



# Envejecimiento activo en Castilla La-Mancha

Se realizó un programa en más de 200 residencias de mayores en Castilla La-Mancha para medir los beneficios de involucrar a las personas mayores en actividades con pantallas interactivas de gran formato. Éstas se cargaron previamente con una variedad de aplicaciones diseñadas para promover el movimiento y estimular la parte cognitiva. El objetivo del piloto era determinar si las pantallas interactivas y el contenido asociado podían proporcionar estimulación cognitiva y mental, mejorar la actividad física en la que participaban los residentes y mejorar su participación social y emocional con sus compañeros y el personal de la residencia. Se hizo hincapié en la facilidad de uso tanto para los cuidadores como para los residentes. La tecnología puede parecer intimidante para algunos residentes, pero proporciona interacciones e interfaces naturales e intuitivas para permitir obtener beneficios a los mayores.

# Abstracto

Autor:

**Kris Astle**  
**Technology Strategist**



Evolutivamente, los humanos estamos predispuestos a la conexión social. Prosperamos cuando interactuamos con nuestros semejantes, compartimos nuestras historias y estamos física y emocionalmente comprometidos con las personas que nos rodean. La transición a una residencia puede ser un momento difícil para las personas mayores. A menudo se sienten aislados y desconectados de su familia y su comunidad. Esto puede contribuir al deterioro de su bienestar mental y físico.

Encontrar un modo de que los mayores en centros asistenciales conecten con sus iguales mediante actividades que les animen a contar sus historias, a levantarse y moverse, o que

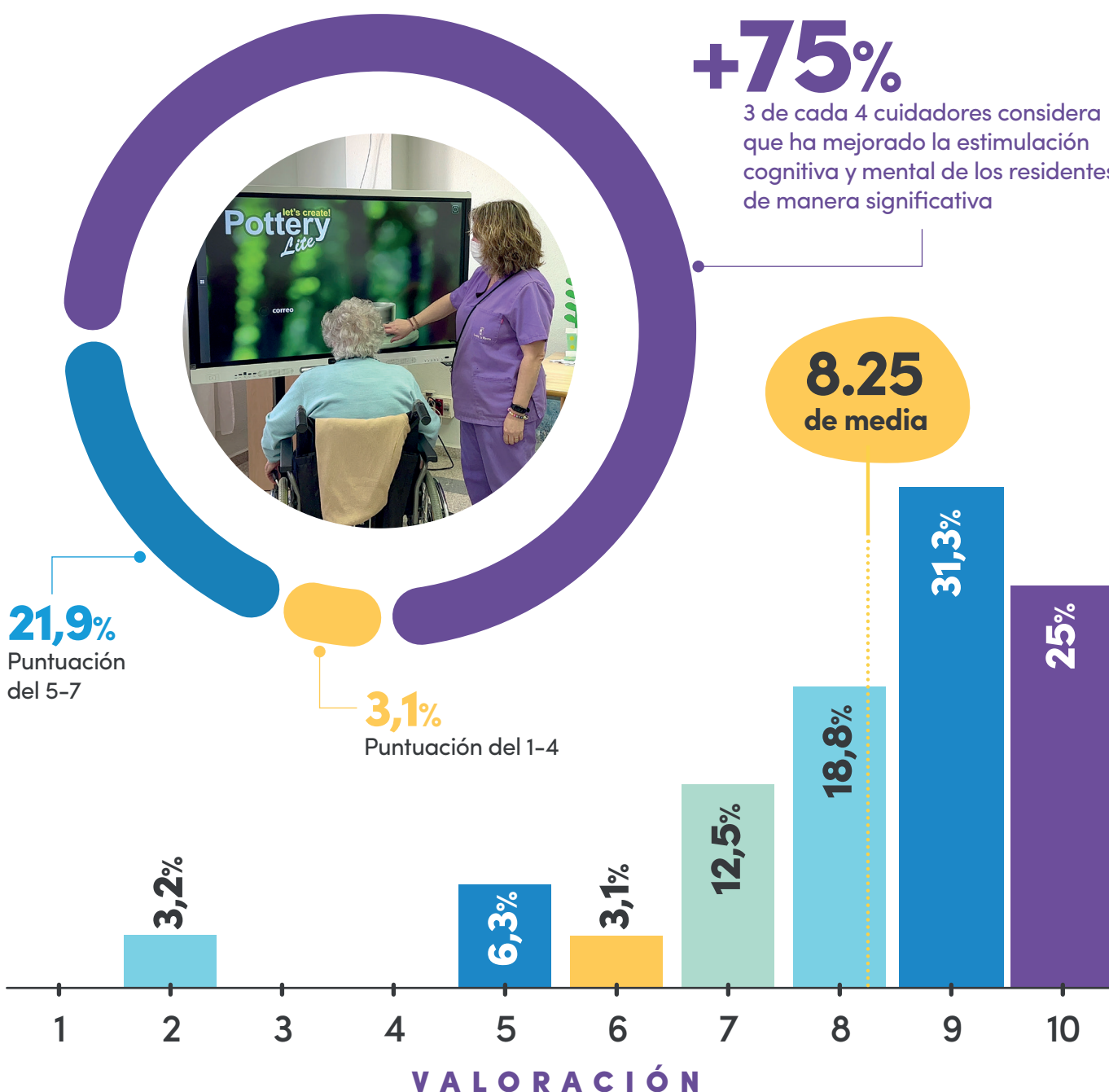
ofrezcan a las familias actividades en las que puedan participar con sus parientes durante las visitas, ayuda a promover el bienestar, mantener la cognición, desarrollar conexiones sociales y apoyar la actividad física. Mantener a las personas mayores mentalmente ocupadas en actividades que disfrutaban previene el deterioro cognitivo. Los juegos que requieren movimiento ayudan tanto a la mente como al cuerpo. A través de estas actividades pueden descubrirse intereses comunes, lo que ayuda a las personas mayores a desarrollar nuevas conexiones en el entorno de la residencia, sacándolas de sus habitaciones y llevándolas a espacios comunitarios para participar en actividades y socializar con otras personas.



## Pregunta sobre Satisfacción cognitiva de las personas mayores Encuestados Cuidadores

En una escala del 1 al 10, califique cómo la pantalla digital interactiva SMART mejoró positivamente la estimulación cognitiva y mental de los residentes.

“Las actividades digitales y la variedad de opciones que ofrece esta tecnología han estimulado el interés de los residentes y han facilitado el trabajo de los profesionales que trabajan en las residencias”



## Sección 1:

# Estimulación cognitiva y mental

Crear vínculos sociales mejora la memoria y el bienestar general. Proporcionar tecnología que mantenga sus cuerpos y mentes comprometidos y motivados, mientras trabajan junto a sus compañeros y cuidadores, ha demostrado ser eficaz para mantener la cognición. Una gama variada de actividades que estimulen la mente de formas nuevas y diferentes puede prevenir la apatía y, al fomentar la participación constante, servir de apoyo a los residentes.

Las residencias que participaron en el programa observaron mejoras en el compromiso y la participación activa de los residentes. Los cuidadores afirman que las actividades digitales despertaron el interés de los residentes, les hicieron participar físicamente en las actividades y permitieron a los profesionales que trabajan con los residentes realizar actividades que antes no podían.



## Sección 2:

# Compromiso físico

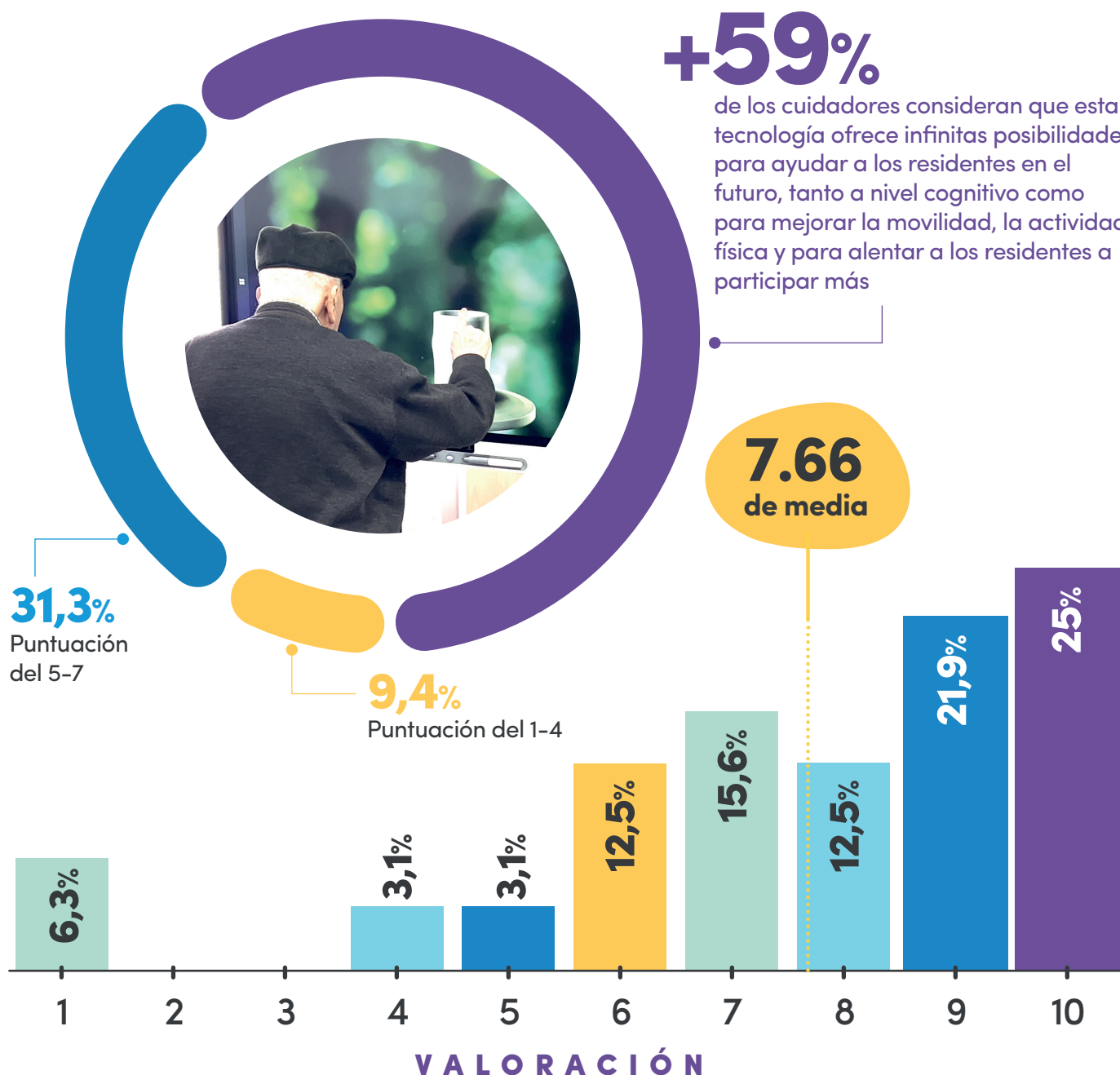
La actividad física disminuye de forma natural a medida que envejecemos, ya que perdemos masa muscular y fuerza. Como consecuencia, la movilidad suele disminuir en las personas mayores. Además, muchas enfermedades de la vejez pueden afectar a la coordinación y la fuerza, a veces de forma asimétrica, lo que a menudo requiere una intervención terapéutica.

Las pantallas interactivas de gran formato colocadas en las residencias que participaron en el programa demostraron tener un impacto positivo en la movilidad y la actividad física de los residentes al animarles a participar activamente en actividades virtuales, como la alfarería, en la pantalla. Tocar varias zonas de la pantalla durante la actividad fomenta el movimiento.

## Pregunta sobre Residentes. Envejecimiento activo de las personas mayores Encuestados Cuidadores

En una escala del 1 al 10, califique en qué medida la pantalla digital interactiva SMART mejoró positivamente el compromiso físico de los residentes (participación en los ejercicios físicos realizados con la pantalla digital interactiva).

“Las pantallas interactivas han sido útiles para el ejercicio, sesiones de baile, actividades físicas y para estimular la movilidad en los residentes, generando interés y participación en estas actividades”





### Sección 3:

## Compromiso social y emocional

Participar en actividades que despiertan recuerdos, como explorar Google Earth o ver contenidos sobre viajes, anima a los residentes a hablar de sí mismos y de sus experiencias vitales. Los residentes se animan a compartir los lugares donde han vivido o los viajes que han hecho. Descubrir experiencias comunes permite a los residentes reforzar las relaciones

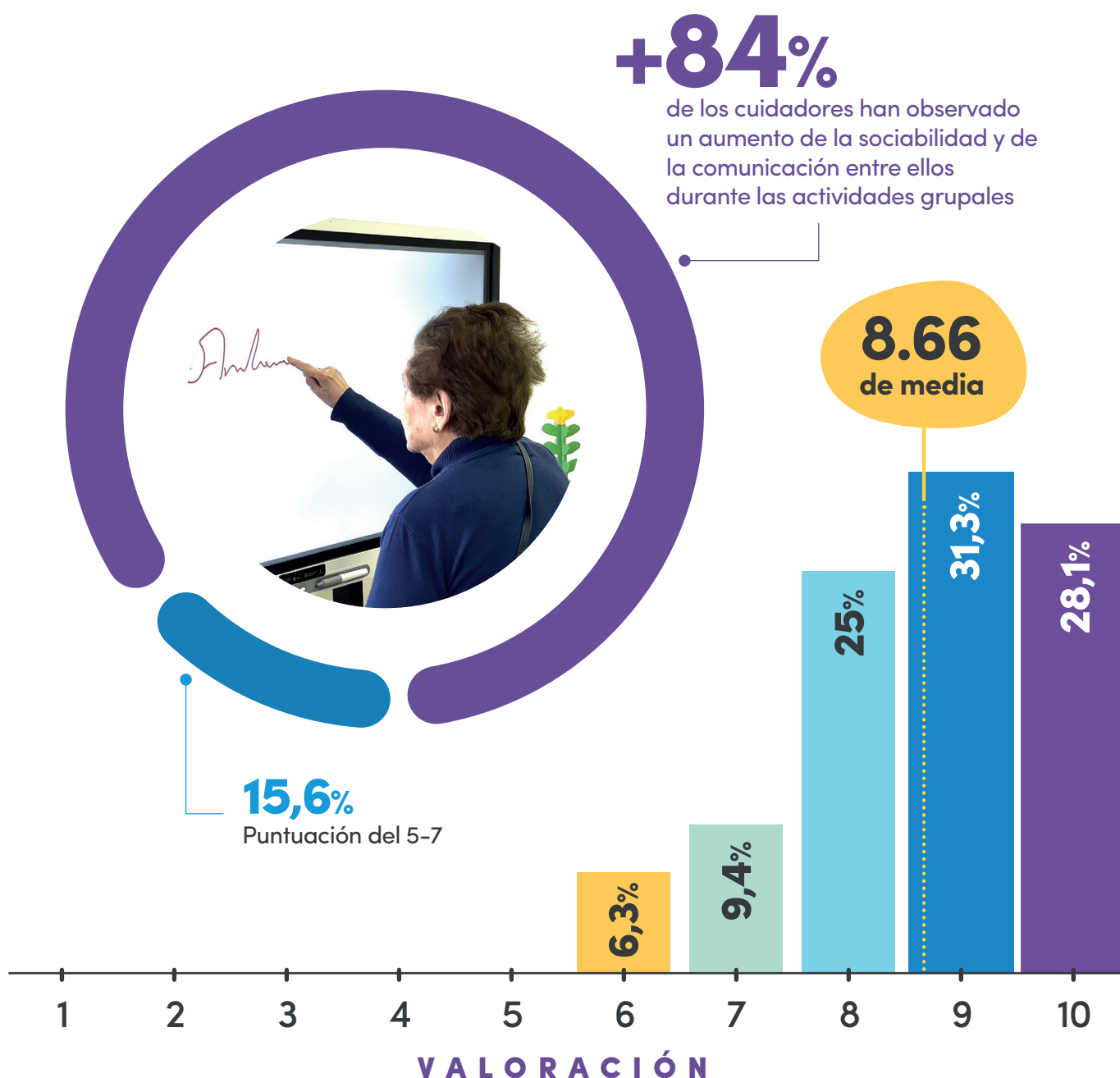
existentes y desarrollar otras nuevas.

Las residencias que participaron en el programa notaron un aumento de la interacción social entre sus residentes, como resultado de una mayor comunicación y disposición a compartir cuando participan en actividades de grupo en el expositor.

## Pregunta sobre Bienestar social y emocional de las personas mayores Encuestados Cuidadores

En una escala del 1 al 10, califique en qué medida la pantalla digital interactiva SMART mejoró positivamente el compromiso social y emocional de los residentes (interacciones sociales con los demás y reacción positiva durante las actividades con la pantalla digital interactiva SMART).

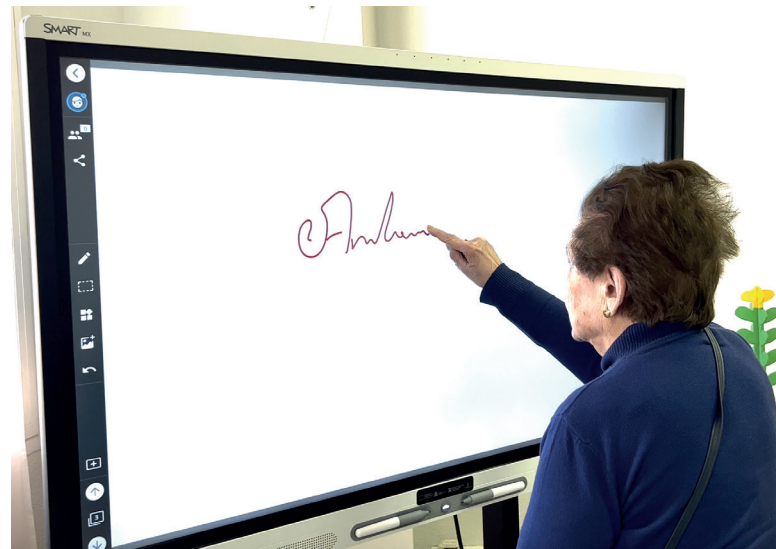
“Alrededor del 80-85% de los comentarios indican que el uso de la pantalla digital interactiva ha fomentado una mayor interacción social entre los residentes”



## Resumen

Los resultados de la experiencia demuestran que las pantallas interactivas de gran formato son una herramienta innovadora en el entorno de las residencias de personas mayores y proporcionan beneficios cuantificables en el aumento de la estimulación cognitiva y mental, la actividad física y el compromiso social y emocional en comparación con las ofertas tecnológicas existentes. La herramienta se adaptaba fácilmente a las distintas necesidades de los residentes. También despertó la curiosidad y el interés de los residentes, animándoles a participar en actividades de grupo facilitadas con la pantalla interactiva y a interactuar con contenidos y actividades individualmente para atender sus necesidades cognitivas, físicas y socioemocionales específicas.

**+68%**  
de los encuestados  
"lo recomendarían  
encarecidamente"



**25%**  
de los encuestados  
"definitivamente lo  
recomendarían"

Entre las principales características del producto que contribuyeron al éxito del proyecto piloto figuran la facilidad de uso de la tecnología tanto para los cuidadores como para los residentes, la flexibilidad y adaptabilidad de la herramienta para crear actividades dirigidas a las necesidades de los residentes y la disponibilidad de contenidos precreados en consonancia con los intereses de los residentes. Los residentes se interesaron por las actividades, fomentando la cognición y la actividad física, y se sintieron inspirados por la propia herramienta, hablando de ella y de las actividades entre ellos, desarrollando y reforzando las relaciones en beneficio de su bienestar social y emocional.



**7%**  
de los encuestados  
"hablarían sobre su  
experiencia con él"