



Buenas Prácticas  
MODELO Y AMBIENTE

**Siempre  
Activ@s**

*Tercera Edad*  
**ACTIVA**

*Francisco Blázquez Herrador*  
Tercera Edad Activa

## Resumen

**Siempre Activ@s es una prestación de servicios consistente en un conjunto de actuaciones dirigidas a la prevención de la aparición o agravamiento de enfermedades o discapacidades y de sus secuelas, así como el apoyo de la vida independiente y/o autónoma, a través de la promoción de condiciones de vida saludables, programas específicos de carácter preventivo y/o rehabilitador, fomentando la participación social y mejorando las capacidades. Todo ello haciendo uso de la tecnología.**

**FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:**  
14/07/2016

**FECHA DE ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN:**  
14/07/2016

**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:**  
Productos de apoyo y TIC; Servicios o programas de atención o intervención.

**LUGAR:**  
Territorio nacional.

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:**  
Personas mayores.

## Justificación

A medida que la población mundial envejece, aumenta el número de personas adultas mayores que necesitan cuidados especiales. El coste de estos cuidados hace imprescindible el uso de la tecnología, ya que ésta puede hacer de estos cuidados algo económicamente sostenible y asumible.

El envejecimiento produce una serie de cambios asociados con una declinación general de las funciones fisiológicas provocando déficits conductuales, cognitivos y emocionales. Es con la aparición de estos primeros signos de declive cuando las personas de la tercera edad tienden a establecer limitaciones sobre sus rutinas diarias, lo cual a su vez repercute de forma negativa en su estado cognitivo, físico y psicológico.

Para reducir el efecto de estos síntomas de fragilidad emergente son corrientes las terapias físicas y cognitivas tradicionales ejercidas por profesionales sanitarios sobre una base “persona a persona”. Pero, pese a que esta fórmula puede ser eficaz, los cambios demográficos (en 2020 se estima que uno de cada tres adultos será un cuidador) y la situación económica actual, hacen de este modelo uno insostenible. Un modelo basado en el uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) como acompañamiento sine qua non a los cuidados en el hogar se constituye, de cara al futuro inmediato, como el único viable.

En este contexto, Tercera Edad Activa (TEA) apuesta por un tipo de gestión dirigida a la prevención y promoción de la autonomía personal, retrasando el máximo tiempo posible la institucionalización de la persona; una gestión llevada a cabo a través de nuestro principal proyecto, fundamentado en las TIC: ACTIVA.

En la actualidad todas las iniciativas hablan de la necesidad de acercamiento a las nuevas tecnologías de la tercera edad, y si bien es cierto que dicha necesidad es real, también es cierto que es un sector que no aprecia en principio dicha necesidad ni los beneficios que puede tener. Por eso desde Tercera Edad Activa, apostamos por un acercamiento a la tecnología donde todas y cada una de las actividades que ésta contempla, tengan una aplicación en el día a día y se reconozca de manera sencilla los beneficios que puede generar. Asimismo, este programa a través del uso de tecnología, permite la realización de prácticas de envejecimiento activo abarcando los cuatro pilares: entrenamiento cognitivo, cuidado de la salud, participación social y cuidado de las emociones.

Siempre teniendo como objetivo superar las deficiencias de los sistemas actuales de las nuevas tecnologías, que desglosamos a continuación:

- Personas usuarias reticentes al uso de las tecnologías por ser herramientas dirigidas a infancia o jóvenes y necesitar entrenamiento y/o formación para su utilización.
- Difícil accesibilidad, manejo complicado y poca usabilidad.
- Sin uso de animaciones y lenguaje cercanos y reconocibles para evitar el rechazo tecnológico.
- Sin interacción.
- Sistemas planos, inservibles para el tratamiento.
- Herramientas y aplicaciones aburridas, sin mantener una relación social y sin efecto motivador.
- Más del 50% de las personas dependientes no utilizan Internet ni tecnologías de información y comunicación porque éstas no son accesibles y/o asequibles.
- Una encuesta a 6.000 usuarios de ordenadores encontró que un promedio de 5,1 horas a la semana se perdía al tratar de usar los ordenadores. La frustración y la ansiedad de los usuarios va en aumento, y el número de personas que no utilizan ordenadores e Internet sigue siendo alto. Habremos conseguido la usabilidad

universal cuando más del 90% de los hogares utilicen los servicios de información y comunicación al menos una vez a la semana. El coste es un problema para muchos, pero las limitaciones del hardware, la dificultad percibida en el uso de los dispositivos hardware y software, y la falta de utilidad, desalienta a muchas otras.

Todas estas deficiencias han llevado a TERCERA EDAD ACTIVA, a desarrollar una tecnología con las siguientes características:

- Sencillez y usabilidad adaptada a cada persona.
- Uso de animaciones y lenguaje cercanos y reconocibles para evitar el rechazo tecnológico.
- Interacción basada en la sugestión.
- Sistemas de alertas basados en sonidos y voz.
- Uso de la gamificación para aumentar el uso de la aplicación. Esto supone un aumento de las actividades de ocio y las relaciones sociales de la persona usuaria, por lo tanto se evita la exclusión social.
- Uso de aplicaciones de video conferencia para poder hablar con sus familiares, neuropsicólogo/a, otras profesionales, etc.
- Mantenimiento de la Tablet y/o Smartphone incluido en los procesos de sugerencias (carga de batería, actualizaciones, etc.).
- Patrones de actividad.
- Técnicas de aprendizaje automático.
- Detección de cambios en las rutinas/actividades.
- Anticipación de necesidades a atender con base en los cambios en el nivel de deterioro.

## Objetivos

### Objetivos generales:

- Fomentar la promoción de la autonomía y la independencia (prevención de la dependencia).
- Evitar los casos de aislamiento en las personas mayores.

### Objetivos específicos:

- Contribuir a aumentar la esperanza de vida libre de dependencia de la ciudadanía, a promover estilos de vida saludables entre la población general, que fomenten su autonomía, y a promocionar hábitos saludables y de autocuidado entre las personas en situación de dependencia para mejorar su salud y funcionalidad.
- Reducir el impacto de la dependencia sobre la calidad de vida de las personas que la padecen y quienes ejercen su cuidado.
- Garantizar que, tanto las personas en situación de dependencia como sus cuidadoras/es, puedan beneficiarse de actividades preventivas de calidad.
- Promover la participación ciudadana en el desarrollo de cada una de las áreas de intervención.

---

## *Descripción, metodología y fases del proyecto*

---

El proyecto ACTIVA, de la mano de las TIC y basándose en los objetivos previamente expuestos, consiste en una serie de aplicaciones cuyo fin es acompañar a las personas de la tercera edad en el proceso de declive funcional, monitorizando, detectando y compensando este deterioro e inculcando, a su vez, una serie de prácticas de Envejecimiento Activo que permitan retrasar el internamiento institucional el máximo tiempo posible. Dichas aplicaciones son las que se detallan a continuación.

- Área Salud
  - Agenda de citas médicas.
  - Control de la medicación.
  - Control de los siguientes parámetros fisiológicos: peso, frecuencia cardiaca, tensión arterial, colesterol, temperatura, saturación oxígeno en sangre.
  - Tablas de ejercicios de mantenimiento con ejercicios para favorecer la amplitud articular, fuerza muscular y la movilidad.
- Área Entrenamiento Cognitivo
  - Valoración de las siguientes habilidades: comprensión verbal, atención auditiva, control mental, lectura, comprensión lectora, memoria verbal,

- praxias, reconocimiento de imágenes y personajes, cálculo, velocidad psicomotora, aprendizaje incidental, fluidez verbal.
  - Valoración de aficiones y actividades: manuales, artísticas, espirituales, deportivas, relacionadas con la naturaleza, culturales y sociales.
  - Áreas de trabajo con ejercicios para: orientación, atención, lenguaje, praxias, reconoce, memoria, reminiscencias, imagina, decide, planifica, razona, calcula
- Área de participación social
    - Red social cerrada y privada para los/as usuarios/as.
    - Noticias relativas o relacionadas con la tercera edad, así como de aficiones y actividades, dando más importancia a las del entorno geográfico más próximo.
    - Posibilidad de votar noticias o propuestas y la posibilidad de publicación de los resultados.
    - Sugerencia de actividades físicas, culturales, espirituales o espectáculos en línea con las aficiones declaradas, que tengan lugar en el entorno cercano, con información sobre horarios, dirección y precios.
    - Chat y videoconferencia.
  - Área de emociones
    - Calendario recordatorio de eventos y efemérides familiares.
    - Fotografías: con posibilidad de acceso por parte de los familiares para añadir e intercambiar.
    - Videoconferencia con el entorno familiar.

Los cuatro pilares del Envejecimiento Activo constituyen, por lo tanto, una parte fundamental de Activa.

Esta tecnología permite no solo abarcar los cuatro pilares del envejecimiento activo, sino hacerlo de forma personalizada, monitorizada, proactiva y preventiva antes de que se empiecen a perder rutinas.

ACTIVA se convierte pues en un Centro de Día virtual, materializado en un soporte tecnológico (para el cual recomendamos un dispositivo como la tablet por sus características de movilidad, usabilidad y adaptabilidad a los requerimientos del usuario), que apoya a las personas en la realización de sus actividades diarias, realizando de una forma no invasiva un seguimiento de prácticas de envejecimiento activo. En un proceso de empoderamiento de la tercera edad, fomenta el retraso del internamiento en instituciones, permitiendo la permanencia en el hogar, la vida individual y el retraso de la dependencia, con todas las connotaciones sociales y económicas que ésta conlleva. Está diseñada con tecnologías de esfuerzo cero y es personalizada para cada usuario. Su

diseño está enfocado a la usabilidad; es una tecnología intuitiva que no sólo se adapta a la persona, sino que aprende de ella.

### **METODOLOGÍA Y FASES DE APLICACIÓN**

En primer lugar se comenzó a desarrollar la aplicación ACTIVA para lo cual se contó con programadores y con una neuropsicóloga quien desarrollara toda la parte cognitiva.

Participamos en el proyecto ReAAL, junto con otros 7 países y 7.000 usuarios, dentro del VII Programa Marco de la Unión Europea, quien nos ha ayudado mucho a ir sabiendo cuáles eran los cambios necesarios según las necesidades y las opiniones de las personas usuarias.

De una forma paralela, se interesó por el proyecto una administración pública, quien sacó a concurso público la prestación de un servicio para la prevención contando con la aplicación de ACTIVA, siendo ésta el eje de todas las actividades.

Actualmente existen varias formas de acceso y modelos diferentes de intervención, siendo la base de todo, la aplicación de ACTIVA. De este modo podemos diferenciar:

- En el proyecto ReAAL, de la Union Europea, en la mayoría de los casos son organismos públicos los que ofertan plazas para participar en el programa a personas usuarias de sus recursos, los cuales de manera voluntaria ingresan en el programa. También a nivel privado, aquellas personas que conocen el servicio y se ponen en contacto con nosotros para trasladarnos su deseo de participar.

En este caso la persona usuaria tiene a su disposición todos los servicios que anteriormente hemos enumerado de ACTIVA, basados en los 4 pilares del Envejecimiento Activo.

- En cuanto al servicio a través de licitación con la administración, la forma de acceso es como en cualquier otro servicio público, tras cumplir los requisitos establecidos por la administración en cuestión, es ésta la que manda a las personas usuarias que cumplen dicho perfil. Posteriormente el equipo multidisciplinar realiza una valoración de la persona concluyendo su inclusión en el mismo o no.

En este caso además de todos los servicios que ofrece ACTIVA, la persona cuenta con sesiones presenciales de atención tales como; rehabilitación funcional, actividad física, logopedia, grupos de apoyo, sesiones individuales de psicoterapia, podología e itinerarios urbanos.

- La tercera forma es a través del ámbito privado, donde la persona usuaria se pone en contacto con nosotros y se valoran las necesidades que la persona manifiesta y las que desde aquí consideramos que tiene, así de este modo se le ofertan los servicios existentes; ACTIVA y el seguimiento y evaluación del trabajo realizado, fisioterapeuta, auxiliares, terapeuta ocupacional y/o psicólogo en el domicilio.

## *Temporalización*

El proyecto ya se está desarrollando, en el proyecto de la Unión Europea ReAAL, así como su integración en la plataforma europea UniversAAL.

También fuimos adjudicatarios en concurso público para la realización del proyecto.

## *Recursos*

Recursos humanos:

Técnicos informáticos y programadores, neuropsicólogo, monitores.

Recursos materiales:

Sistema de Gestión Informática.

El/la usuario/a podrá elegir si quiere trabajar a través de una Tablet o Smartphone como instrumento clave. Se dotará de una Tablet y de la aplicación informática de “Activa”.

Para la actualización del expediente es necesaria una conexión inalámbrica a internet. Esto no impide que la persona pueda realizar dichas actividades, únicamente que su expediente con los nuevos datos obtenidos en dichas actividades se actualizarán cuando la Tablet establezca una conexión a internet.

## *Evaluación y Resultados*

Proponemos dos maneras diferenciadas de poder medir el impacto desde un punto de vista cualitativo y desde un punto de vista cuantitativo. El análisis cuantitativo se realiza con dos herramientas: los cuestionarios, y la interpretación de estadísticas aportadas por la aplicación de activa. El análisis cualitativo utiliza la herramienta de los “Grupos de discusión”



En el caso de los Cuestionarios podemos dividir el proceso en 3 etapas diferenciadas en objetivos y en tiempo:

1. Cada vez que una persona usuaria se incorpore al servicio, se le solicitará que cumplimente el primero de los cuestionarios, donde el objetivo del mismo, será conocer el perfil y la problemática de la persona, tanto a nivel físico, como psíquico y social.

De esta manera conoceremos las múltiples particularidades de cada uno de los participantes, que nos ayudará a la hora de realizar el estudio final del impacto, a poder extraer determinadas conclusiones por perfil de persona.

2. Aproximadamente pasados los dos meses, cuando la persona ya es conocedora del servicio y de todas las actividades que conlleva el mismo, se solicitará la cumplimentación del segundo cuestionario, con el fin de conocer cómo aborda el proyecto, desde el punto de vista racional y de las emociones que un proyecto tecnológico puede suscitar en personas que lo emprenden por primera vez.
3. Al finalizar el periodo de ejecución del servicio, se solicitará un tercer y último cuestionario donde se analizará cómo el proyecto ha repercutido en ellos, y los cambios acontecidos y experimentados

Estos tres cuestionarios nos permiten entrar en el campo de la evaluación continua donde aportar multitud de datos e información que nos pueda permitir realizar determinadas hipótesis sobre el proyecto. También nos permite señalar puntos que hay que modificar, cambiar y /o mejorar durante la prestación del mismo.

Además, no podemos obviar, todo lo que nos aporta a los profesionales tanto de Tercera Edad Activa así como el de los Servicios Sociales, ambos con acceso.

Actualmente existen resultados de evaluación de las diferentes versiones del proyecto que estamos aplicando (Programa ReAAL y licitación) siendo los resultados de satisfacción de las personas usuarias muy buenas en los cuestionarios de satisfacción realizados. Contamos también con un Focus Group del programa ReAAL.

Por otro lado, la iniciativa ha demostrado su eficiencia y efectividad: Queda demostrada su eficiencia y su efectividad; conseguimos los objetivos que nos planteamos de manera inicial, pero además se han conseguido con un número de recursos mucho menor (tanto técnicos, materiales, humanos como económicos) y todo esto se logra ya que:

- El trabajo se realiza desde el hogar.
- Los profesionales pueden controlar a distancia los progresos y los parámetros médicos de cada usuario, permitiendo reducir la asistencia de carácter presencial.
- Facilita un acercamiento por parte de los familiares, conociendo en todo momento lo que la persona usuaria realiza (siempre con consentimiento de la misma).

- Favorece un uso intensivo de las instalaciones en el caso de plantear actividades que lo requieran, ya que permite dar atención a un mayor número de usuarios.
- Se enmarca dentro del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal indicado en el catálogo de servicios de la Ley de Dependencia.

## *Financiación*

Actualmente la financiación se está realizando con fondos Europeos en una de sus modalidades y por otro lado por la Junta de Castilla La Mancha, a través de la licitación como concurso público.

## *Criterios destacados*

### CRITERIO DE PERTINENCIA

#### Principio de Autonomía

En todo momento es la persona quien elige cómo, cuándo y de qué manera quiere trabajar sobre las diferentes áreas que contempla el proyecto. Asimismo, es la propia persona la que selecciona qué datos quiere que conozca su entorno más próximo y cuáles no.

#### Principio de Participación

Las personas mayores usuarias no son sujetos pasivos ni meramente receptores de atención y cuidado sino agentes activos que participan.

Las personas tienen derecho a estar presentes y participar en la toma de decisiones que afecten al desarrollo de su vida. Por ello desde TERCERA EDAD ACTIVA, abogamos para que las personas usuarias participen en la elaboración del plan de atención como en su desarrollo, seguimiento, siempre atendiendo a sus posibilidades.

#### Principio de Inclusión

La inclusión y/o participación social es uno de los pilares sobre los que se basa el proyecto que presentamos, entendiendo que el aislamiento social conlleva a una disminución de la calidad de vida y del bienestar de la persona.

Dicha participación social se trabaja desde diferentes actividades:

- Red social cerrada y privada para los/as usuarios/as.
- Noticias relativas o relacionadas con la tercera edad, así como de aficiones y actividades, dando más importancia a las del entorno geográfico más próximo.
- Posibilidad de votar noticias o propuestas y la posibilidad de publicación de los resultados.
- Sugerencias de actividades físicas, culturales, espirituales o espectáculos en línea con las aficiones declaradas, que tengan lugar en el entorno cercano, con información de horarios, dirección y precios.
- Chat y videoconferencia.

#### Principio de Continuidad de Atención

El proyecto sigue el principio de continuidad de atención desde varias dimensiones. Por un lado, desde la continuidad en tiempo, ya que al incluir dentro del proceso de intervención social la tecnología, nos permite dar atención de manera continua los 365 días del año y desde el lugar en el que se encuentre la persona.

Y por otro lado, el proyecto permite una continua adaptación a las necesidades, situaciones, particularidades, preferencias y gustos de cada persona usuaria, ya que es un servicio completamente flexible y que permite en todo momento la comunicación, el dialogo y la coordinación tanto con la persona, como su entorno social y asistencial, asegurando así la realización de las modificaciones que sean necesarias en todo momento.

#### CRITERIO DE INNOVACIÓN

Como se puede ver, el proyecto cumple en todas sus áreas con todos y cada uno de los principios que establece la Atención Centrada en la Persona, pero con el elemento diferenciador que incluye a la persona en un mundo de tecnología , aplicando la misma a la consecución de unos objetivos en el día a día , que fomenta que la persona sea consciente de los beneficios del uso de la misma, llevando a la consecución de objetivos tan importantes como ; mantener, recuperar y retrasar la pérdida de autonomía, permitir la permanencia en el domicilio el máximo tiempo posible, conseguir una calidad de vida y un bienestar físico y social.

#### CRITERIO DE TRABAJO EN RED

A raíz de la puesta en marcha del proyecto se han establecidos relaciones de coordinación con diferentes órganos de la administración pública, tales como centros de salud, diferentes tipos de recursos sociales existentes, etc. De este modo se inició un acuerdo de colaboración con servicio público de salud, el cual todavía no se ha terminado de poner en marcha.

A la persona usuaria del servicio se le acerca a todos los agentes y entidades de la comunidad a través de la prensa diaria, de las guías de recursos y de las comunidades virtuales.

### CRITERIO DE IMPACTO DE GÉNERO

El proyecto contempla en todo momento la perspectiva de género desde dos puntos. Por un lado los profesionales; al permitir la realización del desarrollo laboral de manera monitorizada, permite que los profesionales que intervienen en el desarrollo del proyecto puedan conciliar en todo momento su vida familiar con la laboral, de manera igualitaria en hombres que en mujeres y sin que esto suponga ningún tipo de merma ni en el reconocimiento profesional ni en el económico, porque los convenios de aplicaciones son los mismos que si de actividades de presencia física requiriese.

Del mismo modo que todas y cada una de las ofertas laborales se ofertan de manera igualitaria a hombres y mujeres independientemente de la categoría de la misma.

Por otro lado las personas destinatarias; además de cuidar mucho que todo el contenido de la aplicación "ACTIVA" tenga un lenguaje igualitario, existe dentro de la misma un canal de tv en exclusiva para trabajar la igualdad de género, el empoderamiento de la mujer, etc.

Asimismo, el proyecto intenta romper con muchos estereotipos existentes en la sociedad sobre la mujer y sobre ésta en la tercera edad.

## *Enlaces y Anexos*

Anexos:

- [Explicación del proyecto.](#)