



TECNOLOGÍA

PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL,
LA PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA Y
EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO





No es ciencia ficción, es realidad

Estar al día en las nuevas tecnologías que nos facilitan la vida, es fundamental para continuar nuestro desarrollo en una sociedad que avanza sin descanso. El conocimiento y buen uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) brinda un nuevo mundo de posibilidades a las personas que envejecen, previniendo el aislamiento, mantenimiento redes de apoyo, contacto con familiares, y favorecer la práctica de ejercicios de estimulación cognitiva en cualquier momento y lugar, siempre que no haya brecha digital o de acceso.

Conforme pasan los años, las capacidades de las personas se ven mermadas: problemas visuales y auditivos, reducción de la movilidad, disminución de la flexibilidad, etc. y la tecnología viene a dar soluciones a la lucha contra las dificultades del día a día.

Automatizar una vivienda consiste en integrar la tecnología de los sistemas de seguridad, gestión energética, bienestar y comunicaciones. En un hogar domotizado se combinan sensores, luces, cámaras o robots para que sea más eficiente, más cómodo y más seguro. La conexión de las personas con el internet de las cosas (IoT) y la aplicación de la tecnología más avanzada hacen que cada vez nuestros hogares puedan ser más seguros e inteligentes. No hablamos del futuro cuando pensamos en robots capaces de realizar por nosotros las tareas del hogar y son muchas las compañías que desarrollan **productos para facilitarnos la vida** como:

1. Xiaomi Smart Home Kit, compuesto por seis aparatos/dispositivos inteligentes con pilas de larga duración (autonomía de 2 años aprox.) que son dispositivos de control y gestión, sensor de movimiento con cámaras conectadas con puertas y ventanas inteligentes, enchufes inteligentes para conectar y desconectar electrodomésticos, sensor de temperatura y humedad y pulsador inalámbrico para control a distancia.



2. Visuallyfy Home facilita la independencia y la intimidad en su hogar especialmente a las personas sordas o discapacidad auditiva. Detecta los sonidos y eventos sonoros del hogar -el timbre de la puerta, el llanto del bebé, la alarma de incendios-, y avisa de ellos en los dispositivos -móvil, tablet, smart TV o smart watch /reloj inteligente- del usuario. No requiere de instalación.



Asistentes de voz para dispositivos inteligentes o smartphones.

Los **asistentes virtuales** son un tipo de software que permite la interacción entre las personas y los dispositivos tecnológicos con el fin de conseguir información o realizar tareas a través del **comando por voz**, de forma que una persona le habla y el asistente virtual procesa, interpreta y responde a lo preguntado.

Esta tecnología permite dar órdenes tanto en la realización de **tareas básicas como navegación por internet, preguntas y respuestas, administración de listas de reproducción de música o llamadas telefónicas**, hasta realizar **actividades como compras, administración de correo electrónico, administración de calendarios o citas médicas, encender, programar o apagar dispositivos tecnológicos del hogar** -luz, calefacción, etc.- y muchas más.

3. ASISTENTE - de voz Google, responde a las búsquedas de forma inmejorable e integra lo mejor de aplicaciones como Gmail, Drive o Calendar, pero no ofrece recordatorios. Incorpora aspectos del navegador Chrome y cualquier consulta que se realice tendrá una respuesta detallada: tiempo, ubicación de una tienda o próximo partido de fútbol, etc.

1. SIRI – de iOS Apple, ofrece integración total en iPhone -aprovecha todas las posibilidades del teléfono- y es una tecnología con mucho sentido del humor. Más allá de sus respuestas y chistes también puede realizar todo tipo de funciones como llamar a un contacto, reproducir música, iniciar aplicaciones, responder consultas básicas u ofrecer pronósticos meteorológicos.

2. CORTANA – de Windows, se centra en aspectos productivos, como el seguimiento de una ubicación, listas de contactos, el calendario o trasladar tus tareas y citas a otro ordenador, aunque puede responder consultas con facilidad. Cortana permite establecer recordatorios y trasladar tareas a otros dispositivos. También aprende sobre la actividad diaria y almacena sus conclusiones en una lista llamada “Cuaderno”, de esta forma, puede ofrecer una experiencia más personalizada e intuitiva

4. ALEXA – de Amazon, necesita de los altavoces **inteligentes de Echo**. La información que ofrece es auditiva. Esta aplicación es altamente conversacional permite formular preguntas complejas o cuestiones profundas y nos devolverá una respuesta compleja. **Ideal para aquellos a los que les gusta “jugar” con el asistente.**

5. BIXBY, solo para **Samsung**, ayuda a realizar tareas, aprende los hábitos del usuario, traslada a voz lo que aparece en la pantalla y recuerda las tareas. Recomendable a personas con problemas auditivos ya que aparece escrito en la pantalla.



Aplicaciones móvil: un recurso sencillo y económico.



Una **aplicación móvil o app** es una herramienta informática fácil, accesible y económica diseñada para ser ejecutada desde teléfonos móviles, tabletas y otros dispositivos inteligentes, es decir, en un sistema tecnológico eléctrico-físico. Permite al usuario efectuar distintas tareas —profesionales, de ocio, educativas, de acceso a servicios.—, facilitando las gestiones o actividades diarias desde comunicarse con otras personas por el sistema de mensajería WhatsApp, Zoom o Skype hasta la consulta de las redes sociales como Facebook, Twitter o Instagram.



Pero también las apps pueden ser indispensables herramientas para personas con diversidad funcional o con merma en alguna de sus capacidades, facilitando:

- 1º. Aumentar considerablemente en independencia y autonomía personal.
- 2º. Mantener un mayor contacto con familiares y amigos.

3º. Mantenerse informados.

4º. Proporcionar acceso fácil y cómodo a servicios de la Administración, sin necesidad de tener que desplazarse.

5º. Hacer nuevas amistades que estén dentro y fuera de su círculo habitual, o a encontrar asociaciones o foros sobre temas que les interesen.

6º. Entrenar el desarrollo de nuevas habilidades cognitivas, que mejoren su autoestima y generen un mayor sentimiento de satisfacción.

7º. Acceso al ocio, la cultura, etc.

8º. Aprendizaje a lo largo de la vida.

9º. Participación social.



Algunos ejemplos de apps, garantizadas y probadas por Fundación Padrinos de la Vejez, que fomentan el envejecimiento activo, favorecen la autonomía y previenen la dependencia son:

1. Soy Cappaz, de forma muy visual y sencilla permite acceder a las funciones desde tu móvil: Dónde estoy, calendario de tareas personalizado, llamadas importantes a personas de apoyo o cuidadores y las labores cotidianas del día a día. Indicada para personas con problemas de orientación, merma de capacidades, signos de diversidad funcional cognitiva, etc.

2. Simple Senior Phone, especialmente indicada para personas mayores con problema de visión o movilidad. Con solo ejecutarla, ofrece linterna, la agenda de contactos, la cámara de fotos o las llamadas. Existe la posibilidad de establecer un número de emergencia que se marcará con solo poner el dedo sobre un sencillo botón de SOS.

3. Help Launcher, también especialmente enfocado a las personas mayores con problemas visuales, es una app que permite cambiar el diseño del menú para hacerlo más sencillo y accesible para todas las edades. Usa colores llamativos e identificativos, botones y letras grandes para la visualización en cualquier tipo de pantalla.

4. Recordatorios BZ, Alarma de Medicina – MyTherapy, Alarma de Medicina – Astrum Salud y Alarma de Medicina – Aplicativos Legais son 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. Alguna de estas aplicaciones también incluye un diario de salud imprimible para el uso médico.

Las herramientas web y aplicaciones (apps) para dispositivos móviles y tablets además pueden servir de apoyo y estímulo de un trabajo cognitivo diario y cotidiano, **generando beneficios en nuestra autoestima y percepción de autorrealización, calidad de vida y desarrollo cognitivo.** En este ámbito podemos destacar:

1. Juegos de memoria donde, a través de **16 juegos**, las personas mayores y/o con problemas entrenan sus funciones cognitivas -la memoria, la concentración y la atención-. Se puede utilizar sin conexión a Internet.

2. De la misma forma, **Memory Trainer** es un juego que sirve para **mejorar su memoria** incrementando la complejidad por niveles.

3. Lumosity es un **programa de entrenamiento diario** con múltiples juegos que ayudan a trabajar áreas de memoria, atención, flexibilidad, la velocidad de procesamiento y resolución de problemas.

4. Elevatebrain Training es otro programa de entrenamiento personalizado cerebral diseñado para mejorar la expresión oral, atención, velocidad de procesamiento, memoria, habilidades matemáticas, entre otras funciones.

5. NeuroNation, este programa de entrenamiento personalizable y detallado con 27 ejercicios motivadores que ayudarán en el trabajo cerebral diario.

6. Peak son juegos gratuitos que desafiarán tu memoria, atención, deducción, agilidad mental, lenguaje, coordinación, creatividad y control emocional.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación –TICs–, ayudan 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, la vida laboral, socio-cultural y de ocio.
- 5º. **Adaptar el hogar y las tareas** gracias al uso de sistemas de apoyo.
- 6º. Incrementar el **desarrollo cognitivo** en todas las edades

Por ello, envejecer de forma activa y saludable con ayuda de las TICs, implica:

- Aprovechar cualquier ocasión para **adquirir y mantener la salud, las redes de apoyo**.
- La oportunidad de **participación plena en la sociedad**, explorando en nuestro **sentido de la vida y compromiso**.
- 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.

¿QUÉ SE NECESITA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

1. Una **mirada diferente**, fuera estereotipos.
2. Creación de **entornos inclusivos** que favorezcan la convivencia y el disfrute.
3. **Sistema sanitario y social** que nos proteja, no excluyente por edad o capacidades y adaptado para las personas más vulnerables.



www.fundacionpadrinodelavejez.es

FUNDACION PADRINOS DE LA VEJEZ
C/ Agustín de Bethancourt, 17 8ª
28003 Madrid
info@fundacionpadrinodelavejez.es

Colabora:



Financia:



Realiza:

