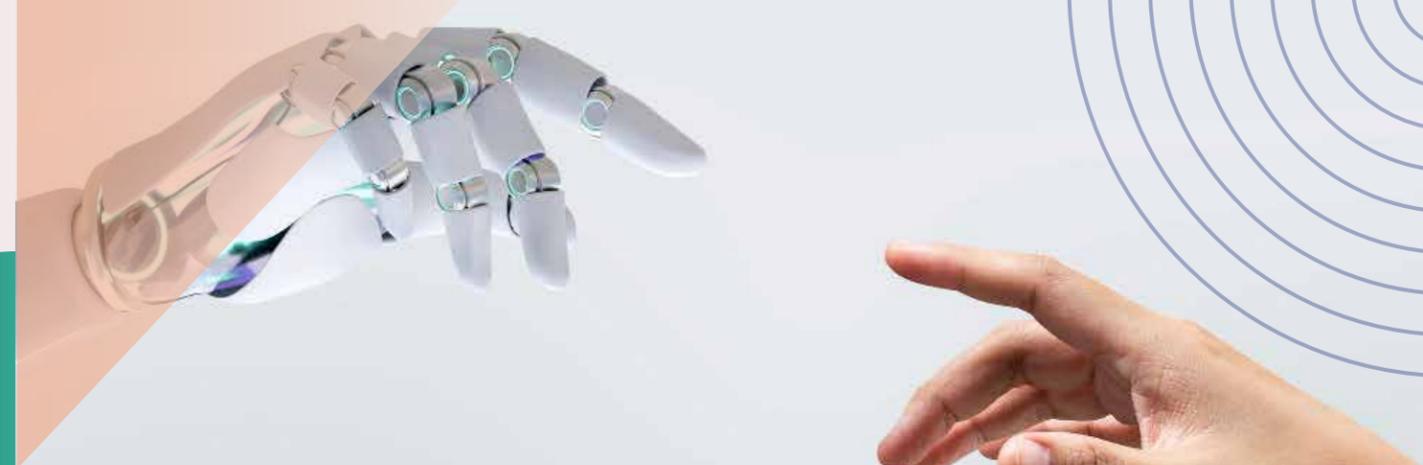
Robots para el hogar



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

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

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



La tecnología es una gran aliada para envejecer de manera activa, saludable y llena de vida. Nos ayuda a mantener nuestra autonomía, fortalecer la autoestima, y conservar vínculos sociales. También facilita la comunicación, la gestión de la vida diaria, y la adaptación del hogar. En definitiva, la tecnología nos permite aprender, conectarnos y disfrutar de una vida plena en todas las etapas.

MI RADAR

Tecnología

PARA LA AUTONOMÍA FUNCIONAL Y LA ATENCIÓN SOCIAL



Visita la web

<https://rompiendodistancias.es/mi-radar/>

Redes Sociales

X: @SolidaridadIn
Facebook: Solidaridad Intergeneracional
Instagram: @solidaridadintergeneracional
LinkedIn: Solidaridad Intergeneracional
YouTube: Solidaridad Intergeneracional

Contacto

SEDE SOCIAL
C/ Calle Guerrero Julián Sánchez, 1
49017 Zamora
Web: www.solidaridadintergeneracional.es
Correo electrónico: si@solidaridadintergeneracional.es

Colabora:



Realiza:



Financia:



Mi Hogar Inteligente

Los hogares inteligentes son eficientes energéticamente porque automatizan tareas como la iluminación, calefacción y electrodomésticos. También incluyen sistemas de vigilancia y protección, como cámaras, sensores de intrusión y cerraduras inteligentes, que permiten a los propietarios monitorear y controlar la seguridad de su hogar en tiempo real y desde cualquier lugar.

Termostatos inteligentes con WiFi: Permiten programar, encender y apagar la calefacción desde cualquier lugar con un teléfono, asegurando un ambiente cómodo en invierno.

Sistemas de alarma y vigilancia: Incluyen cámaras de seguridad o CCTV para supervisar áreas específicas.

Sensores de humedad y temperatura: Mejoran la salud y ahorran energía al controlar automáticamente el ambiente del hogar.

Detectores de humo y gas: Previenen peligros por incendios o fugas, siendo especialmente importantes para personas con dependencia o dificultades.

Detectores de movimiento o presencia: Alertan a cuidadores en caso de peligro, ayudando a mantener la seguridad y tranquilidad en el hogar.

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



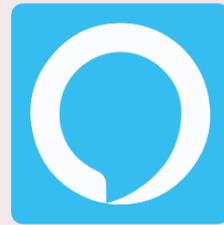
Los asistentes de voz han revolucionado la manera de interactuar con la tecnología, siendo más natural, intuitiva y accesible.

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.

Homekit y Siri



Amazon Echo y Alexa



Google Home y Asistente Google



Aplicaciones móviles (APPS) (I)



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.
- Acceso fácil y cómodo a servicios de la Administración, sin necesidad de desplazamientos.
- Hacer nuevas amistades que estén dentro y fuera de su círculo habitual
- 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 teléfono móvil

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

Amplificador de Volumen GOODEV



Audífono Petralex



Bleta - Móvil Fácil



Seeing AI



II. Apps para emergencias y geolocalización

Las aplicaciones de emergencias y geolocalización como **Maps, Alert Cops, Life 360 o Localizador familiar y rastreo** 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



Life 360



Alert Cops



Localizador familiar y rastreo



III. Apps para recordatorio

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.

Recordatorio de agua - Record app



Deudas: Mis cosas y dinero



V. Apps para el entrenamiento físico

Las aplicaciones de entrenamiento físico son útiles para personas de todas las edades, incluyendo a las mayores. Ofrecen rutinas guiadas adaptadas a diferentes niveles y objetivos, ayudando a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad, controlar el peso, reducir el estrés y dormir mejor. Además, permiten hacer ejercicio en cualquier momento y lugar, brindando mucha comodidad.

SeniorFit



Gimnasia para Adultos Mayores



Dolor de espalda: Ejercicios



IV. Apps para el entrenamiento mental

Las aplicaciones de entrenamiento cerebral ofrecen juegos y actividades educativas para mejorar la memoria, atención, concentración y habilidades cognitivas en general. Sus beneficios son mantener la mente aguda, prevenir el deterioro cognitivo con la edad, cuidar la salud del cerebro a largo plazo y ofrecer una forma divertida y fácil de mantener la mente activa en la vida diaria.

Lumosity



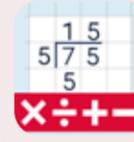
Elevate



Juego de Palabras Senior



Calculadora de divisiones



I. Apps para mejorar el uso del teléfono móvil

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

Amplificador de Volumen GOODEV



Audífono Petralex



Bleta - Móvil Fácil



Seeing AI



II. Apps para emergencias y geolocalización

Las aplicaciones de emergencias y geolocalización como **Maps, Alert Cops, Life 360 o Localizador familiar y rastreo** 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



Life 360



Alert Cops



Localizador familiar y rastreo



V. Apps para el entrenamiento físico

Las aplicaciones de entrenamiento físico son útiles para personas de todas las edades, incluyendo a las mayores. Ofrecen rutinas guiadas adaptadas a diferentes niveles y objetivos, ayudando a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad, controlar el peso, reducir el estrés y dormir mejor. Además, permiten hacer ejercicio en cualquier momento y lugar, brindando mucha comodidad.

SeniorFit



Gimnasia para Adultos Mayores



Dolor de espalda: Ejercicios



VI. Apps de servicios de atención e información

Aplicaciones diseñadas para ofrecer servicios de atención e información, especialmente orientadas al bienestar en el hogar y el cuidado de personas mayores.

Webel



Yocuido



YoTeCuido Alzheimer



VII. Apps para el entrenamiento sensorial

Esta aplicación sensorial está enfocada en el cuidado y fortalecimiento de la salud visual a través de prácticas simples y accesibles desde el móvil

Ejercicios para los ojos

