

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 domésticos



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.

IA



Las **IA** conversacionales están **transformando el acceso a la información y la relación con la tecnología**. En el envejecimiento, ayudan a promover autonomía, aprendizaje permanente e inclusión digital.

Herramientas como **ChatGPT**, **Gemini**, **Microsoft Copilot**, **Claude** o **Pi** responden preguntas de forma personalizada.

En este contexto surge **MiiA**, un asistente conversacional accesible y cercano para personas que envejecen. Ofrece información, orientación y acompañamiento, facilita el acceso a recursos, resuelve dudas sobre tecnología, salud, actividades o trámites, y ayuda a aprovechar el mundo digital de forma sencilla y segura.

MiiA

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.

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 RADAR

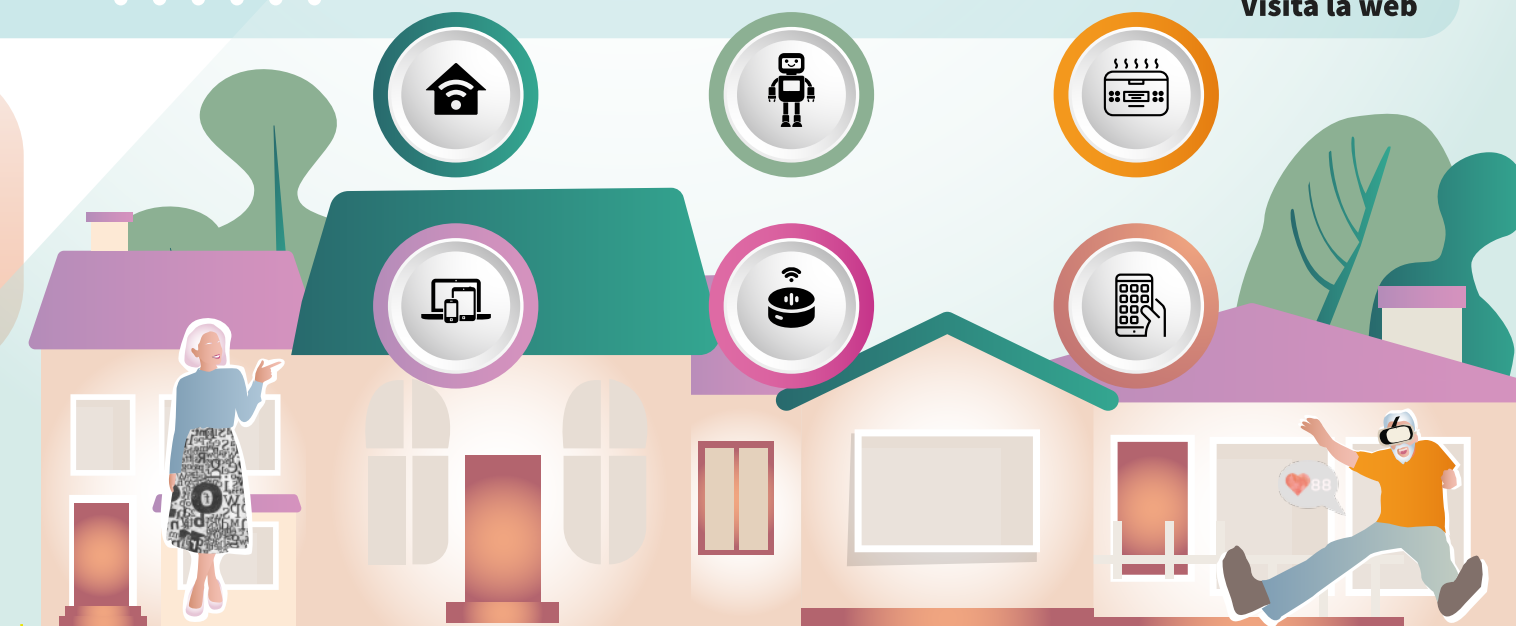
Tecnología

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

PARA LA AUTONOMÍA FUNCIONAL Y LA ATENCIÓN SOCIAL



Visita la web



Mi Hogar Inteligente

Los hogares inteligentes son eficientes energéticamente al automatizar tareas como la iluminación, calefacción y electrodomésticos. Cuentan con sistemas de vigilancia y protección, como cámaras, sensores de intrusión y cerraduras inteligentes, que permiten a los propietarios 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 y la adaptación del 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.

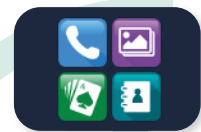
Amplificador de Volumen GOODEV



Audífono Petralex



Bleta - Móvil Fácil



Google Assistant



II. Apps para emergencias, localización y servicios

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.

Be My Eyes



Ava



Voiceitt



Google Lens



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



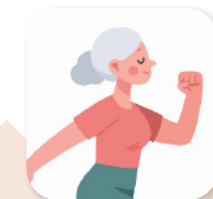
V. Apps para el entrenamiento físico

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



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 mental/sensorial

Aplicación de bienestar enfocada en relajación, sueño, meditación y reducción de ansiedad, para personas que desean mejorar el sueño, reducir el estrés o incorporar rutinas de relajación.

Calm

