Nro. 1

BOLETÍN

APPS Y SOLUCIONES DIGITALES
PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

EN ESTE BOLETIN

- 1. Estimulación Cognitiva
  Página 1
- 2. Apps de estimulación Cognitiva que deberías probar y conocer
  Página 4
- 3. Estrategias de calidad y seguridad.
  Página 9

Más novedades en www.enbuenaedad.es

Resumen de ponencia del **FORO INTERNACIONAL DE LONGEVIDAD**

Diseñando el futuro del envejecimiento

Conocer más

1. ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Introducción

El Aumento de la esperanza de vida, asociado fundamentalmente a los avances de la medicina y en las mejoras de las condiciones de vida, es un hecho que actualmente se visualiza en la población española, según el Instituto Nacional de Estadísticas, la población va a seguir envejeciendo en los próximos años, y la población de personas de 65 años o más se incrementara a un 25,6% en 2031.

JUNTA DE ANDALUCIA
EIP ON AHA REFERENCE SITE
Unión Europea
Fondo Europeo de Desarrollo Regional

¿Cuál es el papel de TIC en el envejecimiento?

Las TIC están presentes en forma de ordenadores, tabletas, teléfonos inteligentes, etc. en las actividades cotidianas de la mayoría de las personas, facilitándonos la realización de un gran número de actividades y cambiando nuestra forma de trabajar, de acceder al conocimiento, la forma de relacionarnos, de divertirnos, y en general de participar en la sociedad.

Hoy en día las personas mayores y no tan mayores, cuidan mucho su estado físico, realizando ejercicio y manteniendo una alimentación adecuada, pero algo muy fundamental es **"nuestra salud mental"**, importante para conseguir un envejecimiento saludable.

En nuestro boletín de este mes, encontraréis novedades, divulgación y noticias de interés, sobre Apps que por sus características, se puedan utilizar como herramientas tanto por profesionales así como por nuestros usuarios seguidores de **"En Buena Edad",** como estimulación y entrenamiento cognitivo.

¿Qué es la estimulación Cognitiva?

Es una serie de estrategias de intervención dirigidas a potenciar el deterioro cognitivo estimulando fundamentalmente las funciones y procesos cognitivos preservados.

Podríamos llamarlo, conjunto de técnicas y estrategias que colaboran y mejoran el rendimiento y eficiencia de nuestras habilidades de **razonamiento, atención, memoria y el lenguaje** entre otros.

¿Qué es el entrenamiento cognitivo?

El entrenamiento cognitivo es un **conjunto de técnicas y actividades** encuadrada dentro de la estimulación cognitiva. Entrenar esta capacidad es fundamental para abordar los déficits cognitivo y para **mejorar la reserva cognitiva** y **prevenir el deterioro cognitivo**, favoreciendo un **envejecimiento saludable.**

Algunas de las capacidades cognitivas más afectadas a causa del envejecimiento:

Memoria

Es la encargada de registrar y almacenar las distintas experiencias ya sean ideas, imágenes, acontecimientos, etc.

Velocidad de procesamiento:

Es la capacidad que establece la relación entre la ejecución cognitiva y el tiempo invertido. Permite procesar información de forma rápida y automática.

Control ejecutivo:

Son actividades mentales encargadas de integrar, organizar y coordinar el resto de capacidades cognitivas.

Orientación:

Es la capacidad de ser consciente de uno mismo y del contexto en que nos encontramos, es decir, ser conscientes a nivel personal, tiempo y lugar.

2. APPS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Listado de Apps de estimulación cognitiva que deberías probar y conocer.

Stimulus, Imentia e Intimind han obtenido o están en proceso de obtención del "Distintivo AppSaludable" por su calidad, seguridad y fiabilidad.

STIMULUS Lite

App sencilla y atractiva que ofrece de forma divertida e interactiva una serie de ejercicios y retos de memoria, atención, función ejecutiva y lenguaje que entrenan los distintos procesos cognitivos.

IMENTIA

App que detecta un posible deterioro cognitivo y genera sesiones de estimulación cognitiva individualizadas, su objetivo es detectar y desarrollar sesiones para prevenir y frenar el deterioro asociado a estos trastornos, edad y enfermedades psicológicas, entre otras.

GRADIOR

Programa para la estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica dirigido a profesionales que trabajan con pacientes que sufren deterioro cognitivo causado por el envejecimiento, enfermedades neurodegenerativas, trastornos neuro-psiquiátricos, daño cerebral, etc.

LUMOSITY

App que forma divertida e interactiva permite entrenar las funciones cognitivas a través de un programa de entrenamiento cerebral completo diseñado para poner a prueba las habilidades de pensamiento crítico, memoria y resolución de problemas.

INTIMIND

APP que propone un método efectivo de meditación elaborado por psicólogos expertos en atención plena (mindfulness) y que requiere únicamente 10 minutos al día.

Distintivo AppSaludable

STIMULUS Lite

App para estimular mediante ejercicios de memoria, atención, función ejecutiva y lenguaje. STIMULUS ofrece tres variantes, dependiendo de la utilización que el usuario desee darle.

- **Personal (Stimulus® Free)** es una app totalmente **¡totalmente gratuita y sin publicidad!**
- Profesional (Stimulus®Pro) destinada a Centros y Profesionales. Estimulación y rehabilitación cognitiva en tablets. Versión de pago.
- Familiar (Stimulus®Home) es la modalidad doméstica de la aplicación. Versión de pago.

¿Cómo es la app Stimulus® Free?

Herramienta atractiva donde encontrará de forma divertida e interactiva una serie de ejercicios y retos interactivos que entrenan los distintos procesos cognitivos.

Funcionalidad

La app Stimulus® Free es fácil de instalar y de utilizar, no presenta complicaciones a la hora de ser ejecutada por el usuario.

Personalización

Una vez se accede, debe seleccionarse un grupo de edad, y comenzar un test para determinar el rango, que es una clasificación según el desempeño mostrado y define los ejercicios y el grado de dificultad.

Valor agregado

App gratuita promovida por la junta de Andalucía y Vodafone en el programa de Minerva. APP de entrenamiento todas las edades.

Click aquí para ver el tutorial

Disponible para Android

ANDROID APP ON Google play

En proceso de obtención de

Distintivo AppSaludable

IMENTIA

Aplicación para activar y ejercitar las distintas funciones cognitivas o prevenir y enlentecer algún tipo de déficit o deterioro cognitivo. IMENTIA está constituida por 2 módulos diferenciados según la alteración cognitiva del usuario final:

- **Imentia Pro:** Herramientas de estimulación cognitiva destinada a profesionales terapéuticos y centros especializados, vinculados a la atención de personas con deterioro cognitivo y afección de la funcionalidad. Su uso está destinado para la detección, prevención, atratamiento y seguimiento de demencias.
- **Imentia Family:** Ayuda a la familia, monitoriza su evolución y con posibilidad de informes por profesionales, o por tu médico de confianza.

¿Cómo es la app Imentia®?

Funcionalidad

Fácil de instalar y de utilizar, esta app no presenta complicaciones a la hora de ser ejecutada por el usuario y puede ser ejecutada sin conexión a internet.

Personalización

Incorpora 2 test de cribado del deterioro cognitivo.

Público Objetivo

Todos los ejercicios de estimulación cognitiva están adaptados a Personas mayores y/o con algún tipo de discapacidad (fácil usabilidad).

Valor agregado

Luego de su descarga se puede utilizar sin conexión a internet y permite la programación de sesiones de estimulación cognitiva individuales, grupales y realizar seguimiento en la evolución de los pacientes.

Click aquí video explicativo

Disponible para Android

ANDROID APP ON Google play

En proceso de obtención de

Distintivo AppSaludable

GRADIOR

Software para la estimulación cognitiva, evaluación y rehabilitación neuropsicológica dirigido a profesionales que intervienen a pacientes con deterioro cognitivo causado por el envejecimiento, enfermedad neuro-degenerativa, enfermedades y trastornos neuro-psiquiátricos, daño cerebral, etc.

Conocer más sobre Gradior

¿Cómo es el programa Gradior®?

Funcionalidad

Gradior es un software de escritorio para windows que permite a los profesionales establecer tratamientos individualizados de rehabilitación, disponer de una historia clínica del paciente y hacer seguimiento de su evolución en la ejecución del programa de rehabilitación mediante generación de informes.

Ejercicios Cognitivos

El programa tiene más de 10.000 ejercicios cognitivos, dinámicos y con contenidos multimedia de la vida real, separados en modalidades como atención, memoria, orientación, Razonamiento, Percepción y Lenguaje, entre otras.

Valor agregado

Gradior es una herramienta validada científicamente, recomendada desde el plan Andaluz de Alzheimer de la Consejería de Salud de Andalucía y desarrollada por la Fundación INTRAS, que lleva más de 10 años en el campo de reahibilitación cognitiva.

Ver video sobre INTRA

Curso Online de Gradiator

Windows 7
Compatible

LUMOSITY

Se caracteriza por ser ejercicios creados por neurocientíficos que se basan en la capacidad de cambio de tu cerebro. Los juegos que te proponen son sencillos y mejorarán tu reacción y eficacia en diferentes campos, que tú puedes elegir de antemano, para así centrarte en el que más te interese. Te aseguran que tus resultados mejorarán si eres constante.

- **Versión Gratuita** (Limitada).
- **Versión Premium** (Versión de pago).

¿Cómo es la App LUMOSITY?

Entrena tu memoria y atención. Utilizado por más de 60 millones de personas en todo el mundo, Lumosity crea un Programa de entrenamiento que desafía a tu cerebro.

Características

Juegos Cognitivos

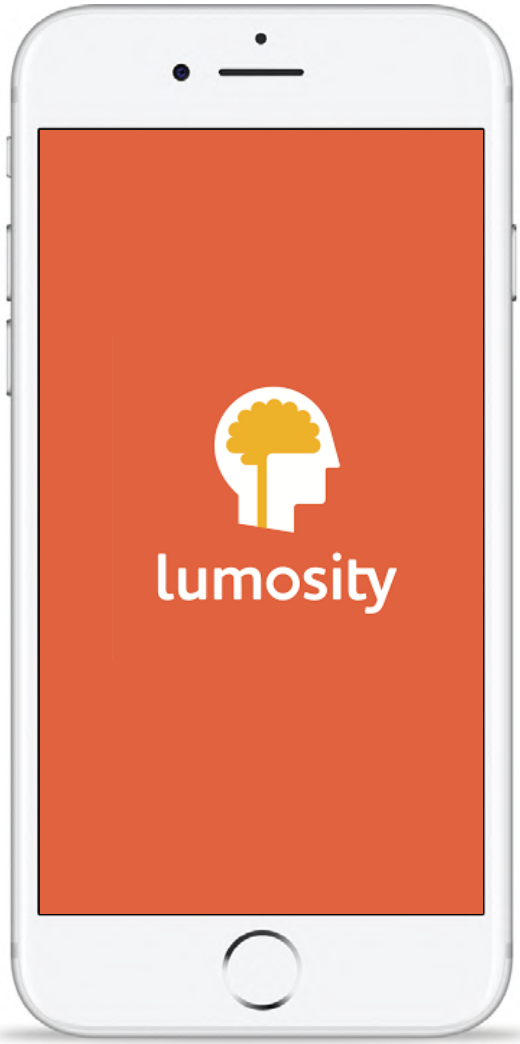
Más de 25 juegos mentales que desafían las habilidades cognitivas y académicas básicas como rompecabezas, memoria, juegos de lógica y pensamiento crítico, etc.

Modos de Entrenamiento

Juegos que usan tus hábitos y preferencias de entrenamiento para poder encontrar diferentes maneras de desafiar tu cerebro.

Análisis de Entrenamiento

Analiza tu manera de jugar para mejorar tu entrenamiento con patrones cognitivos.



Disponible para iOs y Android

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

Ver video explicativo

INTIMIND

Distintivo AppSaludable

App para prácticar meditación mindfulness.

- **Versión Gratuita:** 11 meditaciones grátis.
- **Versión sin limites:** Más de 200 meditaciones adquiriendo bonos de duración determinada (mensual o anual) o compra por programas.

Intimind está compuesta por 4 programas:

- Salud y Estrés
- Trabaja Mejor
- Relaciones Personales
- Equilibrio Emocional.

¿Cómo es la App INTIMIND?

Es una APP que propone un método efectivo de meditación elaborado por psicólogos expertos en atención plena (mindfulness) y que requiere únicamente 10 minutos al día.

Características

Funcionalidad

Ofrece información clara y comprensible sobre el manejo y funcionamiento de la aplicación, sus contenidos y servicios están adecuados al perfil de usuario.

Valor agregado

Todo el contenido ha sido elaborado por psicólogos expertos en atención plena. Aplicación testada incorporando mejoras detectadas durante el pilotaje.

Idioma

Contenidos en idioma español.

Tiene el distintivo AppSaludable

Disponible para iOs y Android

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

Ver video explicativo

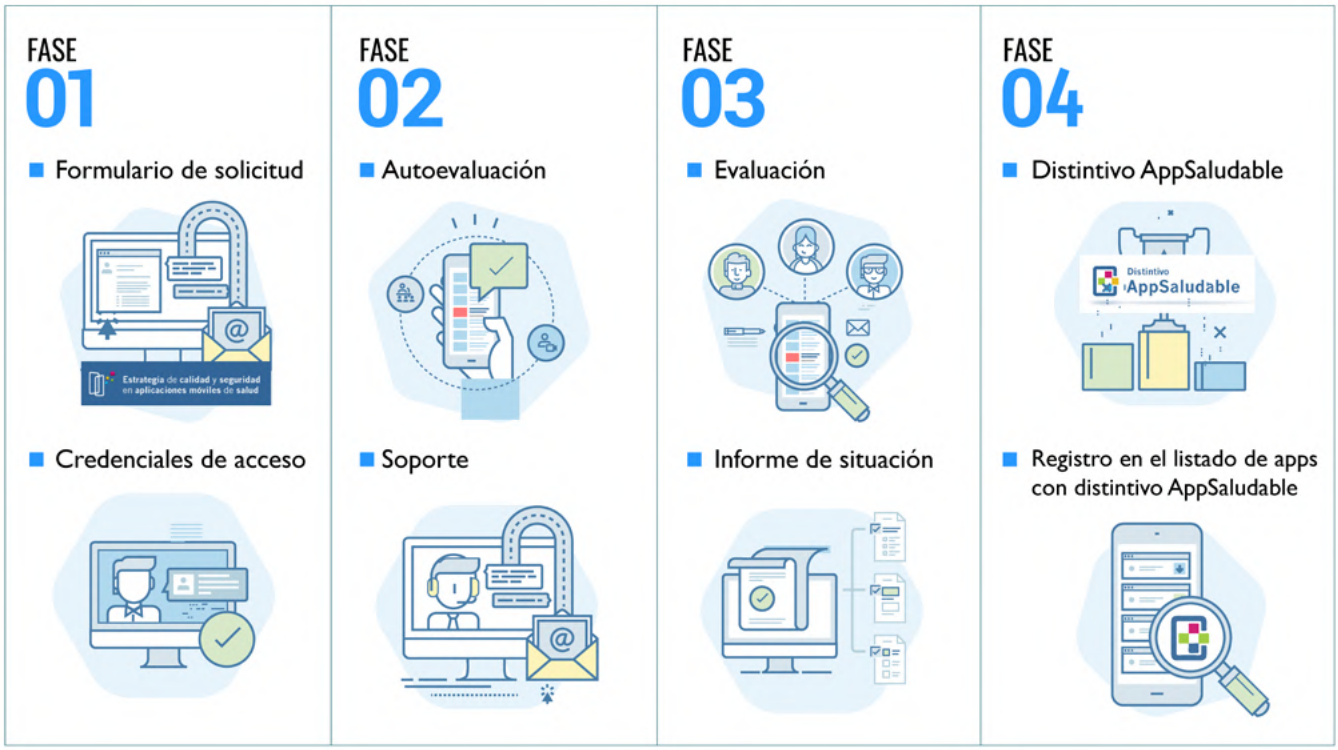
Plataforma web:
https://intimind.es/

3. ESTRATEGIAS DE CALIDAD Y SEGURIDAD

¿Qué es el Distintivo AppSaludable?

El **Distintivo AppSaludable** es el primer distintivo en español que reconoce la **calidad y seguridad** de las apps de salud. Es un distintivo gratuito y abierto a todas las aplicaciones de iniciativas públicas y privadas, tanto españolas como de cualquier otro país.

Todas las apps de salud que superen el proceso de validación, llevado a cabo desde la **Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía**, obtendrán el Distintivo AppSaludable que estará en vigor mientras la app esté activa o hasta que se produzcan cambios en sus contenidos y/o funcionalidades (los responsables adquirirán el compromiso con la Agencia de Calidad Sanitaria de hacer una revisión del proceso cuando la app tenga cambios significativos).



"El distintivo AppSaludable reconoce a aquellas aplicaciones de salud que ponen en marcha las medidas necesarias para cumplir una serie de recomendaciones de calidad y seguridad y que, por tanto, pueden ser utilizadas por la ciudadanía de forma fiable, minimizando riesgos".

Andalucía se mueve con Europa

FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

JUNTA DE ANDALUCIA

Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

EIP ON AHA
REFERENCE SITE