



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

INFORME ENCUENTROS PROVINCIALES

HUELVA
14 DE DICIEMBRE DE 2016

PRESENTADO POR

Juan Manuel Espinosa¹, Pilar San Juan¹, Teresa Campos¹, Mónica Padial¹, Sandra Pinzón², Bibiana Navarro², José Ángel López³, Rosario Prieto², M^a Carmen Martínez¹.

¹ Consejería de Salud. Junta de Andalucía. ² Escuela Andaluza de Salud Pública. ³ MixtopSmart. Mobile & Components



Introducción

El proyecto en el que se enmarca este informe, forma parte de las actuaciones de la Secretaría General de Salud Pública de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía en relación con el envejecimiento activo y saludable. El proyecto denominado “*Fomento del Envejecimiento Activo y Saludable a través de Soluciones Digitales*” está financiado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional de Andalucía en el Programa Operativo 2014-2020 (FEDER, 2016).

El resultado que persigue este proyecto, es el desarrollo de una plataforma y de contenidos digitales que favorezcan el envejecimiento activo y saludable. Para comprender las necesidades y expectativas de las personas mayores y de profesionales que trabajan con personas mayores a quienes se dirige esta plataforma, se realizaron unos Encuentros Provinciales. Siguiendo las recomendaciones establecidas por el *Institute of Design at Stanford* (González, 2012), se invitó a participar a representantes de:

- ✓ Centros sanitarios de Atención Primaria y Atención Hospitalaria,
- ✓ Centros de Participación Activa.
- ✓ Servicios relacionados con las personas mayores dependientes de la CIPS: centros de día, residencias y otros.
- ✓ Municipios integrados en la Red de Acción Local en Salud.
- ✓ Empresas y centros de trabajo adheridos al Programa de Promoción de Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT).
- ✓ Empresas y centros de trabajo no adheridos a la PSLT.
- ✓ Asociaciones de Personas Mayores.
- ✓ Centros de mayores del ámbito municipal y/o dependientes de Diputaciones Provinciales.
- ✓ Gobiernos locales no integrados en la Red de Acción Local en Salud.
- ✓ Centros sanitarios, sociales y socio sanitarios concertados y privados.

Los Encuentros Provinciales fueron organizados por responsables del Servicio de Salud Pública de la Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de cada Provincia. Cada encuentro se estructuró en función de los tres primeros pasos que propone la metodología del *Design Thinking*:

1. **EMPATÍA (Comprender):** se realizó una primera interacción con los participantes con la finalidad de entender a los usuarios dentro del contexto del fomento del envejecimiento activo a través de soluciones digitales y comprender las cosas que hacen y porqué, sus necesidades físicas y emocionales, como conciben el mundo y qué es significativo para ellos. Para ello se seleccionaron diferentes experiencias sobre envejecimiento activo que ya se están realizando en cada provincia. Al finalizar, los participantes plantearon preguntas y sugerencias.

2. **DEFINIR:** Se realizó una presentación sobre el marco del envejecimiento activo y sus elementos clave. Se perseguía cumplir con los siguientes criterios:

- Enmarcar el problema con un enfoque directo.
- Que fuera inspirador para el grupo.

INFORME MENSUAL

- Generar criterios para evaluar ideas y contrarrestarlas.
- Capturar las mentes y corazones de las personas participantes.

3. IDEAR: Se inició el proceso de diseño a través de la generación de ideas, como paso previo a las fases de generación de prototipos y creación de soluciones innovadoras.

En los Comités Científico y de Alianzas, la recogida de información se estructuró en los cuatro pilares del envejecimiento activo: Salud, Seguridad, Participación y Aprendizaje a lo largo de la vida.

En los encuentros provinciales, se plantearon los conceptos teóricos básicos se interrogó a las personas participantes acerca de las utilidades, los contenidos sobre salud y envejecimiento activo, y los formatos que podría tener la plataforma. Se les plantearon dos preguntas:

- ¿Qué tipo de información suele buscar en Internet sobre salud y envejecimiento activo?
- Imagine por un momento la plataforma web que queremos desarrollar... ¿Cómo se la imagina en cuanto a formato, contenidos y utilidades?

Cada participante plasmó la respuesta a cada pregunta en una tarjeta, se realizó un brainstorming que permitiera una puesta en común y finalmente, se recogieron todas las tarjetas para ser transcritas. Todas las ideas se tomaron como válidas, fue importante contar con una gran cantidad de ideas que dan muchas alternativas de donde elegir como posibles soluciones.

Resultados

Mesa de representación institucional





Los representantes institucionales para la constitución de la Mesa inaugural en Huelva fueron:

- Juan Manuel Espinosa Almendro. Asesor de Envejecimiento de la Secretaría de salud pública y Consumo. Consejería de Salud.
- Jesús López Fernández. Jefe de Servicio de Gestión de Servicios Sociales. Delegación Territorial de Igualdad y Políticas Sociales.
- José Luis Gurucelain Raposo. Jefe del Servicio de Salud. Delegación Territorial de Salud de Huelva.
- Antonia Ojeda Blanco. Coordinadora Provincial de Educación Permanente. Delegación Territorial de Educación de Huelva.
- Bibiana Navarro Matillas. Profesora de la Escuela Andaluza de Salud Pública.

Número de participantes

En el encuentro provincial de Huelva participaron 22 personas, con representación de las distintas organizaciones e instituciones convocadas (Tabla 1).

Tabla 1. Organizaciones participantes

Huelva		
Organización	Nº Participantes	% Participantes
Asociaciones	2	9,09%
Ayuntamientos	4	18,18%
Centros (asistenciales, de servicios, educativos...)	4	18,18%
Ciudadanía	3	13,64%
Consejerías	0	0,00%
Delegaciones Territoriales	6	27,27%
Diputaciones	0	0,00%
Economía Social	0	0,00%
Empresa Privada	0	0,00%
Empresa Pública	2	9,09%
Universidad	1	4,55%
Otros	0	0,00%

Expectativas respecto a los contenidos de la plataforma

Las expectativas de los participantes respecto a los contenidos que necesitarían que estuvieran alojados en la plataforma fueron:



INFORME MENSUAL

1. Experiencias exitosas para trabajar este tema, subvenciones.
2. Ayudas para mayores.
3. Gestión Online.
4. Diversos temas como salud, educación alimentación saludables.
5. Ejercicios, ayuda, sobre la piel, colaboración.
6. Yo simplemente no pienso en el envejecimiento, creo que es un proceso natural e inevitable.
7. Mapa de recursos de mi zona, lugares donde poder llevar a cabo actividades disponibles de tiempo libre.
8. Información para poder realizar actividad física dentro de las posibilidades que permite el función del edad.
9. Artículos científicos con información de enfermedades y envejecimiento activo.
10. Hábitos saludables y formas de vida.
11. Gimnasia en casa.
12. Enfermedades comunes a esta edad y posibles soluciones para mejorar calidad de vida.
13. Actividades interactivas que desarrollen la memoria, tutoriales para el manejo del móvil.
14. Deportes que se pueden hacer a esta edad y beneficios que nos aporta.
15. Información sobre enfermedades más comunes.
16. Actividades físicas apropiadas.
17. Alimentación saludable.
18. Ejercicios para potenciar la memoria.
19. Prevención de caídas y accidentes.
20. Información sobre asistencia médica primeros auxilios.
21. Ocio y tiempo libre, adaptación del periodo vital por el que se pasa.
22. Aprender a leer y a escribir.
23. Gimnasia en casa, hábitos saludables, subvenciones plazos.
24. Horarios del centro de actividades para mayores.
25. Farmacias, información reuniones locales.
26. Acceso a cita previa para el médico y noticias deportivas.
27. No tengo internet, actividades para mejorar muerto envejecimiento.



28. Síntomas de enfermedades artrosis.
29. No suelo buscar en internet sobre salud.
30. Prevención, sobre las principales patologías que afectan a los mayores, diabetes, colesterol.
31. Ocio información sobre actividades y eventos para encontrar viajes, fiestas, deporte, cursos.
32. Foro de contacto entre mayores, dudas sobre salud, opción y lugares.
33. Diabetes, ejercicios físicos, enlaces para poder practicar actividades como senderismo.
34. Subvenciones, plazos y solicitudes.
35. Temas de interés sobre las dolencias que afecta a los mayores, problemas respiratorios.
36. Importancia del deporte para mejorar la salud,
37. La alimentación saludable, actitud positiva para mantenerse vivo.
38. Información sobre dietas, rutina de ejercicios, información enfermedades.
39. Agenda de actividades de ocio en la zona.
40. Fomento hábitos saludables, información cuidado personal.
41. Consejos de salud, conjunta y ayuda, eventos donde poder participar, teléfonos de interés urgencias.
42. Salud, ejercicios, para farmacias, alimentación saludable, envejecimiento activo.
43. Viajes, formación seguridad prevención de accidentes en el hogar.
44. Prevención de enfermedades típicas de los mayores, ejercicios para mayores.
45. Enlaces a páginas de turismo, tele asistencia, centro de mayores, salud responde.
46. Citas médicas, prevención, actividades, oferta cultural, noticias, juego interactivo memoria, redes sociales, teléfonos de interés.
47. Alimentación, recetas, menú, control de enfermedades, ejercicios y aquí las comitivas.
48. Chat para revelación relacionarse con personas en sus mismas situaciones.
49. Qué hacer para afrontar algunas patologías, prevención.
50. Viajes, envejecimiento, deportes actividades deportivas,
51. Opciones de estilos de vida, lugares, profesionales, actividades, recomendaciones adecuadas para envejecer de forma activa.
52. Información sobre citas médicas, teléfonos de urgencias, consejos, hábitos saludables.
53. Asociaciones, centro de días de mayores espacios abiertos de ocio, programaciones culturales.

INFORME MENSUAL

54. Actividades culturales de la provincia y información por zonas o comarcas.
55. Actividades deportivas, sanidad.
56. Optimizar oportunidades de salud, derechos humanos, derechos personales.
57. Sobre personas mayores, envejecimiento activo.
58. Igualdad de oportunidades.
59. Horarios consulta médica, consumo de alimentos, pedir cita médica.

Expectativas respecto al diseño de la plataforma

Las expectativas respecto al formato, estructura, tipo de letra, enlaces, etc. fueron:

1. Clara, breve, concisa, interactiva.
2. Acceso a otras web de interés para el mayor.
3. Íconos identificativos, claros y vinculados a las temáticas
4. Poca complejidad, formato claro y letras grandes.
5. Que contengan actividades, contacto, enlace de interés, teléfonos de interés.
6. Farmacia, centro de mayores, dinámica, con muchas imágenes.
7. Fácil, atractivo, mensajes con soluciones a problemas diarios.
8. Fácil, formato atractivo, división de colores por cada tema.
9. Enlaces a solicitudes ejemplo, tarjeta Andalucía 65, letra grande.
10. Iconos grandes, con enlaces a otras web.
11. Fácil acceso, formato grande.
12. Enlaces a páginas a la junta de Andalucía, para personas discapacitadas.
13. Intuitiva, interactiva, con menús despegue, acceso rápido.
14. Lenguaje asequible, sin muchos menús.
15. Accesible, alto contraste, sencilla, pocos contenidos por hojas.
16. Intuitiva, texto grande, audiovisual.
17. Legible, letra grande, sencillo.
18. Letra grande, con dibujos, lenguaje asequible y con enlaces a páginas de salud.



INFORME PROVINCIAL

19. Fácil acceso, letra grande, iconos representativos, lengua es fácil y claro.
20. Fácil manejo, actualizada, con imágenes, atrayente y con enlaces a otras páginas.
21. Letra grande, enlaces a salud responde, mapas, accesible y visible.
22. Que sea fácil, que sea útil, formato sencillo, enlaces a citas médicas.
23. De fácil acceso, lenguaje claro.
24. Con colores vivos, con enlaces de interés.

Experiencias sobre Envejecimiento Activo

En la provincia de Huelva se seleccionaron diferentes experiencias, sobre Envejecimiento Activo, que ya se están realizando con gran éxito y fueron presentadas en una mesa de ponentes expertos. A continuación se presentan las diferentes experiencias:

- Grupos de wasap y Voluntariado de mayores. Antonio Leiva, Director CPA "Mora Claros".
- Talleres de envejecimiento activo con personas mayores y localizador de Teleasistencia. M^a Carmen Fernández Gómez y José Manuel Olmedo Cano, Cruz Roja.



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

