

Mobile Apps and Digital Services for Seniors

# Caja de Herramientas Interactiva Mobi-Dig



Co-funded by  
the European Union

D

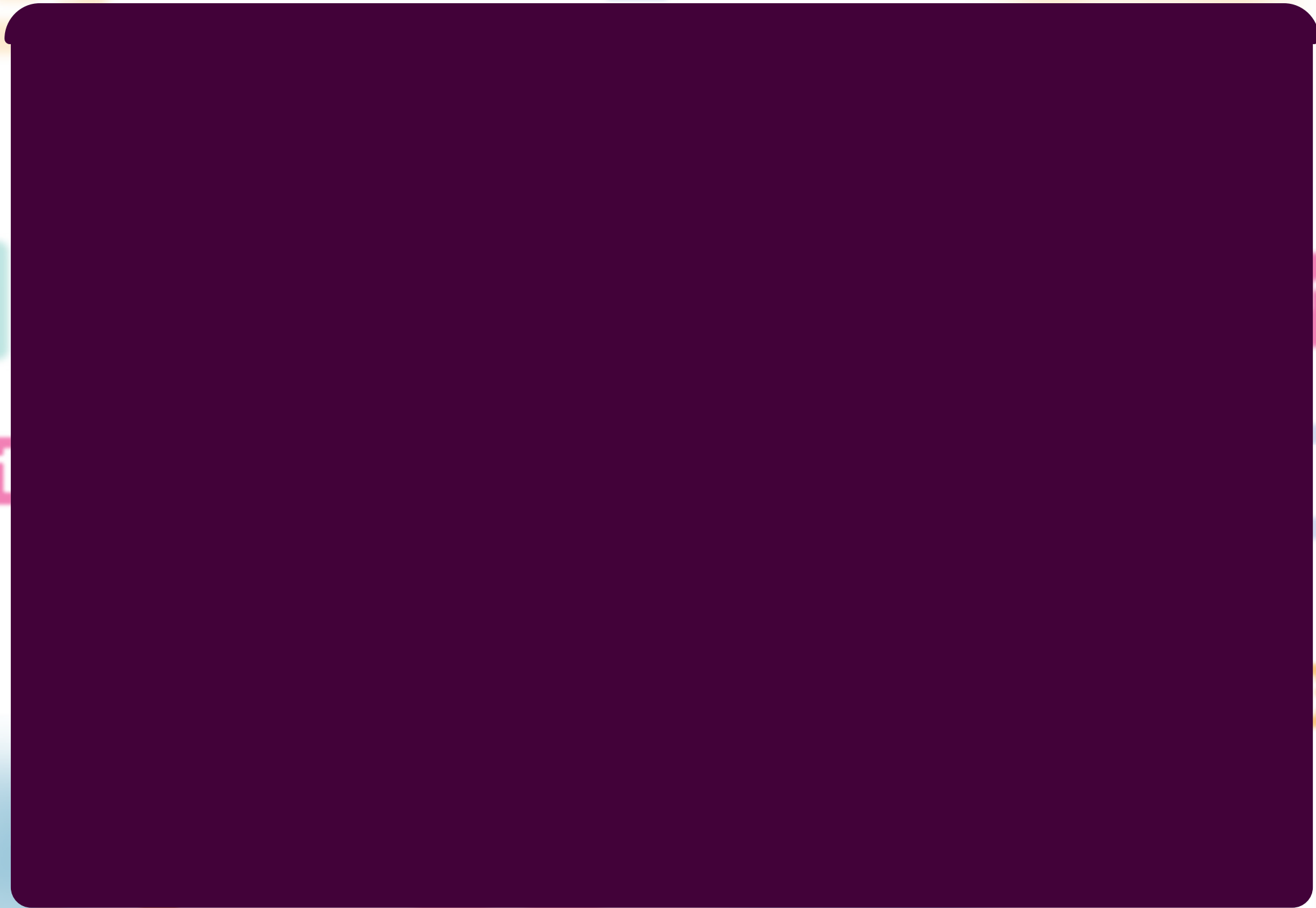
D

1

D

3

I





## Introducción

### Importancia de la alfabetización digital para acceder a los servicios en línea

En la era digital actual, la información y diferentes servicios como la comunicación, la sanidad y la asistencia social, la banca, la educación, el transporte, las compras y el ocio se mueven cada vez más en línea a medida que las sociedades avanzan en la digitalización. Saber navegar por internet y utilizar aplicaciones móviles es una habilidad clave para la vida diaria. La alfabetización digital permite a las personas mantenerse conectadas, acceder a la información y utilizar eficazmente servicios importantes.

Para las personas mayores, adquirir competencias digitales es especialmente importante. Muchos servicios, como pedir cita con el médico, pagar facturas o hablar con la familia, se hacen ahora por Internet. Sin estas habilidades, puede ser más difícil mantenerse independiente y conectado con los demás. Aprender a utilizar herramientas digitales puede ayudar a los mayores a sentirse más seguros, evitar la soledad y participar en sus comunidades.

Si ayudamos a las personas mayores a aprender a utilizar los servicios digitales, nos aseguramos de que no pierdan oportunidades importantes. Las competencias digitales no solo son útiles, sino necesarias para llevar una vida activa e independiente en la sociedad actual.





## Introducción

### Finalidad de la caja de herramientas interactiva Mobi-Dig

La caja de herramientas interactiva Mobi-Dig está diseñada para ayudar a las personas mayores a desarrollar competencias digitales prácticas relacionadas con el uso de plataformas en línea y aplicaciones móviles con el fin de tener acceso a diferentes servicios digitales en su vida cotidiana. La caja de herramientas está dividida en 6 secciones: asistencia sanitaria, servicios sociales, servicios financieros, transporte, comunicación y ocio. En cada sección encontrará servicios digitales prácticos relacionados con el tema, con una breve explicación, instrucciones de uso paso a paso y breves tutoriales en vídeo como apoyo visual adicional. Los servicios incluidos abarcan la reserva de citas con el médico, el acceso a historiales médicos, la solicitud de prestaciones, el uso de servicios públicos, la gestión de la banca en línea y la realización de pagos seguros, el uso de aplicaciones de transporte público, la planificación de rutas por carretera, la realización de videollamadas, el envío de mensajes, la

escucha de música, la lectura en línea, etc. La Caja de Herramientas Interactiva Mobi-Dig hace que el aprendizaje de habilidades digitales sea sencillo y práctico, ayudando a las personas mayores a mantenerse conectadas, independientes y activas en el mundo digital actual. La caja de herramientas puede ser utilizada tanto por las personas mayores para adquirir competencias digitales prácticas como por los educadores, trabajadores sociales y voluntarios que trabajan con personas mayores para ayudarles a identificar y acceder fácilmente a los servicios y apoyos digitales adecuados para ellos, aprovechar las aplicaciones móviles y los servicios en línea y sentirse seguros utilizando herramientas digitales para tener éxito en las tareas diarias. Con el fin de apoyar la inclusión educativa y social de las personas mayores, los formadores, educadores, trabajadores sociales y voluntarios también pueden utilizar la “Colección Mobi-Dig de recursos para mejorar las competencias digitales de las personas mayores”, que ofrece enfoques y recursos educativos de éxito para hacer que la educación digital no formal sea más innovadora y atractiva para las personas mayores.

[https://www.mobidigproject.eu/assets/mobi-dig\\_collection-of-resources\\_es.pdf](https://www.mobidigproject.eu/assets/mobi-dig_collection-of-resources_es.pdf)



## Introducción





## Introducción

### Descargo de responsabilidad

Las plataformas en línea y las aplicaciones móviles incluidas en la Caja de herramientas interactiva Mobi-Dig tienen como único objetivo enseñar habilidades digitales prácticas y mostrar cómo acceder a determinados servicios en línea. La elección de las plataformas y aplicaciones utilizadas tiene únicamente un propósito educativo y no se pretenden ni promueven objetivos de marketing y/o publicidad. Los conocimientos adquiridos pueden aplicarse también al uso de otras plataformas en línea y aplicaciones móviles que ofrezcan los mismos servicios digitales o similares.





## Empezando

### Habilidades digitales necesarias para acceder a los servicios digitales

Para desarrollar competencias digitales y saber utilizar y aprovechar de forma eficaz, segura y protegida las oportunidades que ofrecen las tecnologías digitales e Internet, las personas mayores necesitan competencias digitales esenciales. Esto incluye saber utilizar los datos móviles y conectarse a una red Wi-Fi, crear y utilizar el correo electrónico, navegar por Internet, descargar y utilizar aplicaciones, crear y gestionar cuentas y realizar transacciones en línea de forma segura. También es crucial comprender las nociones básicas de ciberseguridad, como reconocer las estafas y proteger la información personal. Desarrollar estas habilidades ayudará a las personas mayores a mantenerse conectadas, gestionar su salud y sus finanzas, facilitar sus interacciones sociales y acceder a servicios en línea esenciales de forma más independiente.

Mejorar las competencias digitales básicas es esencial para que las personas mayores utilicen con confianza las aplicaciones móviles y las plataformas en línea. Esto puede lograrse mediante formación práctica, guías paso a paso y apoyo de educadores, voluntarios, familiares o programas comunitarios. Aprender a navegar por las aplicaciones, gestionar las cuentas en línea y mantenerse seguro en la red les ayuda a acceder más fácilmente a la asistencia sanitaria, los servicios financieros y el apoyo social. Con práctica y los recursos adecuados, las herramientas digitales pueden convertirse en una parte valiosa de su vida cotidiana, mejorando su independencia y su conexión con el mundo.



Empezando



## Empezando

### Seguridad en línea

El mundo digital actual ofrece infinitas posibilidades para acceder a la información, apoyar las actividades cotidianas, gestionar sus finanzas o simplemente comunicarse con la gente. Pero la vida en línea también conlleva algunos riesgos, por lo que es importante tener los conocimientos y habilidades digitales adecuados para mantenerse seguro en línea. Aquí tiene algunos consejos para proteger sus dispositivos, su información personal y su privacidad:

Independientemente de los servicios digitales que utilices, en términos de seguridad lo primero que debe aprender es a proteger sus dispositivos. Sus dispositivos incluyen todo aquello en lo que almacenas información (teléfono, tableta, portátil, ordenador de sobremesa). Esto es lo que puede hacer para mantener sus dispositivos y los datos almacenados en ellos lo más seguros posible:

- **Utilice una contraseña segura** - El uso de contraseñas seguras es esencial para proteger su seguridad e identidad. Elija una contraseña con al menos ocho caracteres y utilice una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos del teclado.
- **Mantenga actualizados el sistema operativo y las aplicaciones:** esto puede corregir vulnerabilidades de seguridad y proteger sus dispositivos contra software malicioso.
- **Instala y actualiza programas y servicios de protección:** los programas de seguridad en Internet no pueden proteger frente a todas las amenazas, pero detectan y eliminan la mayoría de los programas maliciosos, aunque debes asegurarte de que están actualizados. (por ejemplo, antivirus, antimalware, cortafuegos) para mantener más seguros los contenidos digitales y los datos personales.
- **Utilizar una conexión a Internet segura**
- **Ser consciente de los distintos tipos de riesgos en entornos digitales y reaccionar ante ellos:** usurpación de identidad, estafas, ataques de malware, etc.





## Empezando

Otro aspecto importante de la seguridad online es saber cómo proteger su información personal y su privacidad. Ten en cuenta las siguientes normas básicas de seguridad en línea y todo irá bien:

- **Revele información personal limitada.** Antes de facilitar información personal, piensa qué se puede hacer con ella y valora si darla o no.
- **Mantén activada la configuración de privacidad.** Tanto los navegadores web como los sistemas operativos de los móviles disponen de ajustes para proteger su privacidad en línea.
- **Sólo revele información financiera en sitios web seguros.** Busque una dirección que empiece por <https://> y un símbolo de candado “cerrado” en la parte inferior de la pantalla, que indica que los datos están cifrados.
- **Navegue de forma segura y tenga cuidado con lo que descarga.** Los clics descuidados y la descarga de aplicaciones sospechosas pueden exponer sus datos personales o infectar su dispositivo con malware.
- **Ten cuidado con los inicios de sesión sociales.** Cuando inicias sesión en un sitio web con su nombre de usuario y contraseña de Facebook o Google, puedes estar permitiendo que esa aplicación acceda a cierta información de su perfil.

Aquí encontrará información más detallada y recursos en línea relacionados con la seguridad en línea:

- Instituto Nacional de Ciberseguridad: <https://www.incibe.es/>, Tu Ayuda en Ciberseguridad es el servicio nacional, gratuito y confidencial que INCIBE pone a disposición de los usuarios de Internet y la tecnología con el objetivo de ayudarles a resolver los problemas de ciberseguridad que puedan surgir en su día a día. Está dirigido a los ciudadanos (usuarios de Internet en general); empresas y profesionales que utilizan Internet y las nuevas tecnologías en el desempeño de su actividad y deben proteger sus activos y su negocio; y menores y su entorno (padres, educadores y profesionales que trabajen en el ámbito del menor o la protección online ligada a este público). El servicio es atendido por un equipo multidisciplinar de expertos, a través de las diferentes opciones de contacto, que ofrecen asesoramiento técnico, psicosocial y legal, en horario de 8 de la mañana a 11 de la noche, los 365 días del año.
- Consejos de seguridad en internet “Kaspersky España”: <https://www.youtube.com/watch?v=NtDT-S6FDtM>, Mira este video para aprender cómo protegerse en Internet. Siga estas reglas para no ser víctima del phishing, estafas, ransomware y amenazas cibernéticas.
- Consejos de Seguridad en Internet para Personas Mayores: <https://www.seniors.com/blog/uso-seguro-internet-personas-mayores>, A medida que las personas mayores se integran cada vez más en el mundo digital, es fundamental comprender los riesgos a los que se enfrentan. Esto incluye una variedad de amenazas que pueden afectar su seguridad y bienestar..





## Empezando

### Conexión a Wi-Fi y uso de datos móviles

Para conectarse, necesita un dispositivo que pueda conectarse a Internet. Puede ser un ordenador, un portátil, una tableta o un smartphone. Para conectarte a una red Wi-Fi, entre en el menú Ajustes de su dispositivo y elija el botón “Wi-Fi”. Verás una lista de redes Wi-Fi disponibles. Elija la red que desea utilizar e introduzca la contraseña. Puede utilizar su smartphone tanto con Wi-Fi como con datos móviles proporcionados por su proveedor de servicios móviles y en función de su plan mensual. Para acceder a Internet a través de datos móviles, vaya a su servicio móvil en el menú Ajustes de su smartphone/tableta y asegúrese de que los datos móviles están activados.

Aquí encontrará información más detallada y recursos en línea relacionados con la conexión Wi-Fi y el uso de datos móviles:

- ¿Cómo conectarse a internet por WIFI? (GCFAprendeLibre): <https://www.youtube.com/watch?v=3VotOJTrKhw>, Le mostraremos cómo conectarte a una Red WiFi, cuáles son las características de una red Wifi y el historial del sistema de conexión a internet, “Dial-up”
- ¿Cómo conectarse a una red WiFi desde un telefono móvil? <https://www.youtube.com/watch?v=RuBr02nndG4>, paso a paso para conectarte a una red WiFi desde su dispositivo móvil, cómo saber si tiene su wifi activada en su móvil y cómo saber si está conectado a una red wifi desde su móvil.





## Empezando

### Crear y utilizar el correo electrónico

Email significa correo electrónico. Es una herramienta en línea gratuita que puedes utilizar para trabajar o simplemente para mantenerte en contacto con familiares y amigos. Necesitarás una cuenta de correo electrónico para acceder a distintos servicios en línea, hacer compras o transacciones bancarias, crear una cuenta en redes sociales, etc. Puedes crear una cuenta de correo electrónico utilizando uno de los muchos servicios populares, como Google Mail (o Gmail), Outlook, Yahoo, etc. Dependiendo del servicio de correo electrónico que elijas, tendrá que proporcionar cierta información que normalmente incluye su nombre, la elección de la dirección de correo electrónico que tiene que ser única (por ejemplo, mobi.dig@gmail.com ), la elección de la contraseña, algunos datos personales, el número de teléfono, etc.

Aquí encontrará información más detallada y recursos en línea relacionados con la creación y el uso del correo electrónico:

- **“Cómo CREAR un CORREO electrónico de GMAIL 2025”** [https://www.youtube.com/watch?v=C9Q\\_IStIvKM](https://www.youtube.com/watch?v=C9Q_IStIvKM), en este vídeo muestra cómo crear su cuenta de Gmail en 2024, ¡fácil y rápido! adaptándonos a las últimas actualizaciones de este año. Vamos a elegir juntos un nombre de usuario que le represente, a configurar

una contraseña segura y a ajustar los primeros ajustes de privacidad para que su cuenta esté blindada desde el primer día. Creando un correo electrónico para ti y empezar con buen pie en el mundo digital de 2025.

- **“Como manejar Gmail”** <https://www.youtube.com/watch?v=Nr8iH6RJ1IE>, ¿Cómo usar Gmail? Una vez que hemos abierto nuestra cuenta de correo electrónico en debemos saber cómo manejar nuestra cuenta. En este tutorial enseñaremos a enviar correos electrónicos, cómo adjuntar archivos al correo y más.
- **Manual de Correo Electrónico de la Junta de Andalucía**, <https://es.slideshare.net/slideshow/manual-correo-andaluciajunta/5089500>, un manual detallado que explica cómo crear y utilizar una cuenta de correo electrónico gratuita en andaluciajunta.es. Incluye pasos para registrarse, iniciar sesión y utilizar las funciones básicas del correo.
- **Cómo crear una cuenta en Outlook**, [https://www.youtube.com/watch?v=Dk\\_tv7LxCOC](https://www.youtube.com/watch?v=Dk_tv7LxCOC), En este tutorial le mostramos cómo crear su cuenta de correo electrónico en Outlook, el sistema de Microsoft, con el que podrá enviar correos de forma similar a la postal pero en formato digital, enviar fotos o archivos, abrir perfiles en redes sociales y más.
- **Cómo manejar el correo electrónico de Outlook**, <https://www.youtube.com/watch?v=5bniBpMxH7g>, En este vídeo les enseñamos cómo utilizar el correo electrónico de Outlook después de haber creado una cuenta, aquí el vídeo para abrir su cuenta en Outlook.





## Empezando

### Trabajar con motores de búsqueda en línea

Con la ayuda de los motores de búsqueda en línea puede acceder a una enorme cantidad de información en Internet. Tienes que conectarte a Internet, abrir un navegador web como Google Chrome, Safari (Apple), Firefox, Microsoft Edge, etc. y escribir la información que buscas en un motor de búsqueda como Google, Bing, Yahoo, Yandex, Baidu, etc. En el cuadro de búsqueda, introduzca algunas palabras relacionadas con la información que busca y, a continuación, pulse el botón “encontrar”. Obtendrá una lista de resultados relevantes para su búsqueda, ordenados por relevancia. Al hacer clic en cualquiera de los resultados irá al sitio web que tenga algo que ver con sus palabras clave. La mayoría de los buscadores en línea ofrecen una amplia gama de servicios, como mapas, música, vídeos, imágenes, etc.

Aquí encontrará información más detallada y recursos en línea relacionados con el trabajo con motores de búsqueda en línea:

- **¿Qué es y cómo funciona un Motor de Búsqueda en Internet?**, <https://www.youtube.com/watch?v=RP0Kkblf5Rg>, debido al gran volumen de información que existe en la red, se hizo necesario crear los buscadores o motores de búsqueda como una forma en que los usuarios pudieran acceder a la información o recursos que desean. Le explicamos en qué consisten.
- **Consejos para usar Google y otros motores de búsqueda – AARP**, <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/tecnologia/info-2021/consejos-para-usar-motores-de-busqueda.html>, artículo que ofrece estrategias útiles para realizar búsquedas efectivas, como el uso de palabras clave y operadores.
- **Cuota de mercado global de motores de búsqueda (marzo 2025)**, <https://gs.statcounter.com/search-engine-market-share/all/spain>, según datos de Statcounter, la distribución de la cuota de mercado mundial de motores de búsqueda es la siguiente, Google: 89.74%, Bing (Microsoft): 4.00%, Yandex: 2.49%, Yahoo!: 1.33%, DuckDuckGo: 0.79%, Baidu: 0.62%







## Empezando

### Descargar aplicaciones de Apple Store o Google Play

#### Apple Store

1. En su iPhone o iPad, abra la aplicación App Store.
2. Busque las aplicaciones que le gusten en las pestañas de la parte inferior de la pantalla Hoy, Juegos, Aplicaciones, Arcade, o toca la pestaña Buscar para buscar algo específico.
3. Pulse o haga clic en el precio o en el botón Obtener. Si ves el botón Abrir en lugar de un precio o un botón Obtener, ya has comprado o descargado esa aplicación.
4. Pulsa dos veces el botón lateral derecho del iPhone o el botón superior del iPad para completar la compra. Si utilizas Face ID o Touch ID para desbloquear el dispositivo, mira el dispositivo o toca el botón de inicio para autenticar la descarga. Es posible que tengas que introducir la contraseña de su ID de Apple para completar la descarga.

En el App Store, si una aplicación tiene un botón Obtener en lugar de un precio, la aplicación es gratuita. No se le cobrará por descargar una aplicación gratuita. Algunas aplicaciones gratuitas ofrecen compras

dentro de la aplicación y suscripciones que puedes comprar. Las suscripciones y las compras dentro de la aplicación le da acceso a más funciones, contenidos y mucho más.

#### Tienda Google Play

Encontrará algunas aplicaciones en sus pantallas de inicio y todas sus aplicaciones en Todas las aplicaciones. Puede descargar aplicaciones gratuitas y de pago desde Google Play en su teléfono o tableta Android.

1. En su dispositivo, abra Google Play Store o vaya a [play.google.com](https://play.google.com) en un navegador web.
2. Busque o explore contenidos.
3. Seleccione un elemento.
4. Seleccione Instalar (para las aplicaciones gratuitas) o el precio de la aplicación.
5. Siga las instrucciones en pantalla para completar la transacción y obtener el contenido.

Aquí encontrará información más detallada y recursos en línea relacionados con la descarga de aplicaciones de Apple Store o Google Play:

#### Tienda Apple

<https://support.apple.com/es-es?cid=gn-ols-home-hp-tab>.

#### Google Play

<https://support.google.com/?hl=es>.







Aplicaciones móviles y plataformas en línea que prestan servicios digitales



Aplicaciones móviles y plataformas en línea que prestan servicios digitales



## Salud

Los servicios sanitarios en línea ayudan a las personas mayores a gestionar sus necesidades médicas más fácilmente desde casa. Con unos sencillos pasos, es posible reservar citas con el médico, pedir la renovación de recetas, consultar a los médicos en línea, acceder a los historiales médicos desde casa, etc. Esto ayuda a ahorrar tiempo, evitar largas esperas y estar al tanto de información sanitaria importante. Las plataformas digitales de salud también ayudan a gestionar enfermedades crónicas, mejorar el autocuidado y el bienestar general.

A continuación, se indican algunas aplicaciones y plataformas móviles útiles que puede utilizar para acceder a servicios sanitarios en línea:



### Medisafe

Esta aplicación ayuda a las personas mayores a gestionar sus medicamentos, ofreciéndoles recordatorios y alertas cuando es hora de tomar una dosis. También hace un seguimiento del historial de medicación y ofrece información sobre posibles efectos secundarios e



### SocialDiabetes (aplicación)

Una herramienta digital de gestión de la diabetes que ayuda a los mayores a controlar los niveles de glucosa, hacer un seguimiento de las comidas y ajustar las dosis de insulina, mejorando el autocuidado y el control de la enfermedad.

### Salud HelloDoc

Una plataforma que proporciona acceso a médicos, psicólogos, dietistas y otros profesionales de la salud a través de chat en directo, llamadas telefónicas, vídeo o consultas en persona. Está disponible 24/7 en toda Europa y admite consultas en más de diez idiomas.

### Your.MD (Saludablemente)

Una plataforma de salud digital que utiliza inteligencia artificial para ofrecer información sanitaria personalizada a través de un chatbot, ayudando a los usuarios a comprender los síntomas y encontrar los recursos asistenciales adecuados.



### Aplicación Salud (Apple) / Health Connect (Android)

Aplicaciones móviles que pueden ayudarle a organizar su información sanitaria importante, incluidos sus historiales médicos, medicamentos, análisis, actividad y sueño.

### Ritmo cardíaco instantáneo: Monitor de FC (Apple)

Esta aplicación mide su frecuencia cardíaca al instante utilizando su dedo y la cámara de su teléfono.



Salud



Salud



#### DOCTORALIA.ES (COMO PLATAFORMA WEB)

“Doctoralia.es” es una plataforma de atención médica en línea que permite a los usuarios buscar y reservar citas médicas con profesionales de la salud de diversas especialidades. La plataforma proporciona acceso a las reseñas de los pacientes, los perfiles de los médicos y la programación de citas, lo que hace que la atención sanitaria sea más accesible y eficiente. Se puede acceder a Doctoralia.es a través de cualquier dispositivo con conexión a Internet, como una computadora, una tableta o un teléfono inteligente.

Doctoralia.es es particularmente útil para los adultos mayores que necesitan ayuda para encontrar a los profesionales de la salud adecuados, reservar citas o administrar sus visitas médicas. Simplifica el proceso de conexión con los médicos, garantizando consultas médicas oportunas sin largos tiempos de espera ni desplazamientos innecesarios.



Salud



Salud



### Cómo usar Doctoralia.es

#### Búsqueda de un médico o especialista

1. Abra un navegador web y vaya a [www.doctoralia.es](http://www.doctoralia.es).
2. Use la barra de búsqueda en la parte superior de la página de inicio para ingresar el nombre de un médico, especialidad médica o centro de atención médica.
3. Introduzca su ubicación (ciudad o región) para filtrar los resultados y encontrar profesionales cercanos.
4. Haga clic en el perfil de un médico para ver sus calificaciones, reseñas de pacientes, disponibilidad de consultas y detalles de contacto.

#### Reservar una cita

1. En el perfil del médico seleccionado, compruebe su disponibilidad y horario de atención.
2. Haga clic en el botón "Reservar una cita".
3. Seleccione una fecha y hora adecuadas de las franjas horarias disponibles.
4. Proporcione sus datos personales (nombre, información de contacto y motivo de la consulta) para confirmar la reserva.
5. Algunos médicos ofrecen consultas en línea (telemedicina), que se pueden elegir si se prefiere.
6. Reciba un correo electrónico de confirmación o un SMS con los detalles de la cita.

#### Administrar sus citas

- Revise sus citas programadas iniciando sesión en su cuenta de Doctoralia.
- Reprograme o cancele una cita si es necesario.
- Reciba recordatorios por correo electrónico o SMS para evitar perderse una consulta.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Fácil acceso a la atención médica: No es necesario visitar centros médicos solo para programar citas.
- Búsqueda conveniente de médicos: Encuentre especialistas según la ubicación, la especialidad o las calificaciones de los pacientes.
- Consultas en línea y telefónicas: Algunos profesionales ofrecen consultas por video o teléfono, lo que reduce la necesidad de viajar.
- Reseñas confiables: Lea los comentarios de los pacientes para elegir el mejor médico para sus necesidades.

"Doctoralia.es" simplifica el proceso de búsqueda y reserva de citas médicas, proporcionando una plataforma fácil de usar y accesible para personas de todas las edades, particularmente personas mayores que buscan servicios de atención médica confiables y convenientes.



Salud



Salud



#### **GVASalut (COMO APLICACIÓN MÓVIL)**

GVASalut es la aplicación sanitaria oficial de la Comunitat Valenciana, que permite a los usuarios acceder a los servicios sanitarios públicos de forma rápida y eficaz desde sus smartphones. Esta aplicación permite a los usuarios administrar sus registros médicos, reservar citas con profesionales de la salud, solicitar recetas y acceder a los resultados de las pruebas de manera segura y conveniente.

GVASalut es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que proporciona una forma sencilla e intuitiva de interactuar con el sistema de atención médica, reduciendo la necesidad de visitas en persona y largos tiempos de espera.



Salud



Salud



### Cómo usar GVASalut

#### Reservar una cita médica

1. Abra la aplicación GVASalut en su teléfono inteligente.
2. Inicie sesión con las credenciales de su tarjeta sanitaria personal (SIP).
3. Seleccione la opción 'Citas' en el menú principal.
4. Elija si desea una consulta en persona o por teléfono.
5. Seleccione la fecha y hora disponible para su cita.
6. Confirme su reserva y reciba un mensaje de confirmación.

#### Acceso a los registros médicos

1. Vaya a la sección "Mi registro de salud" en la aplicación.
2. Vea sus consultas anteriores, recetas y resultados de pruebas.
3. Descargue y comparta informes médicos si es necesario.

#### Solicitud de recetas

1. Vaya a la sección 'Farmacia y recetas'.
2. Revise sus recetas actuales y las opciones de renovación.
3. Solicite renovaciones de recetas, si están permitidas, y recójalas en su farmacia preferida.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Reserva fácil de citas: Programe consultas en persona o por teléfono sin visitar el centro de salud.
- Acceso rápido a los registros de salud: vea los resultados de las pruebas, las recetas y el historial médico en un solo lugar.
- Gestión de recetas: Solicite y realice un seguimiento de las reposiciones de medicamentos de manera conveniente.
- Reducción de la carga administrativa: Evite largos tiempos de espera gestionando todo de forma digital.

GVASalut simplifica el acceso a los servicios de salud pública, proporcionando una plataforma fácil de usar y accesible para las personas, particularmente las personas mayores, que buscan una atención médica eficiente y confiable.



Salud



Salud

lumosity

#### LUMOSITY.COM (COMO PLATAFORMA WEB)

Lumosity.com es una plataforma de entrenamiento cognitivo en línea que ofrece juegos interactivos diseñados para mejorar la memoria, la atención, las habilidades de resolución de problemas y la agilidad mental. La plataforma ofrece una variedad de ejercicios desarrollados científicamente para mejorar la función cerebral y las habilidades cognitivas. Se puede acceder a él a través de un navegador web en computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes.

Lumosity.com es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que ayuda a mantener la salud cognitiva, apoya la función cerebral y retrasa el deterioro cognitivo. La plataforma se adapta a las capacidades de cada usuario, proporcionando un entrenamiento personalizado para mantener la mente activa y comprometida.



Salud



Salud

lumosity

### Cómo usar Lumosity.com

#### Crear una cuenta

1. Abra un navegador web y vaya a [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com).
2. Haga clic en el botón 'Registrarse' para crear una cuenta.
3. Ingrese sus datos personales, como correo electrónico y contraseña.
4. Complete una breve evaluación cognitiva para personalizar su plan de entrenamiento.
5. Acceda a sus ejercicios personalizados de entrenamiento cerebral.

#### Jugar juegos de entrenamiento cerebral

1. Inicie sesión en su cuenta de Lumosity.
2. Seleccione la sesión de 'Entrenamiento diario' para acceder a sus ejercicios personalizados.
3. Practica diferentes juegos cognitivos centrados en la memoria, la resolución de problemas y la atención.
4. Realice un seguimiento de su progreso y vea información sobre su rendimiento cognitivo.

#### Seguimiento del rendimiento cognitivo

1. Ve a la sección "Rendimiento" de su perfil.
2. Ver estadísticas y mejoras en diversas habilidades cognitivas.
3. Ajuste los objetivos de entrenamiento en función de su rendimiento y preferencias.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Mantenimiento cognitivo: Ayuda a mejorar la memoria, la atención y las habilidades de resolución de problemas.
- Entrenamiento personalizado: Los ejercicios se adaptan a las capacidades cognitivas del usuario.
- Accesible desde cualquier lugar: se puede usar en una computadora, tableta o teléfono inteligente.
- Atractivo y divertido: Los juegos interactivos mantienen la mente activa y entretenida.

Lumosity.com proporciona una forma estimulante y accesible para que los adultos mayores mejoren la salud cognitiva, apoyando la agilidad mental y la función cerebral general a través de ejercicios atractivos.



Salud





## Salud

### MEDIFASE (COMO APLICACIÓN MÓVIL)

Medifase es una aplicación móvil diseñada para ayudar a los usuarios a administrar sus horarios de medicación de manera efectiva. Proporciona recordatorios para la ingesta de medicamentos, realiza un seguimiento de las recetas y garantiza el cumplimiento de los planes de tratamiento. La aplicación es particularmente útil para los adultos mayores que pueden necesitar ayuda para realizar un seguimiento de sus medicamentos diarios.

Medifase mejora la gestión de la medicación mediante el envío de notificaciones, el registro del historial de medicación y la posibilidad de que los usuarios establezcan alertas para las citas con el médico. Está disponible para su descarga en teléfonos inteligentes y tabletas, lo que garantiza la accesibilidad y la facilidad de uso.

### Cómo usar Medifase

#### Establecer su horario de medicamentos

1. Abra la aplicación Medifase en su teléfono inteligente o tableta.
2. Cree una cuenta o inicie sesión con sus credenciales.
3. Agregue sus medicamentos ingresando el nombre, la dosis y la frecuencia.
4. Configure recordatorios para cada medicamento para recibir notificaciones oportunas.
5. Guarde su horario y asegúrese de que los recordatorios estén activos.

### Recibir y administrar recordatorios de medicamentos

1. Cuando aparezca una notificación de recordatorio, confirme que ha tomado el medicamento.
2. Si olvidó una dosis, la aplicación puede rastrearla y notificarle para que la re programe.
3. Consulte su historial de medicación para controlar la adherencia y compartir los detalles con su médico.

### Seguimiento de citas y datos de salud

1. Vaya a la sección "Citas" para programar visitas al médico.
2. Establezca recordatorios para las próximas citas médicas y seguimientos.
3. Registre cualquier nota o síntoma relacionado con la salud para discutirlo con los proveedores de atención médica.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Adherencia a la medicación: Ayuda a los usuarios a tomar sus medicamentos a tiempo.
- Recordatorios personalizables: Alertas para diferentes medicamentos y citas.
- Seguimiento de la salud: Monitorea el historial de ingesta de medicamentos para una mejor gestión de la salud.
- Interfaz fácil de usar: Diseñada para personas mayores con navegación sencilla y alertas claras.

Medifase es una herramienta esencial para los adultos mayores, ya que facilita y hace más eficiente la medicación y la gestión de la salud. Al usar esta aplicación, las personas mayores pueden asegurarse de seguir sus planes de tratamiento, mejorar la adherencia y mantener su bienestar general.



Salud



## Salud

### **SOCIALDIABETES (COMO APLICACIÓN MÓVIL)**

SocialDiabetes es una aplicación móvil diseñada para ayudar a las personas a controlar su diabetes de manera efectiva. La aplicación proporciona herramientas para controlar los niveles de glucosa, realizar un seguimiento de las comidas, ajustar las dosis de insulina y establecer recordatorios de medicamentos. Al integrar datos en tiempo real, SocialDiabetes permite a los usuarios tener un mejor control de su salud y mejorar el control de la diabetes.

La aplicación es particularmente beneficiosa para los adultos mayores, ya que simplifica el autocuidado de la diabetes, reduce el riesgo de complicaciones y mejora la comunicación con los proveedores de atención médica. SocialDiabetes está disponible para su descarga en teléfonos inteligentes y tabletas, por lo que es fácilmente accesible para el uso diario.

### **Cómo usar SocialDiabetes**

#### **Configurando su perfil**

1. Abra la aplicación SocialDiabetes en su teléfono inteligente o tableta.
2. Cree una cuenta o inicie sesión con sus credenciales.
3. Ingrese datos personales, como el tipo de diabetes, la medicación y los requisitos de insulina.
4. Personalice sus preferencias de control de glucosa para un mejor seguimiento.

#### **Monitoreo de los niveles de glucosa**

1. Ingrese sus lecturas de glucosa en sangre manualmente o sincronícelas con un medidor de glucosa compatible.
2. Realice un seguimiento de sus niveles a lo largo del tiempo y reciba información sobre patrones y tendencias.
3. Reciba alertas cuando los niveles de glucosa sean demasiado altos o demasiado bajos.



Salud



## Salud

### Seguimiento de las comidas y las dosis de insulina

1. Registre sus comidas para controlar la ingesta de carbohidratos y su efecto sobre los niveles de glucosa.
2. Ajuste las dosis de insulina en función de las recomendaciones personalizadas de la aplicación.
3. Establezca recordatorios para las inyecciones de insulina y la ingesta de medicamentos.

### Comunicarse con los proveedores de atención médica

1. Comparta sus registros de glucosa con médicos o cuidadores en tiempo real.
2. Acceda a recomendaciones personalizadas basadas en sus datos de salud.
3. Reciba alertas y mensajes de su proveedor de atención médica para un mejor control de la diabetes.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Mejor control de la diabetes: Ayuda a rastrear los niveles de glucosa y la ingesta de insulina de manera efectiva.
- Alertas personalizables: Proporciona recordatorios para el control de la medicación y el azúcar en la sangre.
- Health Insights: Identifica las tendencias de glucosa para ajustar el estilo de vida y el tratamiento.
- Integración de médicos: Permite compartir datos de salud con profesionales médicos para mejorar la atención.

SocialDiabetes es una herramienta valiosa para los adultos mayores que controlan la diabetes, ya que facilita el control del azúcar en la sangre, el seguimiento de las comidas y el cumplimiento de los planes de tratamiento. Al usar esta aplicación, las personas mayores pueden tomar medidas proactivas hacia una mejor salud y bienestar.



Salud



## Servicios sociales

El uso de servicios sociales en línea puede ser muy útil para las personas mayores, ya que les facilita el acceso a importantes ayudas comunitarias y les permite mantenerse conectados. Estos servicios también ofrecen la oportunidad de conectar con otras personas, reduciendo los sentimientos de soledad y aislamiento. Además, los mayores pueden recibir información actualizada de las administraciones locales y obtener ayuda con tareas como la búsqueda de voluntarios o la organización de actividades vecinales. Muchas plataformas en línea permiten acceder a prestaciones sociales, ayudas económicas y asistencia a domicilio. Diferentes herramientas digitales también ofrecen servicios de reparto de comidas, apoyo a los cuidadores y procedimientos simplificados para acceder a las prestaciones públicas, lo que garantiza que los adultos mayores reciban asistencia oportuna y eficiente.

**Guía paso a paso de las aplicaciones y plataformas móviles que puedes utilizar para acceder a los servicios sociales en línea.**





Servicios sociales



Instituto de **Mayores**  
y **Servicios Sociales**

#### IMSERO.ES (COMO PLATAFORMA WEB)

Imsero.es es la plataforma oficial en línea del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERO), una agencia gubernamental española que brinda servicios sociales y apoyo a adultos mayores y personas con discapacidad. A través de esta plataforma, los usuarios pueden acceder a una variedad de recursos, incluidos programas turísticos, asistencia social y servicios relacionados con la atención médica.

Imsero.es es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que ofrece fácil acceso a programas que mejoran su bienestar, independencia e integración social. La plataforma proporciona información sobre los servicios, los criterios de elegibilidad y los procesos de solicitud en línea.



Servicios sociales



## Servicios sociales



Instituto de **Mayores**  
y **Servicios Sociales**

### Cómo usar Imserso.es

#### Acceso a los servicios sociales y sanitarios

1. Abra un navegador web y vaya a [www.imserso.es](http://www.imserso.es).
2. Vaya a la sección 'Servicios Sociales' para explorar los beneficios disponibles y los programas de apoyo.
3. Seleccione un servicio específico para ver los requisitos de elegibilidad y las instrucciones de solicitud.
4. Envíe las solicitudes en línea o descargue los formularios necesarios para la presentación fuera de línea.

#### Participación en el Programa IMSERSO Turismo

1. Ingresa a la sección 'Turismo y Termalismo' para encontrar los programas de viaje disponibles para personas mayores.
2. Verifique los criterios de elegibilidad y los plazos de solicitud para el programa de interés.
3. Complimentar la solicitud online o solicitar asistencia en una oficina del IMSERSO.
4. Reciba la confirmación y los detalles del programa una vez que se apruebe su solicitud.

#### Solicitud de apoyo por dependencia y discapacidad

1. Accede a la sección "Atención a la Dependencia" para obtener información sobre los servicios de asistencia social.
2. Revisa los requisitos y el proceso para solicitar la asistencia.
3. Descargue los formularios de solicitud o envíe las solicitudes directamente a través del portal en línea.
4. Dar seguimiento al estado de su solicitud a través de la página web.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Fácil acceso a los servicios sociales: Proporciona información clara sobre los beneficios disponibles y cómo solicitarlos.
- Programas de Turismo y Ocio: Facilita la participación en programas vacacionales asequibles.
- Apoyo para la Dependencia y la Discapacidad: Ofrece recursos para aquellos que requieren cuidados especiales.
- Servicios en línea convenientes: Reduce el papeleo al permitir que las solicitudes se presenten digitalmente.

Imserso.es es un recurso esencial para los adultos mayores en España, que ofrece una amplia gama de servicios sociales, programas de viaje y opciones de apoyo para mejorar su calidad de vida. Mediante el uso de esta plataforma, las personas mayores pueden acceder fácilmente a la asistencia que necesitan para un estilo de vida más independiente y satisfactorio.



Servicios sociales



Servicios sociales

**AYUDA-SOCIAL.es**  
BENEFICIOS - OPORTUNIDADES - DERECHOS

#### AYUDA-SOCIAL.ES (COMO PLATAFORMA WEB)

Ayuda-Social.es es una plataforma online dedicada a proporcionar información y acceso a ayudas y prestaciones sociales para personas y familias necesitadas en toda España. La plataforma ayuda a los usuarios a encontrar asistencia financiera, apoyo para la vivienda, ayuda alimentaria y otros servicios sociales guiándolos a través de los procesos de elegibilidad y solicitud.

Ayuda-Social.es es particularmente útil para los adultos mayores, ya que ofrece un recurso centralizado para aprender sobre los programas de apoyo gubernamentales y no gubernamentales que mejoran su calidad de vida y bienestar.



Servicios sociales



## Servicios sociales

**AYUDA-SOCIAL.es**  
BENEFICIOS · OPORTUNIDADES · DERECHOS

### Cómo usar Ayuda-Social.es

#### Encontrar programas de ayuda social

1. Abra un navegador web y vaya a [www.ayuda-social.es](http://www.ayuda-social.es).
2. Utilice la herramienta de búsqueda para encontrar programas de ayuda relevantes según su situación (por ejemplo, personas mayores, bajos ingresos, discapacidad).
3. Navegue por la lista de asistencia financiera disponible, programas de alimentos, ayuda para la vivienda y apoyo relacionado con la salud.
4. Haga clic en un programa específico para ver los criterios de elegibilidad y los detalles de la solicitud.

#### Solicitud de Beneficios Sociales

1. Seleccione el programa de ayuda al que desea postular.
2. Siga las instrucciones proporcionadas para enviar una solicitud en línea o descargar los formularios necesarios.
3. Prepare los documentos requeridos según lo especificado en la plataforma.
4. Realice un seguimiento del estado de su solicitud y reciba actualizaciones sobre los pasos posteriores.

#### Acceso a servicios de soporte adicionales

1. Vaya a la sección “Recursos” para explorar servicios de soporte adicionales.
2. Encuentre los datos de contacto de los trabajadores sociales, las ONG y las agencias gubernamentales que brindan asistencia directa.
3. Solicitar orientación o aclaraciones sobre programas específicos de ayuda a través de la sección de consultas de la plataforma.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Fácil acceso a la información: Una plataforma centralizada para encontrar todos los programas de ayuda social disponibles.
- Asistencia financiera y de vivienda: Orientación sobre cómo acceder a complementos de pensión, ayuda para la vivienda y descuentos en servicios públicos.
- Apoyo alimentario y de salud: Información sobre programas de comidas gratuitas y acceso a servicios de atención médica asequibles.
- Solicitudes en línea simples: agiliza el proceso de solicitud de beneficios y seguimiento de solicitudes.

Ayuda-Social.es sirve como un recurso vital para los adultos mayores que buscan apoyo financiero y beneficios sociales en España. Mediante el uso de esta plataforma, las personas mayores pueden navegar fácilmente por los programas de ayuda disponibles y recibir la asistencia que necesitan para mejorar su nivel de vida.



Servicios sociales





**Servicio Estatal de Atención a  
Personas Mayores**

### **SERVICIOSEAM.ES (COMO PLATAFORMA WEB)**

ServicioSEAM.es es una plataforma en línea que brinda asistencia legal y social a adultos mayores que pueden estar en riesgo de abuso, maltrato o exclusión social. Gestionada por HelpAge España, la plataforma ofrece orientación, apoyo legal y recursos para garantizar los derechos y el bienestar de las personas mayores en España.

Esta plataforma es particularmente beneficiosa para los adultos mayores que enfrentan dificultades para acceder a asistencia legal, servicios sociales o denunciar casos de negligencia o maltrato. A través de ServicioSEAM.es, las personas mayores y sus familias pueden recibir el apoyo que necesitan de manera confidencial y segura.

### **Cómo usar ServicioSEAM.es**

#### **Acceso a la asistencia legal y social**

1. Abra un navegador web y vaya a [www.servicioseam.es](http://www.servicioseam.es).
2. Vaya a la sección “Asistencia legal y social” para encontrar información sobre los servicios disponibles.
3. Infórmese sobre sus derechos como adulto mayor y las protecciones legales disponibles.
4. Encuentre los datos de contacto de trabajadores sociales, asesores legales y grupos de apoyo.

#### **Denunciar casos de abuso o negligencia**

1. Haga clic en la sección “Reportar un caso” para acceder al formulario de denuncia.
2. Complete los detalles requeridos, incluido el tipo de problema y la ubicación.
3. Envíe la denuncia de forma confidencial y un profesional de la plataforma valorará su caso.
4. Recibir apoyo de seguimiento y orientación sobre cómo proceder.



Servicios sociales



## Servicios sociales



### Encontrar recursos y redes de apoyo

1. Explore la sección "Recursos" para acceder a guías, artículos y documentos legales relacionados con los derechos de las personas mayores.
2. Encuentre los datos de contacto de las organizaciones locales que brindan asistencia especializada a las personas mayores.
3. Solicita ayuda directa a través del centro de soporte de la plataforma.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Protección legal: Ofrece orientación sobre los derechos legales y apoyo para los adultos mayores necesitados.
- Informes confidenciales: Permite a las personas mayores denunciar abusos y malos tratos de forma segura.
- Acceso a los Servicios Sociales: Proporciona información sobre ayuda financiera, vivienda y asistencia médica.
- Conexión con profesionales: Facilita el contacto con expertos legales, trabajadores sociales y grupos de defensa.

ServicioSEAM.es es un recurso crucial para los adultos mayores que buscan protección, asistencia legal y apoyo social. A través de esta plataforma, las personas mayores pueden garantizar el respeto de sus derechos y recibir la asistencia necesaria para mejorar su calidad de vida.





## Servicios sociales

# Gesgourmet

### **GESGOURMET.ES (COMO PLATAFORMA WEB)**

Gesgourmet.es es un servicio de entrega de comidas en línea que se especializa en brindar planes de comidas saludables, equilibrados y personalizados para adultos mayores. La plataforma ofrece una forma conveniente para que las personas mayores reciban comidas nutritivas adaptadas a sus necesidades dietéticas, lo que garantiza una nutrición adecuada sin la molestia de cocinar.

Este servicio es particularmente beneficioso para los adultos mayores que pueden tener dificultades para preparar comidas por su cuenta, requieren dietas especiales o buscan una solución de comida confiable y saludable entregada directamente en sus hogares.

### **Cómo usar Gesgourmet.es**

#### **Pedir comidas en línea**

1. Abra un navegador web y vaya a [www.gesgourmet.es](http://www.gesgourmet.es).
2. Navegue por los planes de comidas y menús disponibles.
3. Seleccione las comidas que mejor se adapten a sus necesidades y preferencias dietéticas.
4. Agregue las comidas seleccionadas a su carrito y proceda al pago.

#### **Personalización de su plan de comidas**

1. Elija entre diferentes opciones dietéticas, como comidas bajas en sodio, aptas para diabéticos o altas en proteínas.
2. Especifique cualquier alergia o solicitud especial durante el proceso de pedido.
3. Seleccione la frecuencia de entrega, incluidos los planes de comidas diarios, semanales o mensuales.





## Servicios sociales

## Gesgourmet

### Recepción y gestión de sus pedidos

1. Realice un seguimiento del estado de su entrega de comidas a través del sitio web.
2. Reciba comidas frescas en porciones en la puerta de su casa.
3. Caliente y disfrute de su comida nutritiva con instrucciones de recalentamiento fáciles de seguir.
4. Modifique o cancele su plan de comidas según sea necesario a través de la configuración de su cuenta.

### Beneficios para Adultos Mayores

- **Nutrición conveniente y saludable:** Asegura comidas equilibradas sin necesidad de cocinar.
- **Personalización dietética:** Ofrece planes de comidas adecuados para diversas condiciones de salud y preferencias dietéticas.
- **Servicio de entrega confiable:** Proporciona comidas frescas entregadas directamente a los hogares de personas mayores.
- **Ahorro de tiempo y sin complicaciones:** Reduce la carga de las compras de comestibles y la preparación de comidas.

Gesgourmet.es es un recurso esencial para los adultos mayores que buscan una manera fácil y confiable de mantener una dieta saludable. Al utilizar este servicio, las personas mayores pueden disfrutar de comidas nutritivas adaptadas a sus necesidades, al tiempo que garantizan la comodidad y la tranquilidad.





## Servicios sociales



### AUXILIATUS.COM (COMO PLATAFORMA DE ASISTENCIA SOCIAL)

Auxiliatus.com es una plataforma en línea diseñada para brindar servicios de asistencia social, que incluyen atención domiciliaria, apoyo médico y ayuda para adultos mayores y personas con discapacidades. La plataforma conecta a los usuarios con profesionales certificados que ofrecen asistencia personalizada en función de sus necesidades.

Auxiliatus.com es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que les ayuda a acceder a los servicios de atención domiciliaria, compañía y asistencia médica con facilidad. La plataforma garantiza una atención fiable y profesional, mejorando la calidad de vida y la independencia de las personas mayores.

### Cómo usar Auxiliatus.com

#### Registro y acceso a los servicios

1. Abra un navegador web y vaya a [www.auxiliatus.com](http://www.auxiliatus.com).
2. Regístrese para obtener una cuenta ingresando sus datos personales e información de contacto.
3. Navegue por la lista de servicios de asistencia disponibles, incluida la atención domiciliaria, las visitas médicas y el apoyo diario.
4. Seleccione el servicio que mejor se adapte a sus necesidades y solicite más información.

#### Solicitud de asistencia y servicios de reserva

1. Elija el tipo de asistencia que necesita, como cuidado personal, ayuda doméstica o visitas médicas.
2. Especifique la duración y la frecuencia del servicio (por ejemplo, soporte diario, semanal u ocasional).
3. Confirme su solicitud y la plataforma lo pondrá en contacto con un profesional certificado.
4. Recibir detalles de confirmación y comunicarse con el cuidador o asistente asignado.





## Servicios sociales



### Gestión de servicios y pagos

1. Realice un seguimiento de los servicios programados y las próximas citas en su panel de usuario.
2. Modifique o cancele las solicitudes de asistencia si es necesario.
3. Realice pagos seguros en línea a través de la plataforma y reciba facturas para sus registros.
4. Deje reseñas y comentarios para ayudar a mejorar la calidad del servicio.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Asistencia confiable en el hogar: Conéctese con cuidadores profesionales para obtener apoyo personalizado.
- Proceso de reserva fácil: Solicite servicios en línea de manera rápida y conveniente.
- Opciones de soporte flexibles: Elija entre una variedad de servicios de asistencia según las necesidades individuales.
- Servicios seguros y confiables: Los profesionales certificados garantizan una atención de alta calidad.

Auxiliatus.com es un recurso esencial para los adultos mayores que buscan asistencia confiable y profesional para la vida diaria, el cuidado de la salud y el apoyo en el hogar. Con su plataforma fácil de usar, las personas mayores pueden acceder a la ayuda que necesitan para mantener su independencia y mejorar su bienestar.





## Servicios sociales



### PRESTACIONES.SEG-SOCIAL.ES (SIMULADOR DE PENSIONES)

Prestaciones.seg-social.es es una plataforma oficial en línea proporcionada por el sistema español de Seguridad Social para ayudar a las personas a calcular y simular su futura pensión de jubilación. Esta herramienta permite a los usuarios estimar la cantidad que recibirán en función de su historial laboral, contribuciones y otros factores que influyen en su pensión. Este servicio es particularmente beneficioso para los adultos mayores que se acercan a la jubilación, ya que les brinda una comprensión clara de su situación financiera y les permite planificar en consecuencia.

### Cómo usar Prestaciones.seg-social.es

#### Acceso al Simulador de Pensiones

1. Abra un navegador web y vaya a [www.prestaciones.seg-social.es](http://www.prestaciones.seg-social.es).
2. Haga clic en la opción 'Simulador de Jubilación'.
3. Inicie sesión con su Cl@ve PIN, DNI electrónico (DNIe) o credenciales de la Seguridad Social.
4. Revise los datos recuperados automáticamente de sus registros de contribución.

#### Cálculo de la pensión

1. Ingrese su edad de jubilación esperada y ajuste los detalles relacionados con el trabajo si es necesario.
2. Verifique los diferentes escenarios de jubilación, incluidas las opciones de jubilación anticipada y retrasada.
3. Vea el monto estimado de su pensión mensual y compare diferentes situaciones.
4. Descargue o imprima los resultados para futuras referencias.





## Servicios sociales



### Entendiendo Sus Beneficios de Jubilación

1. Explore los requisitos de elegibilidad para los diferentes planes de pensiones.
2. Infórmese sobre posibles deducciones, contribuciones adicionales o beneficios aplicables a su caso.
3. Comuníquese con las oficinas del Seguro Social si tiene preguntas sobre sus derechos de pensión.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Planificación financiera: Ayuda a las personas mayores a prepararse para la jubilación mediante la estimación de sus ingresos de pensión.
- Fácil acceso a la información sobre la jubilación: Proporciona una visión clara de la elegibilidad y los beneficios.
- Simulaciones personalizadas: Permite a los usuarios probar diferentes escenarios de jubilación.
- Seguro y confiable: Una plataforma oficial del gobierno que garantiza cálculos precisos.

Prestaciones.seg-social.es es una herramienta esencial para los adultos mayores que se preparan para la jubilación. Al usar este simulador de pensiones, las personas mayores pueden tomar decisiones informadas sobre su futura estabilidad financiera y comprender sus beneficios de jubilación con mayor claridad.







## Servicios financieros

Los servicios financieros en línea ofrecen grandes ventajas a las personas mayores, ya que simplifican la gestión de sus finanzas desde casa. Con la banca electrónica, las personas mayores pueden consultar el saldo de sus cuentas, transferir dinero, pagar facturas y establecer pagos automáticos sin tener que acudir al banco. Los servicios en línea también ofrecen formas seguras de gestionar pensiones, inversiones y controlar los gastos. Las herramientas presupuestarias ayudan a planificar las finanzas, mientras que los sistemas de pago digitales seguros permiten realizar transacciones rápidas y sencillas, fomentando la independencia y la facilidad en la gestión financiera diaria.

A continuación, se indican algunas aplicaciones y plataformas móviles útiles que puede utilizar para acceder a servicios financieros en línea.



### Paypal (aplicación)

Un monedero digital seguro que permite a las personas mayores realizar pagos en línea, enviar dinero y gestionar transacciones fácilmente sin necesidad de introducir cada vez los datos bancarios.



### Revolut (app)

Una aplicación de banca digital que ayuda a las personas mayores a gestionar sus finanzas, realizar pagos seguros y controlar el gasto con facilidad, todo desde su teléfono móvil.



### Google Wallet / Apple Wallet

Aplicaciones móviles que organizan de forma segura y cómoda sus tarjetas de crédito y débito, tarjetas de transporte, tarjetas de embarque, billetes, documentos de identidad, llaves, tarjetas de fidelización y mucho más, todo en un mismo lugar.

Guía paso a paso de las aplicaciones y plataformas móviles que puede utilizar para acceder a los servicios financieros en línea:



Servicios financieros



Servicios financieros



#### **FINTONIC.COM (COMO PLATAFORMA WEB Y MÓVIL)**

Fintonic.com es una innovadora plataforma de gestión financiera que ayuda a los usuarios a realizar un seguimiento de sus gastos, gestionar presupuestos y recibir información financiera personalizada. Disponible como sitio web y aplicación móvil, Fintonic se conecta a las cuentas bancarias de los usuarios para proporcionar un análisis en tiempo real de su salud financiera, categorizando las transacciones y ofreciendo recomendaciones de ahorro.

Fintonic es particularmente útil para los adultos mayores que desean una manera fácil de monitorear sus finanzas, controlar los gastos y obtener una mejor independencia financiera sin requerir conocimientos bancarios complejos.



Servicios financieros



## Servicios financieros



### Cómo usar Fintonic.com

#### Crear una cuenta

1. Abra un navegador web y vaya a [www.fintonic.com](http://www.fintonic.com), o descargue la aplicación Fintonic en su teléfono inteligente.
2. Haga clic en 'Registrarse' e ingrese su correo electrónico y contraseña para crear una cuenta.
3. Siga las instrucciones para conectar de forma segura sus cuentas bancarias para el seguimiento financiero.
4. Establezca sus objetivos financieros y preferencias para obtener recomendaciones personalizadas.

#### Seguimiento de gastos y elaboración de presupuestos

1. Vea informes de gastos categorizados para comprender a dónde va su dinero cada mes.
2. Establezca presupuestos para diferentes categorías como comestibles, servicios públicos y entretenimiento.
3. Reciba notificaciones cuando se acerque a los límites de gasto.
4. Obtenga información sobre cómo ahorrar dinero en función de sus patrones de gasto.

#### Recibir Alertas Financieras e Información Crediticia

1. Reciba alertas sobre los próximos pagos de facturas y transacciones inusuales.
2. Monitoree su puntaje de crédito y reciba recomendaciones personalizadas de préstamos o productos de ahorro.
3. Accede a consejos para mejorar la estabilidad financiera y evitar comisiones innecesarias.
4. Almacene y administre de forma segura facturas, recibos y registros financieros dentro de la aplicación.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Gestión financiera sencilla: Ayuda a las personas mayores a realizar un seguimiento de sus gastos e ingresos sin esfuerzo.
- Asistencia para la elaboración de presupuestos: proporciona información para evitar gastos excesivos y optimizar los ahorros.
- Alertas en tiempo real: Mantiene a los usuarios informados de la actividad de la cuenta y las actualizaciones de salud financiera.
- Interfaz fácil de usar: Diseñada para ser intuitiva y accesible para todos los usuarios.

Fintonic.com es una herramienta poderosa para los adultos mayores que buscan una manera fácil y segura de administrar sus finanzas. Al usar esta plataforma, las personas mayores pueden obtener un mejor control financiero, reducir gastos innecesarios y garantizar un futuro financiero más seguro.



Servicios financieros



Servicios financieros



Santander

**APP BANCO SANTANDER (COMO APLICACIÓN DE BANCA MÓVIL)**

La app de Banco Santander es una aplicación de banca móvil segura y fácil de usar que permite a los usuarios gestionar sus finanzas en cualquier momento y lugar. La aplicación proporciona una amplia gama de servicios bancarios, incluidos los saldos de las cuentas corrientes, la realización de transferencias, el pago de facturas y la gestión de ahorros e inversiones.

Esta aplicación es particularmente beneficiosa para los adultos mayores, ya que ofrece una interfaz simplificada que hace que la banca sea más accesible. Reduce la necesidad de visitar sucursales físicas, proporcionando una forma segura y conveniente de manejar transacciones financieras desde casa.



Servicios financieros



## Servicios financieros



Santander

### Cómo usar la app de Banco Santander

#### Descarga y configuración de la aplicación

1. Descargue la app de Banco Santander desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y seleccione 'Registrarse' para crear una cuenta o iniciar sesión si es un usuario existente.
3. Introduzca su información personal y datos bancarios para verificar su identidad.
4. Configure un PIN seguro o autenticación biométrica para mayor seguridad.

#### Saldos y transacciones de cuentas corrientes

1. Inicie sesión en la aplicación y vaya a la sección 'Cuentas'.
2. Vea el saldo de su cuenta y las transacciones recientes.
3. Filtre las transacciones por fecha, categoría o monto para un mejor seguimiento.

#### Realización de transferencias y pagos

1. Selecciona la opción "Transferencias" o "Pagos" en el menú principal.
2. Introduce los datos de la cuenta del destinatario y el importe a transferir.
3. Confirme la transacción con su PIN, contraseña o autenticación biométrica.
4. Reciba un mensaje de confirmación una vez que se procese el pago.

#### Gestión de ahorros e inversiones

1. Vaya a la sección 'Ahorros e inversiones'.
2. Revise sus cuentas de ahorro, depósitos a plazo fijo o carteras de inversión.
3. Configure planes de ahorro automáticos o invierte en productos financieros directamente a través de la aplicación.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Banca Fácil y Segura: Permite a los usuarios gestionar sus finanzas desde casa de forma segura.
- Interfaz simple: Diseñada para facilitar su uso con menús y navegación claros.
- Acceso a cuentas las 24 horas del día, los 7 días de la semana: permite verificar saldos, realizar pagos y administrar ahorros en cualquier momento.
- Protección contra fraudes: Los métodos seguros de inicio de sesión y la verificación de transacciones mejoran la seguridad financiera.

La app de Banco Santander es una poderosa herramienta financiera para los adultos mayores, que hace que las operaciones bancarias sean fáciles, seguras y accesibles. Mediante el uso de esta aplicación, las personas mayores pueden administrar su dinero con confianza, realizar un seguimiento de sus gastos y realizar transacciones financieras con mayor independencia.



Servicios financieros



## Servicios financieros



### **BIZUM.COM (COMO PLATAFORMA DE PAGO MÓVIL)**

Bizum.com es un servicio de pago móvil seguro y conveniente que permite a los usuarios enviar y recibir dinero al instante usando solo un número de teléfono. La plataforma está integrada en las principales aplicaciones bancarias de España, lo que permite realizar transacciones rápidas y sin necesidad de datos de cuentas bancarias.

Bizum es especialmente beneficioso para las personas mayores, ya que proporciona una forma sencilla y fiable de realizar transacciones sin necesidad de manejar dinero en efectivo ni de acudir al banco. Es ideal para pagar a familiares, amigos o incluso pequeñas empresas.

### **Cómo usar Bizum.com**

#### **Activar Bizum en su App Bancaria**

1. Abra la aplicación de banca móvil de su banco (por ejemplo, Banco Santander, BBVA, CaixaBank, etc.).
2. Ve a la sección 'Bizum' dentro de la aplicación.
3. Registre su número de teléfono y vincúlelo a su cuenta bancaria.
4. Acepte los términos y condiciones para activar el servicio.

#### **Enviar dinero con Bizum**

1. Abra su app bancaria y ve a la sección 'Bizum'.
2. Selecciona "Enviar dinero" e ingresa el número de teléfono del destinatario.
3. Especifique la cantidad y agregue una breve descripción si es necesario.
4. Confirme la transacción utilizando su PIN de seguridad o autenticación biométrica.
5. El dinero se transfiere al instante y tanto el remitente como el destinatario reciben mensajes de confirmación.



Servicios financieros



## Servicios financieros



### Solicitar dinero con Bizum

1. En la sección 'Bizum' de su app bancaria, selecciona 'Solicitar dinero'.
2. Ingrese el número de teléfono de la persona a la que está solicitando el pago.
3. Especifique el monto y envíe la solicitud.
4. El destinatario recibe una notificación y puede aprobar la transferencia al instante.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Pagos instantáneos y fáciles: No es necesario ingresar datos bancarios complejos.
- Transacciones seguras y protegidas: Integrado en aplicaciones bancarias con cifrado y autenticación.
- Sin necesidad de efectivo: Elimina la molestia de llevar dinero físico o visitar el cajero automático.
- Gratis y accesible: La mayoría de los bancos ofrecen Bizum sin costes adicionales.

Bizum es una herramienta esencial para los adultos mayores que desean una forma sencilla, segura y sin efectivo de gestionar sus transacciones diarias. Al utilizar Bizum a través de su app bancaria, las personas mayores pueden enviar y recibir dinero con confianza y facilidad.



Servicios financieros



## Servicios financieros



### APLICACIÓN PAYPAL (COMO APLICACIÓN DE PAGO MÓVIL)

La aplicación PayPal es un servicio de pago digital seguro y ampliamente utilizado que permite a los usuarios enviar y recibir dinero, realizar compras en línea y administrar transacciones sin esfuerzo. La aplicación está disponible para teléfonos inteligentes y tabletas, lo que permite a los usuarios acceder a sus cuentas y realizar transacciones en cualquier momento y en cualquier lugar.

PayPal es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que ofrece una interfaz segura y fácil de usar para manejar pagos sin necesidad de ingresar datos bancarios para cada transacción. Brinda seguridad y comodidad, lo que hace que las compras en línea y las transferencias personales sean más accesibles.

### Cómo usar la aplicación de PayPal

#### Configuración de su cuenta de PayPal

1. Descargue la aplicación PayPal de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y seleccione 'Registrarse' para crear una cuenta.
3. Ingrese su información personal, correo electrónico y una contraseña segura.
4. Vincule su cuenta bancaria o tarjeta de crédito/débito para empezar a utilizar PayPal.

#### Enviar dinero con PayPal

1. Inicie sesión en la aplicación de PayPal y toque 'Enviar dinero'.
2. Ingrese el correo electrónico o el número de teléfono móvil del destinatario.
3. Especifique el importe y seleccione la fuente de pago (cuenta bancaria o saldo de PayPal).
4. Confirme la transacción y envíe el dinero al instante.



Servicios financieros





## Servicios financieros



### Recibir dinero con PayPal

1. Comparta su correo electrónico o número de teléfono móvil de PayPal con el remitente.
2. Una vez que se envíe el pago, recibirá una notificación en la aplicación.
3. Verifique su saldo y retire el dinero a su cuenta bancaria si es necesario.

### Hacer compras en línea

1. Cuando compre en línea, seleccione 'Pagar con PayPal' al finalizar la compra.
2. Inicie sesión en su cuenta de PayPal y confirme el pago.
3. El pago se procesa de forma segura sin compartir sus datos bancarios con el vendedor.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Transacciones seguras: Protege los datos financieros al no compartir datos bancarios con terceros.
- Transferencias de dinero fáciles: Permite enviar y recibir dinero con solo un correo electrónico o un número de teléfono.
- Compras en línea convenientes:\* Simplifica las compras al eliminar la necesidad de repetir los detalles de la tarjeta.
- Protección contra fraudes: Ofrece protección al comprador y resolución de disputas para transacciones no autorizadas.

La aplicación PayPal es una herramienta práctica y segura para los adultos mayores que desean una forma confiable de manejar pagos y transferencias de dinero en línea. Al usar PayPal, las personas mayores pueden disfrutar de una experiencia de pago digital fluida al tiempo que garantizan la seguridad y el control financiero.



Servicios financieros



## Servicios financieros



### APLICACIÓN REVOLUT (COMO APLICACIÓN DE BANCA MÓVIL)

La aplicación Revolut es una plataforma digital de banca y gestión financiera que permite a los usuarios enviar y recibir dinero, gestionar varias divisas, realizar un seguimiento de los gastos y realizar compras en línea y en la tienda. Con su interfaz fácil de usar y sus funciones bancarias seguras, Revolut ofrece una alternativa moderna a los bancos tradicionales. Revolut es especialmente beneficioso para los adultos mayores que desean una forma sencilla y eficiente de gestionar sus finanzas sin tener que acudir a un banco. Proporciona notificaciones instantáneas, herramientas de presupuesto y opciones de transferencia de dinero fáciles de usar, lo que hace que la banca sea más accesible y conveniente.

### Cómo usar la aplicación Revolut

#### Configuración de su cuenta Revolut

1. Descargue la aplicación Revolut de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y seleccione 'Registrarse' para crear una cuenta.
3. Ingrese su información personal, número de teléfono y una contraseña segura.
4. Verifique su identidad subiendo una foto de su DNI o pasaporte.
5. Vincule su cuenta bancaria o tarjeta para añadir fondos a su cuenta Revolut.

#### Administre su dinero

1. Vea el saldo de su cuenta y las transacciones recientes en el panel de inicio.
2. Configure categorías de presupuesto para realizar un seguimiento de sus gastos y ahorros.
3. Convierta y mantenga dinero en diferentes monedas con tipos de cambio en tiempo real.
4. Retire efectivo de los cajeros automáticos con su tarjeta Revolut.



Servicios financieros



## Servicios financieros



### Enviar y recibir dinero

1. Pulsa en la sección "Pagos" y selecciona "Enviar dinero".
2. Introduzca el número de teléfono, correo electrónico o nombre de usuario de Revolut del destinatario.
3. Especifique el monto y confirme la transacción.
4. El dinero se transfiere al instante sin tarifas ocultas.

### Realizar pagos seguros

1. Utilice la tarjeta Revolut para realizar compras seguras en línea y en tiendas.
2. Habilite las tarjetas virtuales para mayor seguridad al comprar en línea.
3. Establezca límites de gasto y congele/descongele su tarjeta directamente desde la aplicación.
4. Reciba notificaciones instantáneas de transacciones para un mejor control financiero.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Banca fácil y segura: Gestione sus finanzas desde casa sin necesidad de visitar un banco.
- Transferencias instantáneas de dinero: Envíe y reciba dinero sin demoras.
- Soporte multdivisa: Convierta y mantenga dinero en diferentes monedas para transacciones internacionales.
- Herramientas de presupuesto: Realice un seguimiento de los gastos y establezca objetivos financieros con información intuitiva.

La aplicación Revolut es una excelente herramienta financiera para los adultos mayores que desean una alternativa digital simple a la banca tradicional. Con su interfaz segura y fácil de usar, Revolut permite a las personas mayores administrar su dinero de manera eficiente y con mayor independencia.



Servicios financieros



## Transporte

Las aplicaciones digitales de transporte ofrecen a las personas mayores formas fáciles y eficientes de planificar y gestionar sus viajes, reservar billetes, comparar opciones de viaje y hacer un seguimiento del transporte público en tiempo real. Las aplicaciones de aparcamiento y transporte simplifican la movilidad, ofreciendo soluciones cómodas para conducir y acceder a los servicios de transporte, mejorando la independencia y la facilidad de los desplazamientos. Los servicios de transporte en línea ayudan a reducir el estrés de navegar por rutas desconocidas, mejoran la accesibilidad a destinos esenciales como citas médicas o tiendas de comestibles, y ofrecen más flexibilidad a la hora de programar un viaje.

A continuación, se indican algunas aplicaciones y plataformas móviles útiles que puede utilizar para acceder a servicios de transporte en línea.



### Google

Google Maps es una aplicación de navegación muy utilizada que proporciona indicaciones en tiempo real para ir en coche, a pie, en bicicleta o en transporte público. También ofrece funciones como actualizaciones de tráfico, vistas de calles y reseñas de ubicaciones, lo que facilita a los usuarios la navegación y la exploración de nuevos lugares.



### Waze

Waze es una aplicación de navegación impulsada por la comunidad que utiliza datos en tiempo real de los usuarios de la aplicación para ofrecer la mejor ruta al destino del usuario, teniendo en cuenta accidentes, atascos, trampas de velocidad, obras y otros obstáculos que podrían ralentizar al conductor.



### Uber

Uber es una aplicación de transporte que pone en contacto a pasajeros con conductores de vehículos privados. Las tarifas de los viajes se fijan y pagan por adelantado en función de la distancia y de la oferta y la demanda.

Guía paso a paso de las aplicaciones y plataformas móviles que puede utilizar para acceder a los servicios de transporte en línea.





Transporte

alsa

**ALSA.ES (COMO PLATAFORMA DE RESERVAS DE TRANSPORTE)**

“ALSA.es” es una plataforma en línea que permite a los usuarios reservar pasajes de autobús para viajes nacionales e internacionales. Proporciona horarios en tiempo real, selección de asientos y gestión de billetes, lo que hace que los viajes de larga distancia sean más cómodos y accesibles. La plataforma está disponible tanto como sitio web como aplicación móvil, lo que garantiza la flexibilidad para los viajeros. ALSA es especialmente beneficiosa para los adultos mayores, ya que ofrece descuentos, opciones de viaje accesibles y una interfaz fácil de usar que hace que la reserva y la gestión de viajes en autobús sean más fáciles y sin estrés.



Transporte



## Transporte



### Cómo usar ALSA.es

#### Reservar un billete de autobús en línea

1. Abra un navegador web y vaya a [www.alsa.es](http://www.alsa.es).
2. Ingrese las ciudades de salida y destino, la fecha de viaje y el número de pasajeros.
3. Haz clic en “Buscar” para ver los horarios de los autobuses disponibles y los precios de los billetes.
4. Seleccione una hora de viaje y un asiento preferido (si corresponde).
5. Proceda al pago e introduzca sus datos para completar la reserva.

#### Gestión de los tickets

1. Inicia sesión en su cuenta de ALSA para ver los próximos viajes.
2. Descargue o imprima su billete electrónico para facilitar el embarque.
3. Modifique o cancele su reserva si es necesario, de acuerdo con las políticas de reembolso de ALSA.
4. Reciba notificaciones de recordatorios de viaje y posibles cambios de horario.

#### Aprovechar los descuentos para personas mayores

1. Consulte la sección “Descuentos para personas mayores” en el sitio web para conocer las reducciones especiales de tarifas.
2. Si es elegible, ingrese el código de descuento o seleccione el tipo de tarifa apropiado durante la reserva.
3. Presentar una identificación (como una tarjeta para personas mayores) al abordar para validar el descuento.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Reserva Online Fácil: Planifique viajes sin visitar las taquillas.
- Descuentos para personas mayores: Disfrute de tarifas reducidas para jubilados y viajeros mayores.
- Opciones de viaje accesibles: Autobuses equipados para pasajeros con movilidad reducida.
- Actualizaciones en tiempo real: Reciba notificaciones sobre cambios de programación o retrasos.

ALSA.es es una forma conveniente y confiable para que los adultos mayores viajen de manera segura y asequible. Al usar la plataforma, las personas mayores pueden planificar sus viajes con facilidad, aprovechar los descuentos y disfrutar de viajes cómodos de larga distancia.



Transporte



Transporte



#### **APLICACIÓN KAYAK (COMO APLICACIÓN DE RESERVA DE VIAJES)**

La aplicación KAYAK es un completo motor de búsqueda de viajes que permite a los usuarios comparar y reservar vuelos, hoteles, coches de alquiler y paquetes vacacionales. Con seguimiento de precios en tiempo real y alertas de ofertas, KAYAK ayuda a los viajeros a encontrar las mejores opciones de viaje a precios competitivos.

KAYAK es especialmente beneficioso para los adultos mayores que quieren una forma sencilla de planificar y gestionar sus viajes. La aplicación proporciona una interfaz intuitiva, recomendaciones de viaje personalizadas y opciones de reserva seguras, lo que hace que la planificación del viaje sea menos estresante.



Transporte



## Transporte



### Cómo usar la aplicación KAYAK

#### Configurar su cuenta de KAYAK

1. Descargue la aplicación KAYAK desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico o cuenta de redes sociales.
3. Personalice sus preferencias, como las aerolíneas preferidas, el presupuesto y los destinos.

#### Búsqueda y reserva de vuelos

1. Pulsa en la sección "Vuelos" e introduce las ciudades de salida y destino.
2. Seleccione las fechas de su viaje y el número de pasajeros.
3. Navegue por los vuelos disponibles y compara precios.
4. Elija un vuelo y siga el proceso de reserva a través del sitio web de la aerolínea o agencia de viajes.

#### Búsqueda y reserva de hoteles

1. Ve a la sección "Hoteles" e introduzca su destino y las fechas de entrada/salida.
2. Filtra los resultados por precio, puntuaciones de los huéspedes y servicios.
3. Seleccione un hotel y proceda con la reserva a través del sitio web del proveedor.

#### Alquilar un coche con KAYAK

1. Ve a la sección "Alquiler de coches" e introduce los lugares de recogida y entrega.
2. Elija un automóvil de alquiler según el precio, el tamaño y la disponibilidad.
3. Reserve el coche a través del proveedor de alquiler y reciba la confirmación.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Planificación de viaje fácil: compare y reserve vuelos, hoteles y automóviles en un solo lugar.
- Alertas de precios y ofertas: Reciba notificaciones sobre las mejores ofertas de viajes.
- Interfaz fácil de usar: navegación sencilla y filtros de búsqueda personalizados.
- Reserva segura: Garantiza reservas seguras con proveedores de viajes verificados.

La aplicación KAYAK es una herramienta útil para los adultos mayores que buscan una forma sencilla de planificar y reservar sus viajes. Con sus funciones fáciles de usar y herramientas de comparación de precios, las personas mayores pueden disfrutar de viajes sin estrés a las mejores tarifas.



Transporte





Transporte

*renfe*

**RENFE.COM (COMO PLATAFORMA DE RESERVA DE TRENES)**

“Renfe.com” es la plataforma online oficial de Renfe, la compañía ferroviaria nacional de España, que permite a los usuarios buscar, reservar y gestionar billetes de tren para viajes regionales, nacionales e internacionales. La plataforma proporciona horarios en tiempo real, descuentos en boletos y selección de asientos, lo que garantiza una experiencia de reserva perfecta.

Renfe.com es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que ofrece descuentos para personas mayores, opciones de tren accesibles y una interfaz fácil de usar que simplifica la planificación del viaje. Las personas mayores pueden reservar cómodamente billetes de tren en línea sin tener que acudir a la taquilla.



Transporte



Transporte

*renfe*

### Cómo usar Renfe.com

#### Reservar un billete de tren en línea

1. Abra un navegador web y vaya a [www.renfe.com](http://www.renfe.com).
2. Ingrese las ciudades de salida y destino, la fecha de viaje y el número de pasajeros.
3. Haz clic en "Buscar" para ver los horarios de los trenes disponibles y los precios de los billetes.
4. Seleccione un tren preferido y elija su asiento si está disponible.
5. Proceda al pago, ingrese los datos del pasajero y complete la reserva.

#### Gestión de los tickets

1. Inicie sesión en su cuenta de Renfe para ver los próximos viajes y los billetes electrónicos.
2. Descargue o imprima su billete para facilitar el embarque.
3. Modifique o cancele su reserva si es necesario, siguiendo las políticas de reembolso de Renfe.
4. Reciba notificaciones sobre recordatorios de viajes y posibles cambios de horario.

#### Aprovechar los descuentos para personas mayores

1. Revisa la opción 'Tarjeta Dorada' para obtener descuentos especiales para personas mayores.
2. Si es elegible, ingrese su número de Tarjeta Dorada durante el proceso de reserva.
3. Presente su DNI y tarjeta de descuento al embarcar para validar la tarifa reducida.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Reserva en línea fácil: compre boletos sin visitar una estación.
- Descuentos para personas mayores: Tarjeta Dorada ofrece tarifas reducidas para jubilados.
- Viajes cómodos y accesibles: Trenes equipados para pasajeros con movilidad reducida.
- Actualizaciones en tiempo real: Notificaciones sobre retrasos, cambios e información de trenes.

Renfe.com es una forma confiable y eficiente para que los adultos mayores viajen en tren de manera segura y asequible. Al usar la plataforma, las personas mayores pueden planificar sus viajes con facilidad, disfrutar de descuentos y viajar con comodidad.



Transporte



## Transporte



### APLICACIÓN ELPARKING (COMO APLICACIÓN MÓVIL DE APARCAMIENTO)

EIParking es una aplicación móvil que permite a los usuarios encontrar, reservar y pagar plazas de aparcamiento en ciudades de toda España. La aplicación también permite a los usuarios gestionar el pago de peajes, acceder a aparcamientos y pagar el estacionamiento regulado en la vía pública directamente desde su smartphone, evitando la necesidad de parquímetros físicos o tickets.

EIParking es especialmente beneficioso para los adultos mayores, ya que ofrece una forma cómoda y sin estrés de aparcar en zonas urbanas. Con pagos digitales, disponibilidad de estacionamiento en tiempo real y una interfaz intuitiva, simplifica la gestión del estacionamiento para usuarios de todas las edades.

### Cómo usar la aplicación EIParking

#### Configuración de su cuenta de EIParking

1. Descargue la aplicación EIParking de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y cree una cuenta ingresando su correo electrónico y contraseña.
3. Añade los datos de tu vehículo (matrícula, modelo, etc.).
4. Vincule un método de pago (tarjeta de crédito/débito o PayPal) para pagar el aparcamiento y los peajes.

#### Encontrar y reservar una plaza de aparcamiento

1. Abra la aplicación e ingrese su destino para encontrar opciones de estacionamiento cercanas.
2. Elija entre los estacionamientos disponibles o las zonas de estacionamiento regulado en la calle.
3. Seleccione una duración de tiempo y reserve su lugar de estacionamiento con anticipación si es necesario.
4. Confirma la reserva y reciba un ticket de aparcamiento digital.



Transporte



## Transporte



### Pagar el estacionamiento regulado en la vía pública

1. Estacione su vehículo en una zona de estacionamiento regulado autorizado.
2. Abra la aplicación y seleccione 'Estacionamiento en la calle'.
3. Introduzca su ubicación y duración del aparcamiento.
4. Pague su parking directamente desde la app y reciba un recibo virtual.

### Uso de ElParking para el pago de peajes

1. Vincule su vehículo a la aplicación para el pago automático de peajes (Via-T).
2. Conduzca a través de las carreteras de peaje designadas sin detenerse en las cabinas.
3. La aplicación cobra automáticamente la tarifa de peaje a su método de pago registrado.
4. Verifique el historial de pagos y el uso de peajes en el panel de control de la aplicación.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Cómoda gestión de aparcamiento: Encuentre y pague el aparcamiento fácilmente desde su teléfono.
- Sin necesidad de boletos físicos: los pagos digitales eliminan la molestia de usar efectivo o parquímetros.
- Integración de pago de peajes: Permite viajar sin problemas en carreteras de peaje sin pagos manuales.
- Interfaz fácil de usar: Navegación simple diseñada para un uso fácil por parte de todos los grupos de edad.

La aplicación ElParking es una gran herramienta para los adultos mayores que buscan una forma más fácil de gestionar el aparcamiento y los pagos de peajes. Con su sistema de pago digital seguro y disponibilidad de estacionamiento en tiempo real, brinda una experiencia de conducción suave y conveniente.





## Transporte

# FREENOW ✓

### APLICACIÓN FREENOW (COMO UNA APLICACIÓN DE TRANSPORTE)

FreeNow es una aplicación móvil que permite a los usuarios reservar taxis y servicios de transporte de forma rápida y sencilla. Disponible en varias ciudades de España, la aplicación conecta a los pasajeros con conductores profesionales, lo que garantiza una experiencia de transporte segura, cómoda y fiable.

FreeNow es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que proporciona una plataforma fácil de usar para organizar el transporte sin necesidad de esperar taxis en la calle. Con pagos sin efectivo, seguimiento de viajes en tiempo real y opciones de accesibilidad, mejora la movilidad de las personas mayores.

### Cómo usar la aplicación FreeNow

#### Configuración de su cuenta de FreeNow

1. Descargue la aplicación FreeNow de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico o número de teléfono.
3. Configure un método de pago (tarjeta de crédito/débito, PayPal o efectivo).
4. Habilite los servicios de ubicación para permitir que la aplicación encuentre su posición actual.

#### Reservar un viaje

1. Abra la aplicación e ingrese su destino en la barra de búsqueda.
2. Seleccione el tipo de viaje (taxi estándar, servicio premium, vehículo accesible para sillas de ruedas, etc.).
3. Confirme el lugar de recogida y la tarifa estimada.
4. Solicite un conductor y rastree la llegada del vehículo en tiempo real.
5. Reúnase con el conductor en el lugar designado y disfrute de su viaje.



Transporte



## Transporte

**FREENOW** ✓

### Pagar por su viaje

1. El pago se procesa automáticamente a través de la aplicación si se selecciona un método digital.
2. Si paga en efectivo, entregue al conductor la tarifa requerida al final del viaje.
3. Opcionalmente, agregue una propina o califique al conductor por la calidad del servicio.
4. Vea el historial de viajes y los recibos en la aplicación.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Reserva de viajes fácil: No es necesario esperar a los taxis: solicite un viaje desde casa.
- Transporte seguro y fiable: Los conductores profesionales garantizan viajes seguros.
- Pagos sin efectivo: Permite el pago a través de la aplicación para mayor comodidad.
- Características de accesibilidad: Opciones de vehículos aptos para sillas de ruedas disponibles.

La aplicación FreeNow es una gran herramienta para los adultos mayores que buscan una forma sencilla de reservar un transporte confiable. Con seguimiento en tiempo real, múltiples opciones de pago y una interfaz fácil de usar, las personas mayores pueden viajar de forma independiente y segura.



Transporte



## Comunicaciones

Los servicios de comunicación en línea ayudan a las personas mayores a mantenerse en contacto con la familia, los amigos, las comunidades y los profesionales sanitarios, reduciendo la sensación de aislamiento. Las plataformas de redes sociales les permiten compartir actualizaciones, participar en conversaciones y acceder a noticias y entretenimiento. Aplicaciones como las videollamadas y la mensajería les permiten mantener fácilmente el contacto y acceder a ayuda sin necesidad de salir de casa. Estas herramientas son fáciles de usar y ofrecen a las personas mayores una forma segura y cómoda de comunicarse, mantenerse informadas y mantener fuertes vínculos sociales.

A continuación, se indican algunas aplicaciones y plataformas móviles útiles que puede utilizar para acceder a servicios de comunicación en línea.



### Facebook

Una plataforma de medios sociales que ayuda a las personas mayores a mantenerse en contacto con familiares y amigos, compartir actualizaciones y acceder fácilmente a noticias y grupos comunitarios.



### Facebook Messenger

Messenger, una extensión de Facebook, permite enviar mensajes de texto, hacer llamadas de voz y vídeo y compartir fotos y vídeos. Es compatible con varios dispositivos, como teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores.



### Instagram

Una plataforma de redes sociales que permite a las personas mayores compartir fotos y vídeos, seguir a sus seres queridos y explorar sus intereses, manteniéndolos comprometidos y conectados.



### WhatsApp

Una aplicación de mensajería muy utilizada que permite enviar mensajes de texto, hacer llamadas de voz y vídeo y compartir contenido multimedia. Es fácil de usar y está disponible para dispositivos iOS y Android.





## Comunicaciones



### FaceTime

FaceTime, exclusivo de los dispositivos Apple, permite a los usuarios hacer llamadas de vídeo y audio de alta calidad. Está integrado en iOS y macOS, por lo que es perfecto para los usuarios de Apple.



### TikTok

Una plataforma de medios sociales en la que las personas mayores pueden ver, crear y compartir vídeos cortos, entretenerse y conectarse con diferentes comunidades.



### Zoom

Conocido principalmente por sus videoconferencias, Zoom permite a los usuarios organizar reuniones virtuales o unirse a ellas, por lo que es ideal para reuniones familiares o chats de grupo. Es accesible en múltiples plataformas, como iOS, Android y ordenadores de sobremesa.

Guía paso a paso de las aplicaciones y plataformas móviles que puede utilizar para acceder a los servicios de comunicación en línea.







Comunicaciones



**APLICACIÓN TIKTOK (COMO PLATAFORMA DE REDES SOCIALES)**

TikTok es una popular aplicación de redes sociales que permite a los usuarios crear, ver y compartir videos cortos. Con una amplia biblioteca de música, efectos y filtros, TikTok permite a los usuarios interactuar con contenido creativo y conectarse con una audiencia global.

TikTok es beneficioso para los adultos mayores que buscan explorar el entretenimiento digital, mantenerse informados y conectarse con familiares y amigos a través de videos divertidos y atractivos. La aplicación proporciona una interfaz fácil de usar para descubrir tendencias, pasatiempos e información útil.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### Cómo usar la aplicación TikTok

#### Configurando su cuenta de TikTok

1. Descargue la aplicación TikTok de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico, número de teléfono o cuenta de redes sociales.
3. Configure su perfil agregando una foto, una biografía y un nombre de usuario.
4. Ajuste la configuración de privacidad para controlar quién puede ver su contenido.

#### Explorando y viendo videos

1. Abra la aplicación y navegue por el feed "Para ti" para ver los videos de tendencia.
2. Use la barra de búsqueda para encontrar videos, usuarios o hashtags específicos.
3. Dale me gusta, comenta y comparte videos para interactuar con otros usuarios.
4. Siga a los creadores para ver su contenido más reciente en su feed.

#### Creación y publicación de videos

1. Toque el botón '+' para comenzar a grabar un video.
2. Elija música, efectos o filtros para mejorar su contenido.
3. Grabe o suba un video desde la galería de su teléfono.
4. Agregue subtítulos, hashtags y configuraciones de privacidad antes de publicar.
5. Comparta su video e interactúa con los espectadores a través de comentarios y me gusta.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Entretenimiento y creatividad: Disfruta de videos sobre diversos temas como cocina, viajes y pasatiempos.
- Conexión social: Manténgase en contacto con familiares, amigos y comunidades en línea.
- Interfaz fácil de usar: Navegación sencilla para ver y compartir contenido.
- Controles de privacidad: opciones para administrar la visibilidad y las interacciones para una experiencia segura.

TikTok es una plataforma atractiva y entretenida para adultos mayores que desean explorar la creatividad digital, conectarse con sus seres queridos y disfrutar de videos cortos adaptados a sus intereses.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### **APLICACIÓN DE FACEBOOK (COMO PLATAFORMA DE REDES SOCIALES)**

Facebook es una aplicación de redes sociales que permite a los usuarios conectarse con familiares, amigos y comunidades de todo el mundo. Los usuarios pueden compartir actualizaciones, fotos y videos, unirse a grupos de interés y mantenerse informados sobre los eventos actuales. Facebook es particularmente beneficioso para los adultos mayores, ya que proporciona una forma sencilla de mantenerse en contacto con sus seres queridos, interactuar con grupos sociales y acceder a contenido entretenido y educativo.

### **Cómo usar la aplicación de Facebook**

#### **Configurando su cuenta de Facebook**

1. Descargue la aplicación de Facebook desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico o número de teléfono.
3. Crea un perfil agregando una foto, biografía y datos personales.
4. Ajuste la configuración de privacidad para controlar quién puede ver sus publicaciones e información de perfil.

#### **Conectarse con amigos y familiares**

1. Use la barra de búsqueda para encontrar y agregar amigos.
2. Acepte solicitudes de amistad de personas que conoces.
3. Envíe mensajes a través de Facebook Messenger para conversaciones directas.
4. Vea y reaccione a las publicaciones, fotos y actualizaciones compartidas por sus conexiones.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### Unirse a grupos y seguir páginas

1. Explore los grupos de Facebook relacionados con pasatiempos, intereses o comunidades locales.
2. Siga las páginas de noticias, entretenimiento y contenido educativo.
3. Participe en discusiones e interactúe con las publicaciones comentando y reaccionando.

### Publicar y compartir contenido

1. Pulsa en “¿Qué tienes en mente?” para crear una nueva publicación.
2. Comparte texto, imágenes, vídeos o enlaces.
3. Etiquete a amigos, agregue ubicaciones o incluya hashtags para mayor visibilidad.
4. Ajuste la configuración de la audiencia para controlar quién puede ver sus publicaciones.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Mantente conectado: Comunícate fácilmente con familiares y amigos.
- Interactúe con sus intereses: Únete a grupos y páginas de pasatiempos, noticias y entretenimiento.
- Interfaz fácil de usar: Navegación sencilla con funciones de accesibilidad.
- Controles de privacidad: administra quién puede ver sus publicaciones e información personal.

La aplicación de Facebook es una excelente herramienta para los adultos mayores que desean mantenerse socialmente conectados, informados y comprometidos con las comunidades en línea. Con sus funciones fáciles de usar, las personas mayores pueden disfrutar de una experiencia digital segura e interactiva.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### APLICACIÓN TELEGRAM (COMO APLICACIÓN DE MENSAJERÍA)

Telegram es una aplicación de mensajería segura y rápida que permite a los usuarios enviar mensajes, hacer llamadas de voz y video, compartir archivos y unirse a chats grupales. Con almacenamiento y cifrado basados en la nube, Telegram garantiza la privacidad y el fácil acceso a las conversaciones en múltiples dispositivos.

Telegram es particularmente beneficioso para los adultos mayores que desean una forma confiable y sencilla de mantenerse en contacto con familiares, amigos y comunidades. La aplicación ofrece una navegación sencilla, configuraciones personalizables y funciones de grupo que mejoran la comunicación.

### Cómo usar la aplicación Telegram

#### Configurando su cuenta de Telegram

1. Descargue la aplicación Telegram de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su número de teléfono.
3. Ingrese el código de verificación enviado por SMS para activar su cuenta.
4. Configure su perfil agregando una foto, un nombre y una biografía.

#### Enviar mensajes y hacer llamadas

1. Toque la barra de búsqueda para buscar y seleccionar un contacto.
2. Escriba su mensaje y toca "Enviar" para comunicarte al instante.
3. Para hacer una llamada de voz o video, toque el ícono del teléfono o la cámara en el chat.
4. Comparta imágenes, videos, documentos y mensajes de voz tocando el ícono de archivo adjunto.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### Unirse a grupos y canales

1. Utilice la barra de búsqueda para encontrar grupos y canales basados en intereses.
2. Pulsa “Unirse” para convertirte en miembro de un grupo o canal público.
3. Interactúe con publicaciones, participe en discusiones y comparta contenido con los miembros del grupo.
4. Cree sus propios grupos privados o públicos para mantenerte conectado con familiares y amigos.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Mensajería segura: Cifrado de extremo a extremo para conversaciones privadas.
- Almacenamiento en la nube: accede a mensajes y contenido multimedia desde cualquier dispositivo en cualquier momento.
- Chats grupales y canales: Mantente conectado con comunidades, familiares y amigos.
- Interfaz simple y rápida: fácil de navegar con configuraciones personalizables para la accesibilidad.

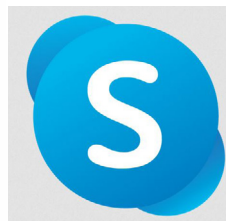
La aplicación Telegram es una gran herramienta para los adultos mayores que desean una forma segura y eficiente de comunicarse. Con sus funciones fáciles de usar, las personas mayores pueden disfrutar de mensajería instantánea, llamadas de voz e interacciones grupales con facilidad.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### APLICACIÓN DE SKYPE (COMO APLICACIÓN DE VIDEOLLAMADAS)

Skype es una popular aplicación de comunicación que permite a los usuarios realizar videollamadas y llamadas de voz, enviar mensajes y compartir archivos. Es ampliamente utilizado tanto para la comunicación personal como profesional, ofreciendo llamadas de alta calidad y una interfaz fácil de usar.

Skype es particularmente beneficioso para los adultos mayores que desean mantenerse en contacto con familiares y amigos, especialmente aquellos que viven lejos. La aplicación permite videollamadas gratuitas, por lo que es una forma conveniente de mantener las conexiones sociales.

### Cómo usar la aplicación de Skype

#### Configurar su cuenta de Skype

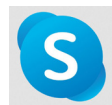
1. Descargue la aplicación de Skype desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico o número de teléfono.
3. Cree un nombre de usuario y configure su perfil con una foto y una biografía.
4. Ajuste la configuración de privacidad para gestionar quién puede ponerse en contacto contigo.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### Hacer llamadas de video y de voz

1. Abra la aplicación y busque un contacto usando su nombre de usuario o número de teléfono de Skype.
2. Toque el contacto y seleccione 'Videollamada' o 'Llamada de voz'.
3. Utilice las opciones de cámara y micrófono para ajustar la configuración durante la llamada.
4. Finalice la llamada tocando el icono del teléfono rojo.

### Enviar mensajes y compartir archivos

1. Abra un chat con un contacto y escriba su mensaje.
2. Pulsa "Enviar" para entregar el mensaje al instante.
3. Comparta archivos, imágenes o documentos tocando el icono de archivo adjunto.
4. Usa emojis y GIF para hacer que las conversaciones sean más atractivas.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Videollamadas gratuitas: Conéctese con familiares y amigos de todo el mundo sin costo alguno.
- Interfaz simple: navegación fácil de usar para una comunicación fluida.
- Compartir archivos y fotos: envíe documentos importantes o imágenes memorables.
- Acceso multidispositivo: use Skype en un teléfono inteligente, tableta o computadora.

La aplicación de Skype es una excelente herramienta de comunicación para los adultos mayores que buscan mantenerse en contacto con sus seres queridos. Con sus funciones de videollamadas y mensajería, las personas mayores pueden mantener fuertes conexiones sociales de una manera fácil y conveniente.



Comunicaciones





## Comunicaciones



### **APLICACIÓN DE INSTAGRAM (COMO PLATAFORMA DE REDES SOCIALES)**

Instagram es una plataforma de redes sociales que permite a los usuarios compartir fotos, videos e historias mientras se conectan con amigos, familiares y comunidades. La aplicación ofrece varias funciones, como mensajería, transmisión en vivo y contenido interactivo. Instagram es particularmente beneficioso para los adultos mayores que desean mantenerse actualizados con sus seres queridos, explorar pasatiempos e interactuar con comunidades basadas en intereses. Proporciona una interfaz fácil de usar para compartir y descubrir contenido.

### **Cómo usar la aplicación de Instagram**

#### **Configurando su cuenta de Instagram**

1. Descargue la aplicación de Instagram desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico, número de teléfono o cuenta de Facebook.
3. Configure su perfil agregando una foto, una biografía y un nombre de usuario.
4. Ajuste la configuración de privacidad para controlar quién puede ver sus publicaciones.



Comunicaciones



## Comunicaciones



### Compartir fotos y vídeos

1. Toque el botón '+' para cargar una foto o video.
2. Aplique filtros, edite la imagen y agregue un pie de foto.
3. Elija su audiencia (pública o privada) y comparta su publicación.
4. Interactúa con los seguidores respondiendo a los comentarios y me gusta.

### Explorar contenido y seguir cuentas

1. Use la barra de búsqueda para encontrar amigos, familiares o temas de interés.
2. Siga a las cuentas para ver sus actualizaciones en su feed.
3. Navegue por la pestaña "Explorar" para descubrir el contenido de tendencia.
4. Guarde o comparta las publicaciones que le parezcan interesantes.

### Uso de Instagram Stories y Reels

1. Toque 'Tu historia' para cargar fotos o videos que desaparezcan después de 24 horas.
2. Añade texto, pegatinas y filtros para que las historias sean más interactivas.
3. Mira e interactúa con Reels para entretenimiento de video de formato corto.
4. Envíe mensajes directos a sus amigos desde las actualizaciones de la historia.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Manténgase conectado: Manténgase al día con su familia y amigos a través de fotos y videos compartidos.
- Descubra intereses: Siga páginas de pasatiempos, blogueros de viajes y contenido educativo.
- Comunicación fácil: Comenta publicaciones, envíe mensajes y participa en conversaciones.
- Control de privacidad: Administra quién puede ver sus publicaciones y seguir su cuenta.

La aplicación de Instagram es una gran plataforma para que los adultos mayores interactúen con su comunidad, exploren nuevos intereses y compartan momentos con sus seres queridos de una manera visualmente atractiva.



Comunicaciones



## Ocio

Los servicios de ocio en línea ofrecen a los mayores una amplia gama de actividades para disfrutar desde la comodidad de su hogar. Ya sea escuchando música, leyendo libros, viendo películas o explorando nuevos pasatiempos, estas herramientas digitales ofrecen un fácil acceso al entretenimiento, ayudando a reducir el aburrimiento y el aislamiento.

A continuación se indican algunas aplicaciones y plataformas móviles útiles que puede utilizar para acceder a servicios de ocio en línea.



### Pinterest

Pinterest es una plataforma de descubrimiento visual y marcadores en la que los usuarios pueden encontrar y guardar ideas para diversos intereses, como la cocina, la decoración del hogar y la moda. Permite a los usuarios crear tableros para organizar sus imágenes guardadas, llamadas “pines”, y compartirlas con otros para inspirarse y ser creativos.



### Duolingo

Duolingo es una aplicación de aprendizaje de idiomas que hace que aprender nuevos idiomas sea divertido e interactivo a través de lecciones gamificadas. Ofrece una amplia gama de idiomas y utiliza ejercicios como hablar, escuchar y traducir para ayudar a los usuarios a ampliar su vocabulario y mejorar sus habilidades lingüísticas.



### AirBnB

Una aplicación de viajes que permite a las personas mayores encontrar y reservar alojamientos únicos, desde casas de vacaciones a estancias locales, haciendo que viajar sea más cómodo y flexible.



### Glovo

Glovo es una aplicación de reparto que conecta a los usuarios con empresas y mensajeros, ofreciendo servicios a la carta de restaurantes, tiendas de comestibles y supermercados locales y tiendas minoristas de calle.





## Ocio



### Headway

Una aplicación de aprendizaje que proporciona a las personas mayores resúmenes de libros del tamaño de un bocado, ayudándoles a ampliar sus conocimientos y mantenerse mentalmente activos con una inversión mínima de tiempo.



### Vermut

Una aplicación de redes sociales que ayuda a las personas mayores a conocer gente nueva, unirse a actividades y participar en eventos locales, fomentando las conexiones sociales y un estilo de vida activo.



### Yoga en silla para mayores

Una aplicación que fomenta la forma física y el bienestar desde la comodidad de su casa. Esta aplicación está diseñada exclusivamente para introducirte en la práctica suave pero transformadora del yoga en silla y otros ejercicios, especialmente diseñados para personas mayores.



### Mahjong para mayores

Un juego de rompecabezas muy simple y directo que le permite mantener su cerebro agudo mientras le diviertes.



### Luminosidad

Una plataforma de entrenamiento cerebral con juegos científicamente diseñados para mejorar la memoria, la atención y la función cognitiva, apoyando la agilidad mental en el envejecimiento.



Ocio



Ocio

CLICK  
AND  
PLAN

### CLICKANDPLAN.ES (COMO PLATAFORMA DE PLANIFICACIÓN DE EVENTOS)

“ClickandPlan.es” es una plataforma en línea diseñada para ayudar a los usuarios a organizar y planificar eventos, actividades y experiencias. La plataforma ofrece herramientas para programar, presupuestar y coordinar eventos sociales o profesionales de una manera fácil y eficiente.

ClickandPlan.es es particularmente beneficioso para los adultos mayores que desean organizar reuniones, viajes o eventos familiares sin la molestia de administrar múltiples detalles. La plataforma proporciona una forma sencilla y estructurada de planificar y disfrutar de ocasiones especiales.



Ocio



## Ocio



### Cómo usar ClickandPlan.es

#### Creación de un evento

1. Abra un navegador web y vaya a [www.clickandplan.es](http://www.clickandplan.es).
2. Regístrese para obtener una cuenta o inicie sesión si ya tiene una.
3. Haga clic en 'Crear evento' e ingrese los detalles del evento (fecha, hora, ubicación y tipo de evento).
4. Agregue participantes invitándolos por correo electrónico o enlace compartido.

#### Gestión de los detalles del evento

1. Utilizar las herramientas de la plataforma para asignar tareas a los participantes.
2. Establezca un presupuesto y realice un seguimiento de los gastos del evento.
3. Envíe notificaciones y recordatorios a los asistentes.
4. Modifique los detalles del evento según sea necesario e informe a los participantes.

#### Descubrir y participar en eventos públicos

1. Navegue por los eventos públicos que figuran en ClickandPlan.es.
2. Filtre por categoría, ubicación o interés (por ejemplo, eventos culturales, talleres o reuniones sociales).
3. Regístrese para un evento y reciba los detalles de confirmación.
4. Comparta el evento con amigos o familiares para participar en grupo.

#### Beneficios para Adultos Mayores

- Planificación sencilla de eventos: Organice reuniones familiares, eventos sociales o viajes fácilmente.
- Gestión de tareas y presupuestos: Realice un seguimiento de las responsabilidades y los gastos en un solo lugar.
- Compromiso social: Conéctese con amigos y familiares a través de actividades planificadas.
- Interfaz fácil de usar: diseñada para facilitar la navegación y la accesibilidad.

ClickandPlan.es es una herramienta valiosa para los adultos mayores que buscan simplificar la planificación de eventos. Con sus funciones intuitivas, las personas mayores pueden organizar y disfrutar de reuniones sociales de manera eficiente, lo que garantiza experiencias memorables sin estrés.



Ocio



Ocio



#### **APLICACIÓN AIRBNB (COMO APLICACIÓN DE RESERVA DE VIAJES)**

Airbnb es una plataforma de reserva de viajes que permite a los usuarios encontrar y reservar alojamientos en todo el mundo. La aplicación ofrece una variedad de opciones de alojamiento, que incluyen casas privadas, apartamentos y estadías únicas, lo que la convierte en una alternativa flexible y rentable a los hoteles. Airbnb es particularmente beneficioso para los adultos mayores que desean experiencias de viaje cómodas y personalizadas. La plataforma ofrece opciones para estadías a largo plazo, funciones de accesibilidad y procesos de reserva seguros, lo que garantiza un viaje sin complicaciones.

#### **Cómo usar la aplicación de Airbnb**

##### **Configurar su cuenta de Airbnb**

1. Descargue la aplicación Airbnb de Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico, número de teléfono o cuenta de Google/Facebook.
3. Configure su perfil con una foto, biografía y preferencias de viaje.
4. Ajusta la configuración de seguridad y privacidad para una experiencia de reserva segura.



Ocio



## Ocio



### Buscar y reservar una estancia

1. Introduzca su destino, las fechas de entrada y salida, y el número de huéspedes.
2. Utilice filtros para seleccionar el tipo de alojamiento, el rango de precios y los servicios (por ejemplo, cocina, Wi-Fi, accesibilidad).
3. Navegue por los anuncios y lee las reseñas de huéspedes anteriores.
4. Seleccione una propiedad, verifique la disponibilidad y confirme la reserva ingresando los detalles de pago.

### Gestión de reservas y comunicación

1. Acceda a sus próximos viajes en la sección "Reservas" de la aplicación.
2. Póngase en contacto con el anfitrión a través de la aplicación para hacer preguntas o solicitar servicios adicionales.
3. Modificar o cancelar reservaciones si es necesario, siguiendo las políticas de reembolso de Airbnb.
4. Reciba instrucciones de check-in y detalles sobre la propiedad antes de la llegada.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Estancias flexibles y cómodas: Elija entre apartamentos privados, casas o alojamientos compartidos.
  - Experiencia de viaje personalizada: encuentre estadías con características de accesibilidad y servicios preferidos.
  - Reserva y pagos seguros: Los pagos se procesan de forma segura a través de Airbnb.
  - Interacción con el anfitrión: comunícate directamente con los anfitriones para obtener asistencia personalizada en el viaje.
- La aplicación de Airbnb es una herramienta conveniente para los adultos mayores que buscan viajar de manera cómoda y segura. Con varias opciones de alojamiento y características fáciles de usar, las personas mayores pueden disfrutar de unas vacaciones sin estrés adaptadas a sus necesidades.



Ocio





Ocio

rtve play

#### **APLICACIÓN RTVE PLAY (COMO PLATAFORMA DE STREAMING)**

RTVE Play es la plataforma oficial de streaming de Radio Televisión Española (RTVE), que permite a los usuarios ver televisión en directo, programas a la carta, películas y documentales. La aplicación proporciona acceso gratuito a una amplia variedad de contenido en español de los canales de RTVE, lo que la convierte en una excelente opción para el entretenimiento y las noticias.

RTVE Play es especialmente beneficioso para los adultos mayores, ya que ofrece un fácil acceso a la televisión nacional y regional, programas culturales y series clásicas españolas. La aplicación está diseñada para ser intuitiva, lo que facilita a los usuarios ver su contenido favorito en cualquier momento.

#### **Cómo usar la aplicación RTVE Play**

##### **Configure su cuenta de RTVE Play**

1. Descargue la app RTVE Play desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico o continúe como invitado para obtener acceso gratuito.
3. Si crea una cuenta, configure su perfil para recibir recomendaciones personalizadas.
4. Ajuste la configuración de transmisión para la calidad de los subtítulos, el audio y el video.



Ocio



## Ocio



### Ver contenido en vivo y bajo demanda

1. Abra la app y ve a la sección 'TV en directo' para ver los canales de RTVE en tiempo real.
2. Navegue por la sección "On-Demand" para seleccionar programas, series o documentales.
3. Toque un programa para comenzar a transmitir al instante.
4. Utilice los controles de reproducción para pausar, rebobinar o adelantar el contenido.

### Creación de una lista de seguimiento y administración de contenido

1. Toque el ícono '+' para agregar programas o películas a su lista de seguimiento para verlos más tarde.
2. Acceda a su contenido guardado en la sección "Mi lista" de su perfil.
3. Reanude el visionado donde lo dejó utilizando la función "Continuar viendo".
4. Reciba notificaciones sobre nuevos episodios o programas especiales en función de sus intereses.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Acceso gratuito a la televisión española: Mira programas de RTVE en directo y en grabación sin coste alguno.
- Navegación fácil: Interfaz simple con categorías claras para encontrar contenido.
- Contenido cultural y educativo: Disfruta de documentales, programas de historia y series de televisión clásicas.
- Conveniencia bajo demanda: vea programas en cualquier momento sin seguir un horario fijo.

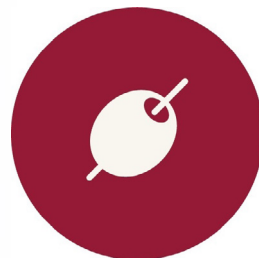
La aplicación RTVE Play es una gran herramienta de entretenimiento para los adultos mayores que desean mantenerse informados y comprometidos con la televisión en español. Con su acceso gratuito y su diseño fácil de usar, las personas mayores pueden disfrutar de una variedad de programas adecuados a sus intereses.



Ocio



## Ocio



### VERMUT APP (COMO PLATAFORMA DE CONEXIÓN SOCIAL)

Vermut es una aplicación de redes sociales diseñada para ayudar a los adultos mayores a conectarse con personas de ideas afines, participar en actividades grupales y construir nuevas amistades. La aplicación promueve el envejecimiento activo al alentar a los usuarios a participar en eventos sociales, discusiones y reuniones basadas en pasatiempos. Vermut es particularmente beneficioso para los adultos mayores que buscan expandir sus círculos sociales, mantenerse comprometidos con la comunidad y participar en actividades que mejoren su bienestar. La aplicación proporciona una interfaz fácil de usar para que la socialización sea fácil y agradable.

### Cómo usar la aplicación Vermut

#### Configurar su cuenta de Vermut

1. Descargue la aplicación Vermut desde Google Play Store o Apple App Store.
2. Abra la aplicación y regístrese con su correo electrónico o número de teléfono.
3. Cree su perfil agregando una foto, biografía e intereses.
4. Personalice sus preferencias para recibir recomendaciones de actividades que se adapten a ti.



Ocio



## Ocio



### Descubriendo y participando en actividades

1. Navegue por la página de inicio para ver los próximos eventos y actividades en su área.
2. Utilice filtros para buscar actividades por categoría (por ejemplo, salidas culturales, deportes, reuniones sociales).
3. Haga clic en un evento para ver los detalles, la información de los participantes y la ubicación.
4. Únase a un evento tocando el botón 'Participar' y confirme la asistencia.

### Conexión con otros usuarios

1. Envíe solicitudes de amistad a personas con intereses similares.
2. Converse con los participantes antes de los eventos para conocerlos.
3. Comparte sus experiencias publicando actualizaciones y fotos en su perfil.
4. Reciba notificaciones sobre nuevos eventos y mensajes de amigos.

### Beneficios para Adultos Mayores

- Fomenta la socialización: Ayuda a las personas mayores a hacer nuevos amigos y mantenerse socialmente activas.
- Descubrimiento fácil de eventos: Proporciona una forma sencilla de encontrar y unirse a actividades locales.
- Interfaz fácil de usar: Diseñada teniendo en cuenta la accesibilidad para facilitar su uso.
- Promueve el envejecimiento activo: Fomenta la participación en eventos culturales, sociales y recreativos.

La aplicación Vermut es una excelente plataforma para los adultos mayores que buscan mantenerse comprometidos, hacer nuevos amigos y participar en actividades significativas. Con sus funciones intuitivas y su enfoque en el bienestar social, las personas mayores pueden disfrutar de un estilo de vida más activo y conectado.



Ocio



## Colofón

Esta Caja de Herramientas Interactiva Mobi-Dig se elaboró en el marco del proyecto Erasmus+ "Mobi-Dig – Mobile & Digital Services for Seniors" (Aplicaciones móviles y servicios digitales para personas mayores) Proyecto n.º 2023-2-ES01-KA210-ADU-000181337. Entidad coordinadora: Fundación Pascual Tomás. (España)

Socios:

- KU TU EOOD (Bulgaria)
- Cooperatieve vereniging Pressure Line U.A. (Netherlands)



Co-funded by  
the European Union

El proyecto MOBI-DIG está cofinanciado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Nacional Española Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE son responsables de las mismas.

Mobi-Dig © 2025 by Mobi-Dig Project is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Colofón