Fundación Padrinos de la Vejez

Tecnología para la Vida

TIC TEC

AUTONOMÍA PERSONAL,
PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA Y
ENVEJECIMIENTO ACTIVO

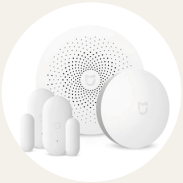
www.fundacionpadrinosdelavejez.es

Kits de domótica para la vivienda

No es ciencia ficción, es realidad

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. Son muchas las compañías que desarrollan **productos para facilitarnos la vida** como:

1. Xiaomi Smart Home Kit, compuesto por seis aparatos/dispositivos inteligentes con sensores de movimiento, cámaras conectadas a puertas y ventanas, enchufes inteligentes, sensor de temperatura,etc.



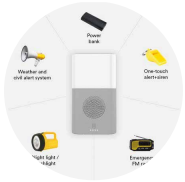
2. Visualfy Home Detecta los sonidos y eventos sonoros del hogar y avisa de ellos en los dispositivos del usuario. No requiere de instalación. Ideal para personas sordas o con discapacidad audtiva.

3. Radar Smart Home Solución de Xandar Kardian utiliza sensores de radar para detectar micro vibraciones producidas por el corazón cuando bombea sangre a través de nuestro cuerpo.

4. Domotify Segurity Kit incluye los dispositivos Gateway (unidad principal de conexión de dispositivos), sensor de movimiento y sensor de puertas/ventanas.

5. Visión Lockly cerradura inteligente equipada con una cámara de video. Transmite grabaciones en directo y cuenta con comunicaciones de audio para conversar con el exterior.

6. BodyGuardz 5 en 1 kit de emergencia y uso diario, con banco de energía, radio meteorológica, linterna y alerta de un solo toque.



7. Blue de ADT Smart Home Hub sistema de seguridad para entrada/hogar. Combina los dispositivos de seguridad, nodos finales y sensores. Inlcuye botón de pánico para emergencias.

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.**

1. SIRI – de iOS Apple, ofrece integración total en iPhone y es una tecnología con mucho sentido del humor. 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. 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

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.

4. ALEXA – de Amazon, necesita de los altavoces **i**nteligentes de Echo. La información que ofrece es auditiva. Esta aplicación es altamente conversacional permite formular preguntas complejas. 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 y traslada a voz lo que aparece en la pantalla. 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.

Existen millones de aplicaciones con distintos usos. Estos son algunos ejemplos de ellas, garantizadas por Fundación Padrinos de la Vejez y que fomentan el envejecimiento activo, favorecen la autonomía y previenen la dependencia:

1.Kwido es una **plataforma y aplicación** multidispositivo **de teleatención socio sanitaria** para el cuidado, orientado a mayores y dependientes. Dispone de implantación en modelo marca blanca y es totalmente personalizable y extensible para cada cliente. Incluye funcionalidades de videoconferencia, compartición fotos, vídeos, etc.

2. Apps gratis para el control sencillo de smartphone por personas mayores con problemas visuales o motrices son:

Simple Senior Phone, ofrece linterna, la agenda de contactos, la cámara de fotos o las llamadas y simplificación de menús e iconos. Existe la posibilidad de establecer un número de emergencia con el botón de SOS.

Soy Cappaz, Indicada para personas con problemas de orientación, merma de capacidades, signos de diversidad funcional cognitiva. De forma muy visual y sencilla permite acceder a las funciones de tu móvil.

3. Aplicaciones con **agenda, alarmas, recordatorios, toma de medicación,** con sus respectivas descripciones, seguimiento, formas de toma, fechas de inicio y fin, etc. son **Recordatorios BZ, Alarma de Medicina –MyTherapy, Alarma de Medicina – Astrum Salud y Alarma de Medicina de Aplicativos Legais.**

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.fundacionpadrinosdelavejez.es

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

Colabora: Solidaridad Intergeneracional

Financia: Gobierno de España · Vicepresidencia Segunda del Gobierno · Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 · Secretaría de Estado de Derechos Sociales · IMSERSO

Realiza: Fundación Padrinos de la Vejez