



**Activate 55+**

**Entrenamiento Personas mayores**

**Nutrición 55+**

**Entrenamiento Profesionales**

**EN ESTE BOLETIN**

- Introducción  
[Página 1](#)
- Plataforma enbuenaedad.es  
[Página 2](#)
- Apps recomendadas  
[Página 5](#)

**MÁS NOVEDADES EN  
[enbuenaedad.es](http://enbuenaedad.es)**



**Conocer más**



En el año 2016, la Consejería de Salud y Familias puso en marcha el proyecto “Fomento del envejecimiento activo a través de soluciones digitales” financiado por Fondos FEDER, con el fin de contribuir a generar oportunidades de salud, seguridad, participación y aprendizaje a lo largo de la vida para las personas mayores en Andalucía.

A partir de una revisión sistemática de la evidencia científica disponible, se desarrolló un modelo conceptual sobre la contribución de las TIC al envejecimiento saludable. Las conclusiones de este estudio mostraron:

- 1) los beneficios de la tecnología en el empoderamiento de las personas para el autocuidado, la promoción de su autonomía y su participación efectiva en las decisiones que atañen a su propio proyecto de vida y a sus cuidados.
- 2) que la utilidad de las soluciones tecnológicas se consigue gracias a la participación de las personas destinatarias en su diseño, a la adaptación a sus preferencias, y especialmente, a través de su simplicidad, comprensibilidad y facilidad de uso de las interfaces.

Para comprender las necesidades y preferencias de las personas destinatarias se utilizaron técnicas de investigación cualitativa abiertas (entrevistas a informantes clave, grupos de discusión, foros comunitarios). Para convertir las necesidades en requerimientos técnicos, se utilizaron técnicas de consenso. Y, para el diseño y el testeo de los prototipos, se utilizaron técnicas creativas y de trabajo colaborativo. De esta forma se crearon productos y servicios que satisfacen mejor las necesidades de las personas usuarias, haciéndolas parte activa del proceso de creación.



Se creó la plataforma

<http://enbuenaedad.es>



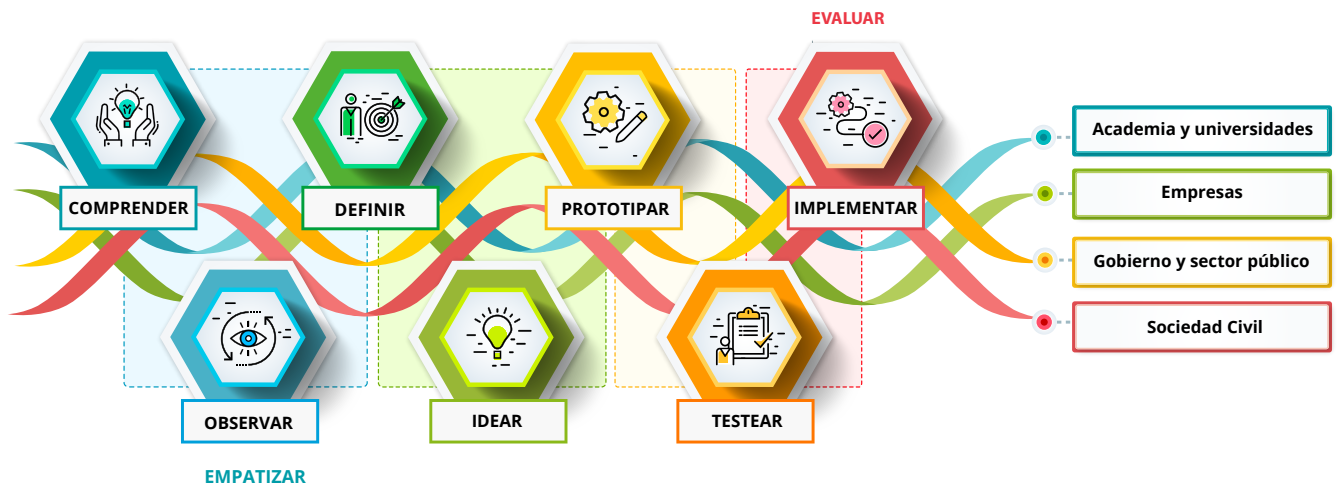
con el propósito de promover el envejecimiento activo y saludable

entre las personas de **55 años** o más que representan más del

**30%**  de la población en esta región (**2.582.992 personas**)

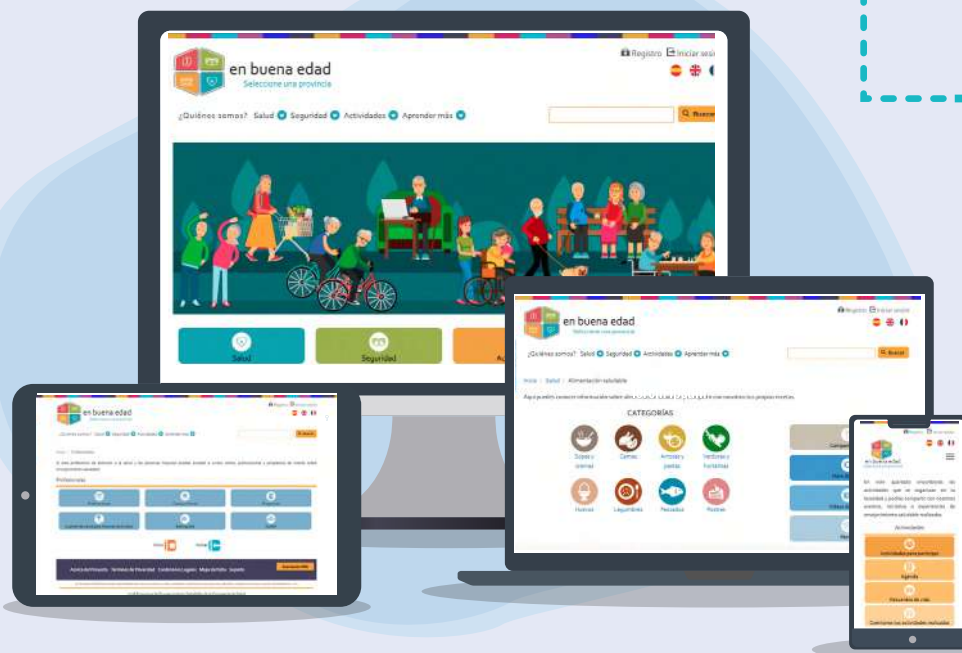
### Bajo el enfoque de la Cuádruple Hélice

Participaron en su diseño **personas mayores, cuidadoras y voluntarias en representación de la sociedad civil** y **profesionales de la academia, la universidad, el sector privado y el sector público**, especialmente de los ámbitos de salud, servicios sociales y educación.



Fuente: Padiá M, Pinzón S, Navarro B, San Juan P, Ruiz J, Espinosa JM. Implantación efectiva del Modelo de Innovación en Cuádruple Hélice para el envejecimiento activo y saludable. Gaceta Sanitaria. GacSanit.2019;33(5):491-494.

## La plataforma enbuenaedad.es



Cuenta con más de **45.000** personas usuarias

Recibió cerca de **150.000** visitas en 2020

En **2021** se abren nuevas **funcionalidades y aplicaciones móviles** diseñadas para dar respuesta a las necesidades, expectativas y las preferencias de las personas mayores y profesionales involucradas en su desarrollo.

# UNA PLATAFORMA PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La plataforma enbuenaedad.es dispone de **recursos audiovisuales** útiles para la promoción de:



**actividad física, la alimentación equilibrada, los cuidados de salud**



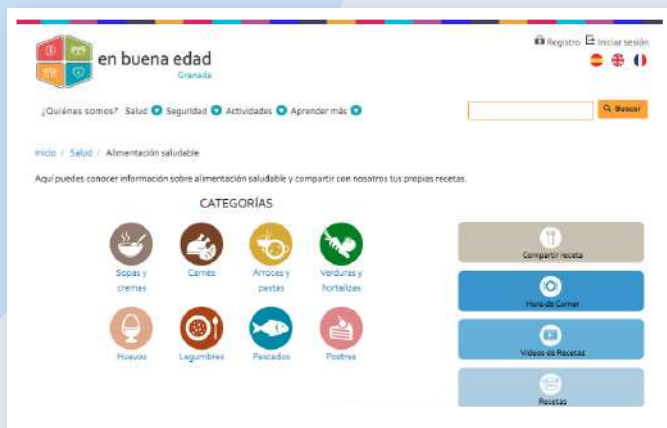
**las actividades sociales y la participación**



**la seguridad en el domicilio y en el entorno**

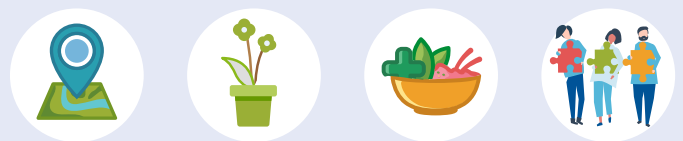


**el aprendizaje permanente a lo largo de la vida**



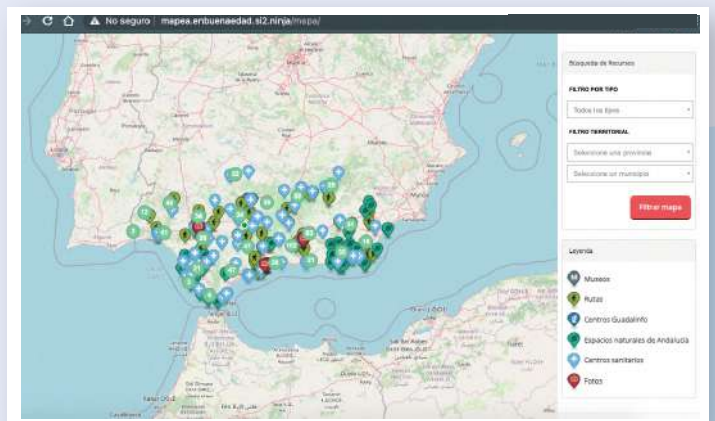
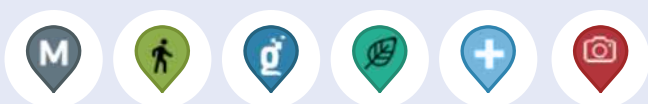
## Participación conjunta

Cuenta con **herramientas** y **espacios** para que las personas puedan **compartir** rutas saludables, actividades de ocio, recetas tradicionales, talleres, encuentros, etc.



## Actividades y recursos

Dispone también de un **mapa** en el que las personas pueden encontrar **actividades**, **recursos** y **centros** que ofrecen oportunidades para el envejecimiento activo.



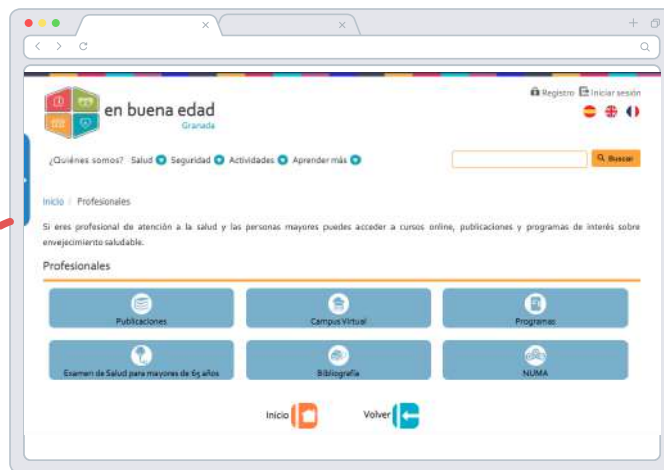
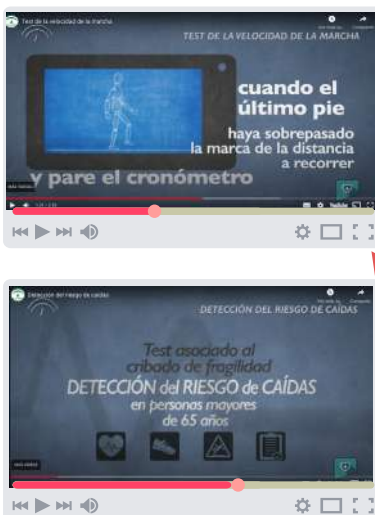
# UNA PLATAFORMA DE APOYO A LA PRÁCTICA PROFESIONAL

La plataforma cuenta con un espacio específico de **apoyo a los equipos profesionales** que trabajan con las personas mayores en centros de salud, servicios sociales, educación y deporte.



**Herramientas** para la generación de formularios y un **entorno de trabajo colaborativo**.

Plataformas para la **formación en competencias** para el fomento del envejecimiento activo y saludable.



Diversidad de **recursos** para la **valoración** y la **intervención en promoción** del envejecimiento activo y saludable.

Acceso a **publicaciones** relacionadas con los cuatro pilares del envejecimiento activo y espacios con **iniciativas para compartir** historias y experiencias propias.

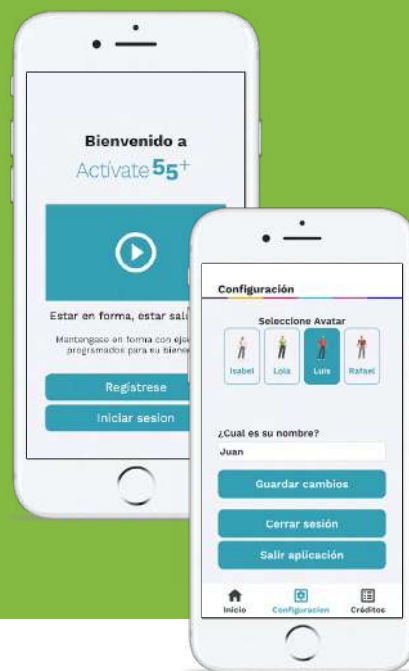


Todos los contenidos de la plataforma han sido **desarrollados sobre la base de la mejor evidencia científica disponible** y el propio proceso de diseño ha generado **nuevas evidencias**.

# Activate 55+

Hace parte de un conjunto de aplicaciones móviles desarrolladas para el proyecto “Fomento del envejecimiento activo y saludable a través de soluciones digitales”, cuyo propósito es ofrecer programas y herramientas para mantener una vida activa; adquirir buenos hábitos; tener una nutrición adecuada y mejorar la salud de las personas mayores.

Esta aplicación permite fomentar la actividad física como medio para evitar y/o retrasar el deterioro funcional en personas mayores de 55 años. Además, permite distribuir la actividad en función de diferentes componentes: fuerza, flexibilidad, resistencia, etc.



## Funcionalidad

El objetivo de esta app es fortalecer la condición física para mejorar la calidad de vida y el estado de salud de las personas mayores a través de ejercicios multicomponente que pueden realizar en casa con la ayuda de animaciones claras y sencillas.

Los programas de ejercicio físico multicomponente incluyendo el entrenamiento de fuerza y flexibilidad son uno de los métodos más eficaces para prevenir la discapacidad asociada al riesgo de fragilidad y caídas en las personas mayores. Los ejercicios presentados dentro de la app Activate 55+ permitirán, dependiendo del nivel de capacidad funcional de cada persona, mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la resistencia con el fin de evitar caídas y fomentar un envejecimiento activo y saludable.



## Características

**Esta app permite:**

- Registrarse de forma sencilla y en un solo paso.
- Elegir un avatar animado que gracias a su visualización a 360° permite ver el ejercicio desde cualquier ángulo y facilitar la comprensión para realizarlo correctamente.
- Acceder a ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo y evitar lesiones.
- Observar el movimiento de los distintos ejercicios de la rutina y elegir el orden que desea seguir.



**Descarga la app Activate 55+ desde la plataforma [enbuenaedad.es](https://enbuenaedad.es)**

# App Nutrición 55+

Es una App Nutricional que permite tomar conciencia de la importancia de una alimentación saludable y equilibrada para aumentar el bienestar y la calidad de vida en las personas mayores de 55 años a través de una guía nutricional con menús y recetas que siguen las recomendaciones de la OMS para promover una nutrición equilibrada y prevenir enfermedades crónicas.



## Beneficios

- Nutrición 55+ Promueve una buena alimentación con recetas fáciles de seguir.
- Tiene una interfaz sencilla y atractiva con acceso en pocos clicks para facilitar el uso para personas mayores.
- Permite ver la información de los ingredientes para conocer el valor nutricional de los alimentos.



## Características

- Equilibrio nutricional siguiendo las recomendaciones de la OMS.
- Beneficio nutricional basado en evidencia científica.
- Menús adaptados a la dieta mediterránea con recetas populares de la región.
- Recetas elaboradas con ingredientes de forma equilibrada y saludable.
- Diseño atractivo con fotos llamativas de los platos.
- Fácil manejo testado con grupos de usuarios objetivo.

**Descarga la app Nutrición 55+ desde la plataforma [enbuenaedad.es](https://enbuenaedad.es)**

# Entrenamiento activo para personas mayores

Es una app para promover el envejecimiento activo y saludable a través de actividades de estimulación cognitiva, trivias, tutoriales formativos, fotos, videos, recomendaciones e información sobre salud, bienestar y entretenimiento para las personas mayores.



## Características

Los recursos se encuentran categorizados en base a los 4 pilares del envejecimiento activo y saludable (Salud, seguridad, información y aprendizaje).

Hay recursos y actividades sobre:

1. Memoria y estimulación
2. Tutoriales
3. Concurso de conocimiento en grupo con puntuación, insignias y diferentes niveles de dificultad.
4. Secciones de entretenimiento como fotos, música y videos.



## Valor agregado

- Explora recursos con información especialmente recomendada por categorías sobre salud, bienestar emocional, seguridad en el entorno y domicilio, actividades de estimulación cognitiva y recomendaciones hechas por profesionales desde la app de entrenamiento a profesionales de “En buena edad”
- Aprende sobre tecnología, salud y desarrollo personal a través de videos y tutoriales.



Descarga la app  
[enbuenaedad.es](https://enbuenaedad.es)

# App entrenamiento a profesionales

Es una aplicación móvil orientada al entrenamiento de profesionales sanitarios y personas cuidadoras en competencias claves basadas en el «Examen de Salud para Mayores de 65 años»

Los objetivos son:

1. Promoción de estilos de vida saludable
2. Detección precoz de la fragilidad y riesgo de caídas
3. Atención integral a las personas de 65 años o más en situación de fragilidad o dependencia.



## Características

La app tiene dos grandes categorías: “Recomendar y Entrenar” y “Bibliografía”. Los múltiples recursos e información que componen el entrenamiento han sido desarrollados en base a los cuatro pilares del envejecimiento activo y saludable.

- **Recomendaciones:** en esta sección los profesionales pueden elaborar y recomendar recursos para los usuarios mayores de la app entrenamiento activo de «en buena edad».
- **Entrenamiento:** en esta sección se ponen a prueba los conocimientos y capacidades como profesionales en las categorías de salud, seguridad, información y aprendizaje continuo.



## Valor agregado

- Interfaz gráfica atractiva, clara y fácil de manejar.
- Hay una sección de bienvenida y un tutorial de uso de la aplicación móvil.



Descarga la app  
[enbuenaedad.es](https://enbuenaedad.es)





FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES