

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 9 - Sesión didáctica (9.1)

**Aplicaciones sanitarias para
personas mayores**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



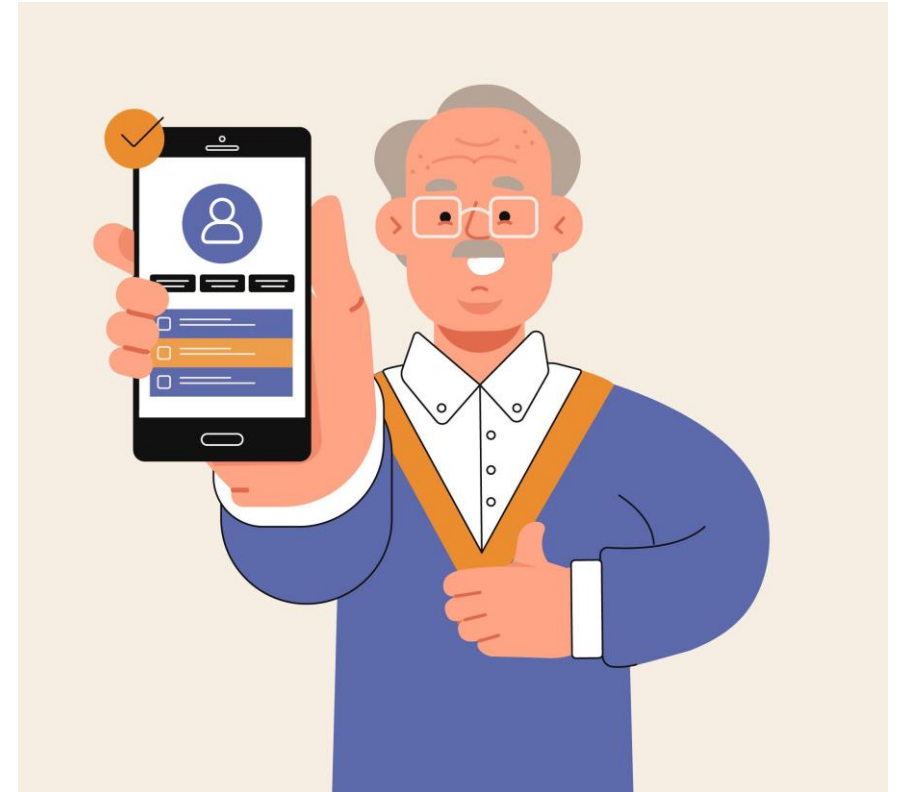


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

9

Aplicaciones sanitarias para
personas mayores





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión didáctica: Contenido

1. [Información general sobre el envejecimiento](#)
2. [Áreas clave del envejecimiento saludable y las actividades de la vida diaria](#)
3. [Apps de salud para mayores y sus beneficios](#)
4. [Escenario de integración en la vida real](#)
5. [Navegar por las aplicaciones y evaluar los beneficios potenciales](#)
6. [Debate y evaluación](#)
7. [Preguntas, próximos pasos y clausura](#)





Objetivos

- ✓ Dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para identificar las áreas relevantes del envejecimiento saludable y tomar decisiones informadas sobre cómo influir en los procesos de envejecimiento, recuperar capacidades o autogestionar las actividades de la vida diaria (AVD).
- ✓ Dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para utilizar las aplicaciones como herramientas valiosas para un envejecimiento activo y saludable.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



Competencias

- ✓ Se dotará a los participantes de las habilidades necesarias para reflexionar críticamente sobre sus propias vidas o las de sus seres queridos con el fin de identificar las áreas clave del envejecimiento saludable y evaluar el potencial de las aplicaciones para abordarlas.
- ✓ Se mejorarán las habilidades de los participantes para tomar decisiones informadas sobre la selección de aplicaciones, así como para reflejar las barreras y los facilitadores de su uso en la vida cotidiana, si así lo desean.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)



9.1.1

Información general sobre el envejecimiento

Objetivos

- Adquirir información general sobre los procesos de envejecimiento.
- Introducir los factores que influyen en el envejecimiento.
- Informar sobre la heterogeneidad del envejecimiento.
- Comprender los conceptos de envejecimiento (activo y) saludable.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿Quién es una "persona mayor" y qué es el envejecimiento?

- En la mayoría de los países occidentales, la consideración de "persona mayor" está asociada a la edad cronológica a la que se perciben las prestaciones de jubilación.
- Las Naciones Unidas definen a una "persona mayor" como una persona de 60 a 65 años o más (UN DESA, 2020).
- A quién se considera "persona mayor" también se le construye socialmente (cambio de roles sociales, por ejemplo, convertirse en abuelo, dejar de trabajar o cambio en las características físicas, por ejemplo, canas).
- Sin embargo, el envejecimiento es un proceso complejo: "El envejecimiento está asociado a cambios en procesos dinámicos biológicos, fisiológicos, ambientales, psicológicos, conductuales y sociales". (NIA, 2020)



¿Qué son los procesos de envejecimiento?

- Los procesos de envejecimiento **progresan de forma individual y están influidos por múltiples factores, como el sexo, el origen étnico, las disposiciones genéticas** (por ejemplo, mayor probabilidad de padecer determinadas enfermedades), el estatus socioeconómico (educación, nivel de competencias sanitarias), el entorno en el que se vive (exposición a riesgos sanitarios, acceso a servicios sanitarios de calidad, experiencia de guerra, desplazamiento), las elecciones de estilo de vida (consumo de sustancias, hábitos alimentarios, actividad física) a lo largo de la vida.
- Todos estos **factores pueden conducir a procesos y resultados diferentes.**



¿Esteretipos sobre las "personas mayores"? ¡No! ¡Heterogeneidad del envejecimiento!

- **El envejecimiento se asocia a menudo con diferentes aspectos negativos:** biológicos (por ejemplo, pérdida de capacidades físicas y mentales y multimorbilidad), sociales (por ejemplo, pérdida de roles sociales, pérdida de amigos, aislamiento, ser dependiente o una carga)
- Aun así, **los estereotipos** de que las personas mayores son simplemente "viejas, frágiles y una carga" **son discriminatorios y no son apropiados.**
- Los procesos de envejecimiento son individuales y pueden verse influidos hasta cierto punto



Heterogeneidad del envejecimiento

- Los heterogéneos procesos de envejecimiento pueden dar lugar a distintos niveles de rendimiento y condiciones de vida cotidiana en la vejez, de modo que a las personas mayores les puede resultar más o menos fácil realizar actividades de la vida diaria (AVD) en distintos ámbitos de la vida.
- "Algunas personas de 80 años tienen niveles de capacidad física y mental que pueden compararse favorablemente con los de una persona de 30 años. Otros de la misma edad pueden requerir amplios cuidados y apoyo para actividades básicas como vestirse y comer." (OMS, 2020)
 - **Las personas mayores son diversas en salud y en sus niveles de capacidad funcional.**
 - **Como se ha demostrado, algunos factores del envejecimiento pueden influenciarse a lo largo de la vida y otros pueden abordarse en la vejez para mantener la capacidad funcional.**



Envejecimiento saludable

El envejecimiento saludable se considera:

- "el proceso de **desarrollar y mantener la capacidad funcional** que permite el bienestar en la vejez". (OMS, 2020)
- "un proceso continuo de **optimización de las oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida** a lo largo de toda la vida" (OPS/OMS, 2024)

El envejecimiento saludable también debe empoderar a las personas y necesita la reflexión del individuo:

- "el núcleo del Envejecimiento Activo y Saludable es la **conciencia respecto a la naturaleza subjetiva de lo que se considera envejecimiento saludable y activo**, lo que significa que el **propio adulto mayor debe tener tanto autonomía como independencia para definir su interpretación** [7,8]. Por lo tanto, el objetivo principal es apoyar el **empoderamiento de las personas adultas mayores en el cuidado independiente de su salud** [9]." (Marcussen/Marinus, 2021)





9.1.2

Capacidad funcional, áreas clave del envejecimiento saludable, actividades de la vida diaria (AVD).

Objetivos

- Adquirir conocimientos sobre los principales conceptos del envejecimiento saludable.
- Estar capacitados y ser capaces de reflexionar sobre qué áreas podrían abordarse para mantener y mejorar la salud, la independencia y la calidad de vida en la vejez.



[Diseñado por Freepik](#)



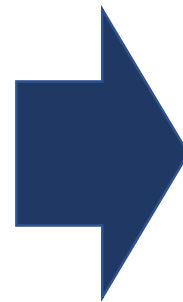
Cofinanciado por
la Unión Europea

Capacidad funcional Ámbitos clave del envejecimiento saludable

La capacidad funcional consiste en tener las **capacidades que permiten a todas las personas ser y hacer lo que tienen motivos para valorar**. Esto incluye la capacidad de una persona para:

- Satisfacer sus necesidades básicas
- Aprender, crecer y tomar decisiones
- Ser móvil
- Contribuir a la sociedad

(OMS, 2020)



Satisfacer las necesidades básicas y tomar decisiones puede ser valioso en varias dimensiones de la vida cotidiana. Hacerlo con éxito puede afectar a los procesos de envejecimiento de diversas maneras.

Las áreas clave importantes a este respecto son:

- **Actividades cognitivas**
- **Actividades físicas**
- **Compromiso social**
- **Salud mental**
- **Enfermedades crónicas y discapacidades**
- **Otras actividades de la vida diaria (AVD)**



Actividades cognitivas

Los estudios han demostrado **que el entrenamiento de la aptitud cerebral puede mejorar mucho la memoria y reducir el riesgo de enfermedades neurológicas como la demencia.**

Puedes hacerlo buscando nuevos retos que te entusiasmen y aporten alegría a tu vida como, por ejemplo...

- Aprender algo nuevo, como un instrumento o un idioma que siempre te ha interesado.
- Aprender un oficio que te apasione y para el que nunca hayas encontrado tiempo, como la carpintería, la pintura o la cerámica.
- Entrena tus conocimientos informáticos familiarizándote con el software que te interesa, por ejemplo, aprendiendo a utilizar programas de edición fotográfica.
- Jugar a juegos cognitivos desafiantes (por ejemplo, ajedrez o juegos de memoria)



Actividades físicas

Participar en actividades físicas puede ayudar a mantener la movilidad y la independencia.

- Realizar actividades físicas generales en función del propio nivel (por ejemplo, salir a pasear, montar en bicicleta, levantar pesas, bailar).
- Participar en actividades de fisioterapia (por ejemplo, estiramientos, yoga o actividades centradas en zonas problemáticas concretas, como las articulaciones de la rodilla o el fortalecimiento de la cadera).



Compromiso social

El compromiso social da sentido a nuestras vidas y refuerza nuestra relación con los demás.

- Mantenerse en contacto e interactuar regularmente con amigos y familiares, incluso con los que viven lejos.
- Únase a clubes de música y programas culturales
- Únete a un centro educativo y enriquece a los demás con tus conocimientos ofreciendo clases de algo que se te dé bien, por ejemplo, en el ámbito de tu antiguo trabajo o en el uso de teléfonos inteligentes y aplicaciones.



Salud mental

El bienestar emocional es un factor importante a lo largo de toda la vida. Sin embargo, afrontar el deterioro de la salud, la pérdida de posiciones sociales, seres queridos o amigos puede aumentar con la edad. Así, enfrentarse a la ansiedad, la angustia emocional, la ira o el aislamiento social puede llegar a ser molesto.

Estar capacitado para aprender, gestionar e influir activamente en su salud mental puede ayudar a superar los sentimientos negativos y potenciar el bienestar emocional. Puedes participar en...

- Aprender sobre salud mental y sobre la propia salud mental, por ejemplo, llevando diarios para fomentar la reflexión, la autoestima y la atención plena.
- Terapia y grupos de autoayuda
- Meditación, técnicas de respiración, técnicas de relajación



Enfermedades crónicas y discapacidades

Con la edad aumenta la **prevalencia de enfermedades crónicas** y la movilidad reducida.

Para mantenerse en buena forma, móvil e independiente, es muy importante **controlar las consecuencias negativas de estas condiciones, por ejemplo ...**

- Controlar el nivel de azúcar en sangre ante la diabetes
- Medición periódica de la tensión arterial en caso de problemas cardiovasculares.
- Cómo orientarse en el barrio en caso de demencia
- Seguimiento de la toma de medicamentos



Actividades de la vida diaria (AVD)

Completar las tareas de la vida diaria por uno mismo y ser capaz de seguir sus rutinas es una buena forma de mantenerse en contacto con sus necesidades y experimentar autoeficacia. También es un fuerte indicador de buena salud cognitiva y física.

- Mantener las rutinas diarias de cuándo levantarse y cuándo acostarse para conseguir un sueño reparador y saludable y estar con energía por la mañana.
- Organizar la movilidad
- Haz la compra por tu cuenta
- Cocina y prepara tus propias comidas sanas
- Acudir al médico con regularidad
- Seguimiento de citas y finanzas



Actividad 2: Ejercicio de reflexión

Ahora te toca a ti.

- ¿Qué aspectos del envejecimiento saludable son los más importantes para usted o sus seres queridos mayores?
- ¿Cuáles son las dificultades más comunes a las que se han enfrentado en ese ámbito?
- ¿Qué posibilidades hay de mantener la capacidad funcional en esa zona?
- Tómame un minuto para reflexionar y tomar notas individuales para un debate posterior





9.1.3

Apps de salud para mayores y sus beneficios

Objetivos

- Adquirir conocimientos sobre las características comunes de las aplicaciones sanitarias
- Ser capaz de desarrollar ideas sobre cómo las aplicaciones de salud podrían ayudar a mantener y mejorar la salud, la independencia y la calidad de vida en la vejez.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Apps de salud y envejecimiento saludable

Hay muchas aplicaciones de salud disponibles para las personas mayores. Algunas se ocupan del estado físico y mental de sus usuarios, mientras que otras tienen una clara implicación médica con el propósito de gestionar una enfermedad crónica o una discapacidad.

Las aplicaciones de salud pueden ayudar a mantener o recuperar la capacidad funcional en las áreas clave mencionadas.



¿Cómo pueden contribuir las aplicaciones sanitarias a un envejecimiento saludable?

La mayoría de las aplicaciones disponibles comparten las mismas funciones básicas para ayudar a aumentar la capacidad funcional en las áreas clave del envejecimiento saludable.

- Autocontrol/seguimiento
- Fijación de objetivos
- Señales o notificaciones push
- Apoyo social



Autocontrol y seguimiento

Autocontrol/seguimiento

- Realice un seguimiento de sus síntomas o parámetros vitales para poder intervenir en una fase temprana y evitar que su estado empeore.
- Mejore su conciencia de lo que beneficia a sus síntomas y a su bienestar general consultando su diario de síntomas y reflexione sobre lo que ha hecho diferente ese día.
- Controla tus progresos utilizando, por ejemplo, una aplicación para hacer un seguimiento de tus actividades o entrenamientos.



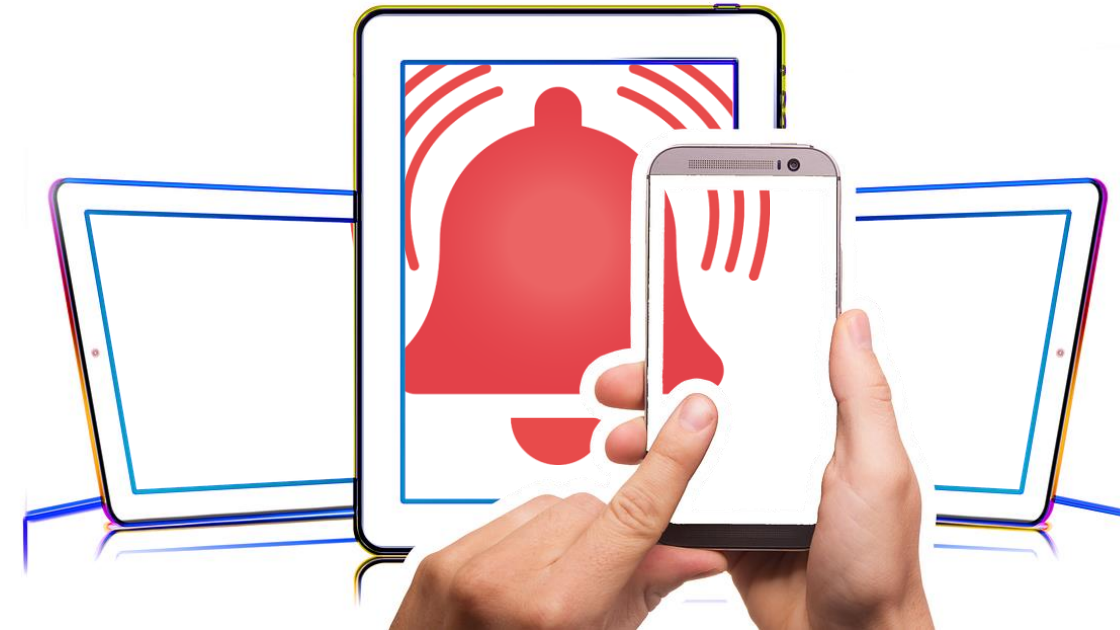
Fijación de objetivos

- Establece objetivos en tu aplicación sobre lo que quieres conseguir ese día; por ejemplo, sobre la cantidad de pasos que quieres dar para mejorar y mantener tu forma física.
- Supera tu puntuación más alta y sé más ambicioso
- Siga sus progresos durante un largo periodo de tiempo
- Mantener la motivación para utilizar la aplicación con regularidad



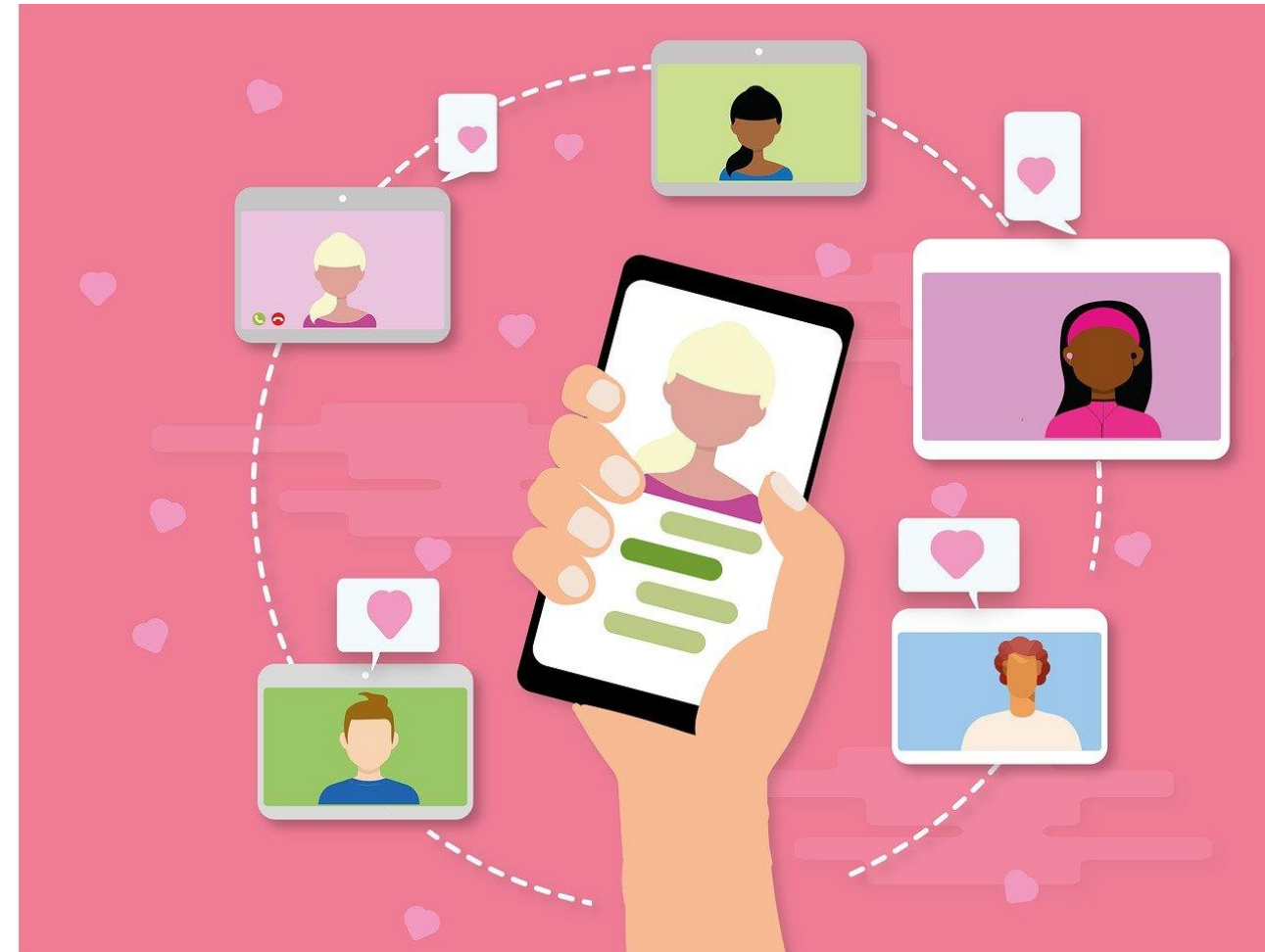
Señales o notificaciones push

- Recuérdate lo que querías conseguir ese día para tenerlo presente e integrarlo en tu rutina diaria
- Por ejemplo, que se le notifique cuándo debe tomar su próxima medicación.
- Vea cuándo es el momento de su próxima revisión en la consulta del médico para concertar su cita
- Estar informado cuando cambien los parámetros de salud en el seguimiento de una enfermedad crónica, de modo que pueda ponerse en contacto con su profesional sanitario y comprobar si es necesario ajustar la medicación.



Apoyo social

- Manténgase en contacto con amigos y familiares
- Comparte tus progresos con los demás, por ejemplo, cuando utilices un monitor de actividad o una aplicación para hacer ejercicio, correr u otros deportes.
- Comparta datos y noticias importantes con sus amigos y familiares (por ejemplo, para la toma de medicamentos o las citas sanitarias)
- Obtener opiniones de los demás



Actividad 3: Comparta sus experiencias



Ahora te toca a ti.

- Si ya ha utilizado aplicaciones de salud en el pasado, ¿qué experiencia ha tenido y cómo le han ayudado, si es que lo han hecho?

¡Discuta con el grupo!



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





9.1.4

Escenario real de integración

Objetivos

- Ser capaz de identificar problemas en la AVD
- Para conocer los beneficios de una App para un envejecimiento saludable
- Ser capaz de identificar medidas de apoyo para el uso de aplicaciones de salud con el fin de recuperar la capacidad funcional.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

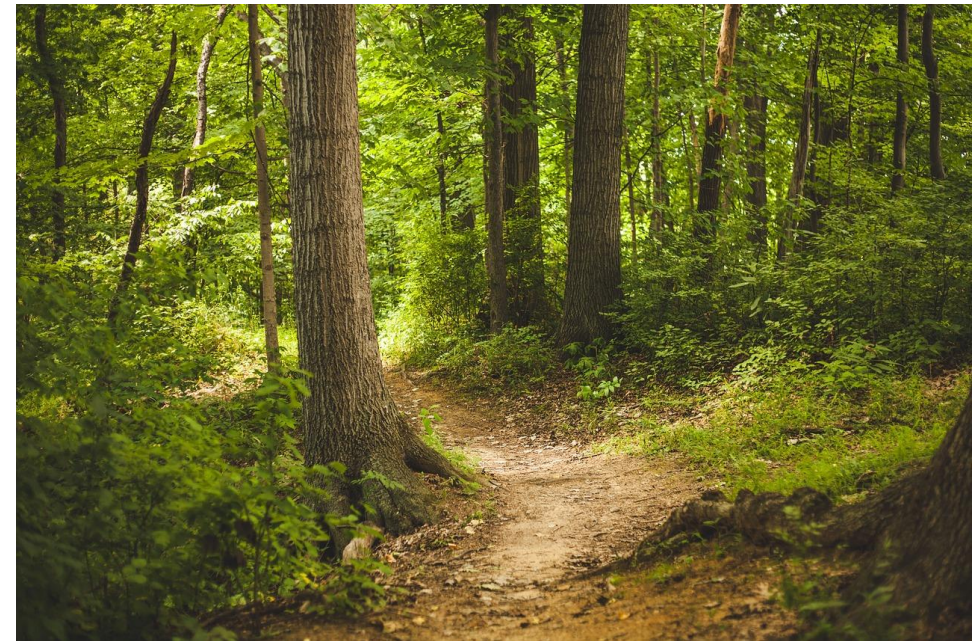
Aplicaciones sanitarias en la vida real

- La Sra. Schmidt es una viuda de 79 años que hace poco decidió trasladarse al campo, donde vive su hijo mayor, Thomas, con su esposa María y su hijo Christian, de 4 años.
- Se mudó para estar cerca de su familia
- La Sra. Schmidt disfrutaba explorando la zona desconocida y dando largos paseos por la hermosa campiña del sur de Alemania, sobre todo durante el día, cuando su hijo y su esposa estaban fuera de casa.
- Todo iba bien, hasta que...



La Sra. Schmidt y las aplicaciones de salud en un escenario real

- ...un día la Sra. Schmidt se adentró en un bosque cercano, del que disfrutó mucho cuando toda la familia salió a pasear el fin de semana pasado.
- Mientras paseaba se sumió totalmente en sus pensamientos.
- De repente se sintió golpeada por un extraño sentimiento de confusión.
- Siguió caminando, pero la sensación aumentó hasta que se sintió indispuesta y entonces...



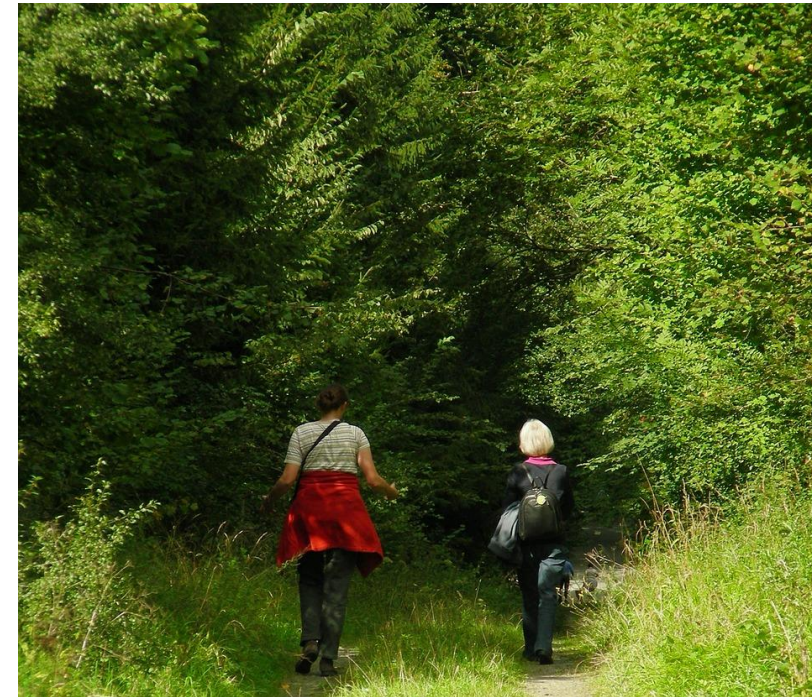
La Sra. Schmidt y las aplicaciones de salud en un escenario real

- ... decidió dejar de caminar.
- La Sra. Schmidt recobró lentamente el sentido y se dio cuenta de que no tenía ni idea de dónde estaba, ni de cómo había llegado allí, ni siquiera de lo que estaba haciendo.
- Intentó recordar, pero le costaba concentrarse.
- Tras sentirse completamente perdida, decidió seguir caminando, hasta que vio a una mujer frente a ella.
- La Sra. Schmidt decidió gritar "¡Hola, por favor, deténgase! Necesito ayuda".
- La mujer se dio la vuelta y...



La Sra. Schmidt y las aplicaciones de salud en un escenario real

- ... reconoció inmediatamente a la Sra. Schmidt y le dijo: "Hola, Sra. Schmidt. ¿Cómo se encuentra? ¿Qué le pasa?"
- La Sra. Schmidt estaba confusa y no la reconoció. Ella respondió: "¿Cómo sabe mi nombre? ¿Puede ayudarme a volver a Blackstreet? Allí es donde vivo".
- Se trataba de Heidi, una amiga de Thomas, que conoció a la Sra. Schmidt y a su familia en su paseo por el mismo bosque el pasado fin de semana. Incluso hablaron brevemente
- Heidi se dio cuenta de que algo no iba bien porque la Sra. Schmidt no la reconocía. Se dio cuenta de que la Sra. Schmidt parecía asustada y se ofreció a ayudarla y acompañarla a casa.
- En casa decidió contarle a Thomas y a su mujer lo que había pasado.



La Sra. Schmidt y las aplicaciones de salud en un escenario real

- Tras dar las gracias a Heidi, Thomas habló con la Sra. Schmidt sobre lo ocurrido. Ambos acordaron visitar al médico.
- Tras varios exámenes y diferentes médicos, llegó el diagnóstico: La Sra. Schmidt experimentó su primer episodio de demencia el día del bosque. Se diagnosticó una forma temprana de demencia.
- El médico le recomendó una medicación ligera, ya que no se trataba de una demencia grave.
- La Sra. Schmidt expresó el temor de no poder volver a pasear sola y dijo que ahora se siente mucho mejor.
- El médico le recomendó...



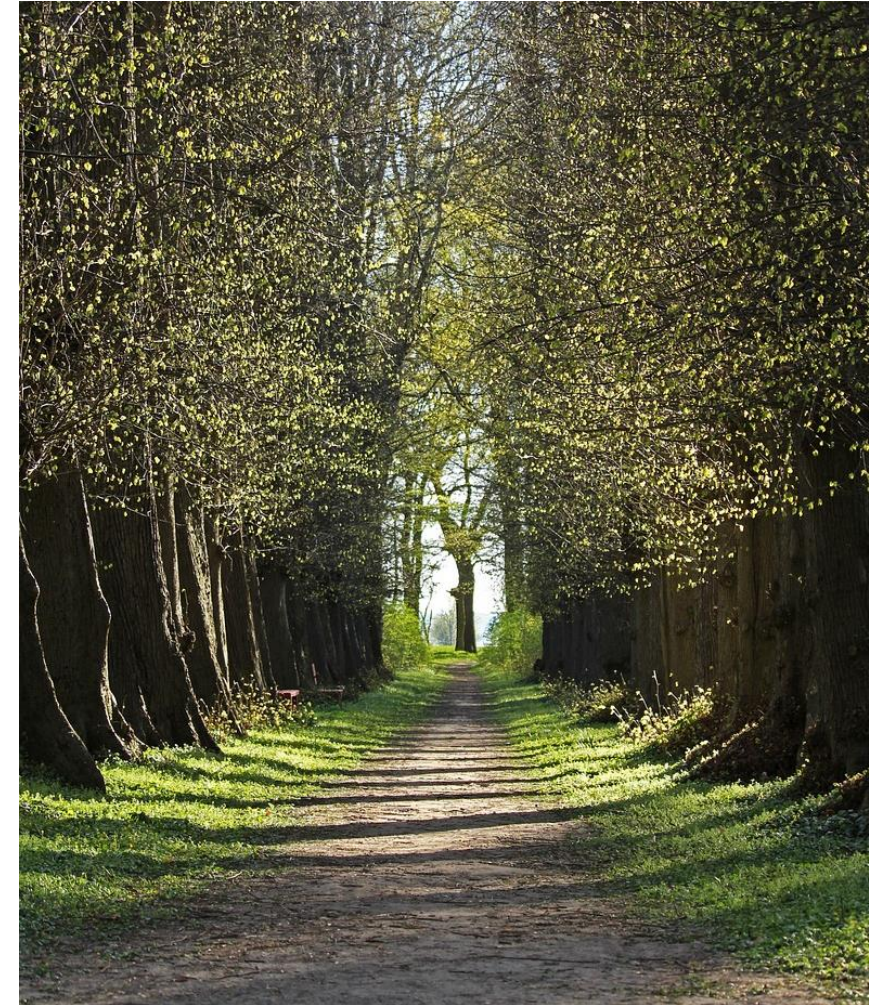
La Sra. Schmidt y las aplicaciones de salud en un escenario real

- ... una aplicación para smartphone con varias herramientas que pueden ser útiles para la Sra. Schmidt cuando sienta que aumenta el riesgo de sufrir otro episodio.
- La aplicación permite a la Sra. Schmidt enviar un mensaje a Thomas e informarle de una emergencia, cuando pulsa un botón de pánico. Thomas puede entonces llamar a su madre.
- La aplicación permite a Thomas seguir a su madre por GPS. Sabe dónde está en caso de emergencia.
- La aplicación también reconoce si la Sra. Schmidt se cae al suelo, llama automáticamente a los servicios de emergencia y les facilita su ubicación.
- Su hijo le ayudó a descargar la aplicación y le enseñó a utilizar sus funciones.



Sory-Time: la Sra. Schmidt y las aplicaciones de salud en un escenario real

- Después de algún tiempo y con estas nuevas medidas de seguridad, la Sra. Schmidt volvió a sentirse segura para pasear por el bosque. Por fin se sentía segura para volver a disfrutar de la naturaleza.
- Thomas se sintió aliviado al saber que siempre puede comprobar dónde está su madre y se siente bien porque ella tiene la opción de contactar también con los servicios de emergencia cuando él no está disponible.
- Sin embargo, el médico también le recomendó entrenar sus capacidades cognitivas. Le dijo: "¡Sabes, hay una aplicación para eso!".

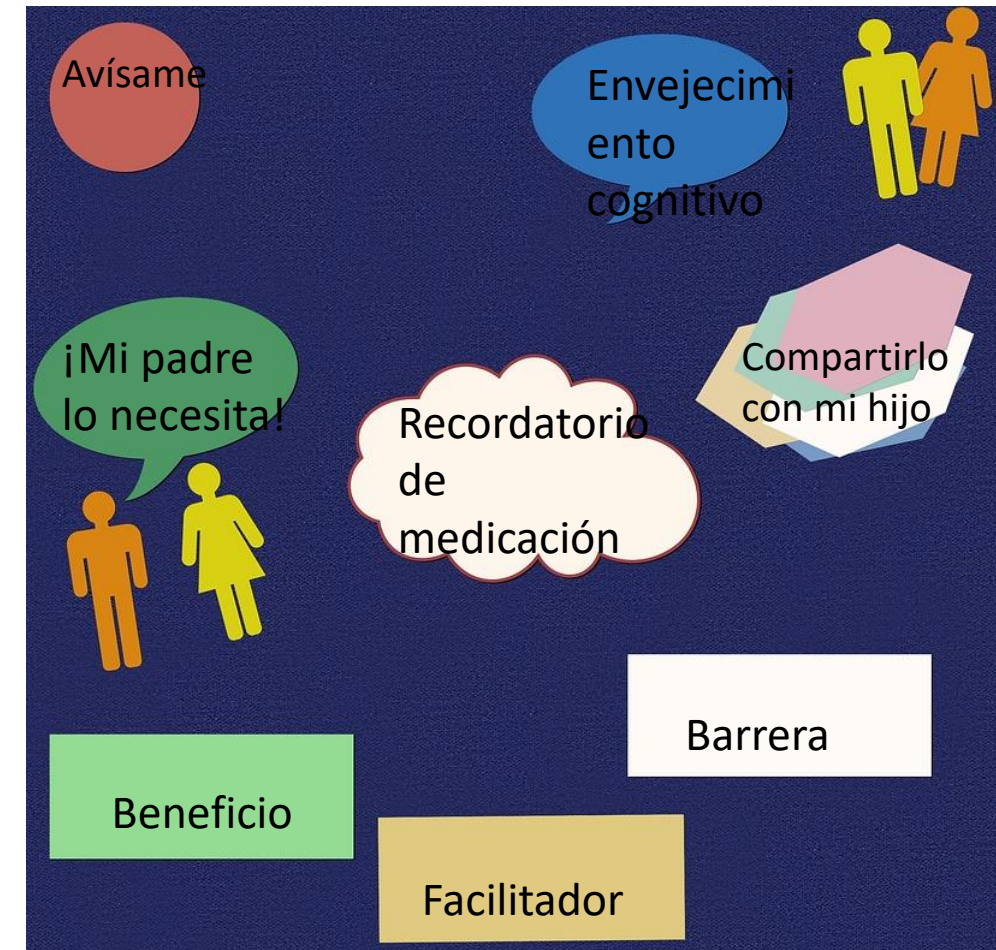


Actividad 4: Debatir los beneficios de las aplicaciones sanitarias para las áreas clave del envejecimiento saludable.

Ahora te toca a ti.

- Por favor, divídanse en pequeños grupos.
- Piensa en áreas de envejecimiento saludable en tu propia vida o en la de tus familiares que podrían beneficiarse de las apps de salud. (Utiliza las notas que tomaste en la Actividad 2)
- Qué podría ayudar o dificultar experimentar los beneficios en la vida real. Inspírate en la historia de la Sra. Schmidt.
- Por favor, tome notas para su escenario individual.

Comenta tus conclusiones con el grupo.





9.1.5

Explorar, navegar por las Apps y evaluar los beneficios potenciales.

Objetivos

- Explorar diferentes Apps de Salud y aplicar conocimientos y habilidades de reflexión sobre conceptos de envejecimiento saludable.
- Evaluar los beneficios potenciales de las aplicaciones de salud en la propia vida y elaborar estrategias para experimentarlos.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ejemplos: Aplicaciones disponibles para un envejecimiento saludable



Control y recordatorio de la medicación



Prácticas de meditación y ayuda para dormir



Entrenamiento físico para mayores



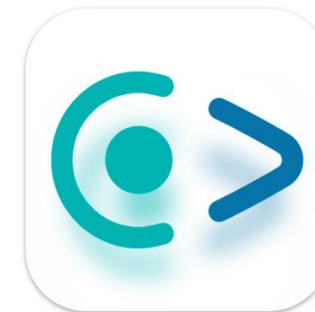
Entrenamiento cognitivo mediante juegos



Ayuda por videollamada para personas con visión limitada



Aplicación de llamada de emergencia



Aplicación de información regional para personas mayores (Alemania)



Entrenamiento de la memoria para personas con demencia

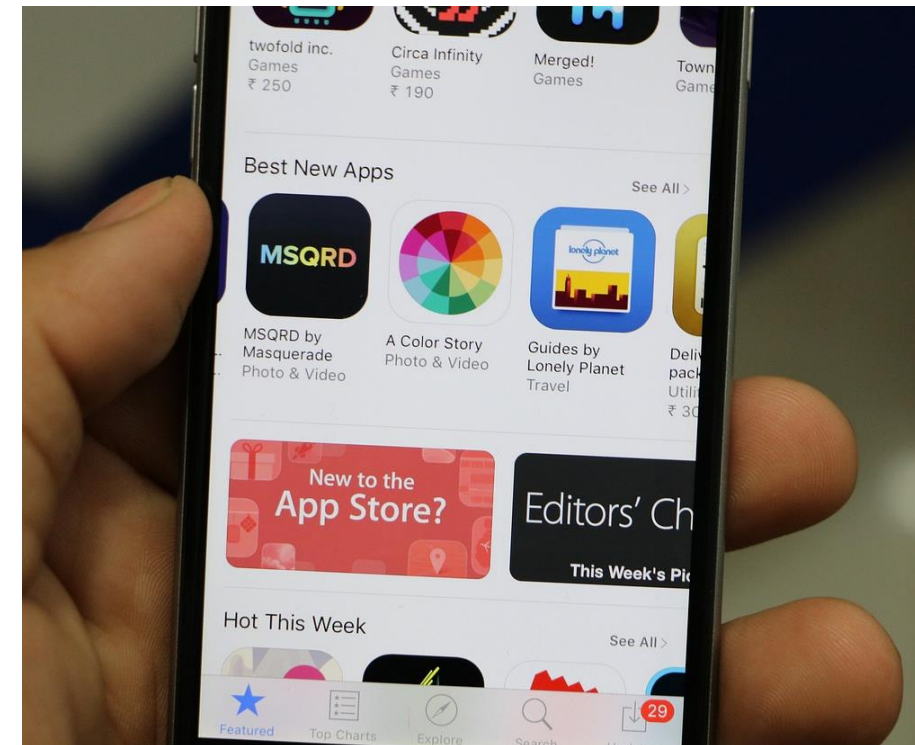




Actividad 5: Explora las aplicaciones de salud

Ahora te toca a ti.

- Por favor, elija una aplicación.
- Saca tu dispositivo, ve a la tienda de aplicaciones y descarga la aplicación en tu dispositivo.
- Explora la aplicación por tu cuenta durante unos minutos. Echa un vistazo a las funciones y los ajustes.
- Reconsidere su evaluación de los posibles beneficios en la vida real.





9.1.6

Debate y preguntas abiertas

Objetivos

- Debatar sobre las aplicaciones elegidas y los beneficios esperados.
- Resolver y aclarar los malentendidos surgidos de toda la información teórica anterior.
- Garantizar una comprensión profunda de los contenidos del módulo.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Actividad 6: Por favor, comparte con el grupo

Ahora te toca a ti.



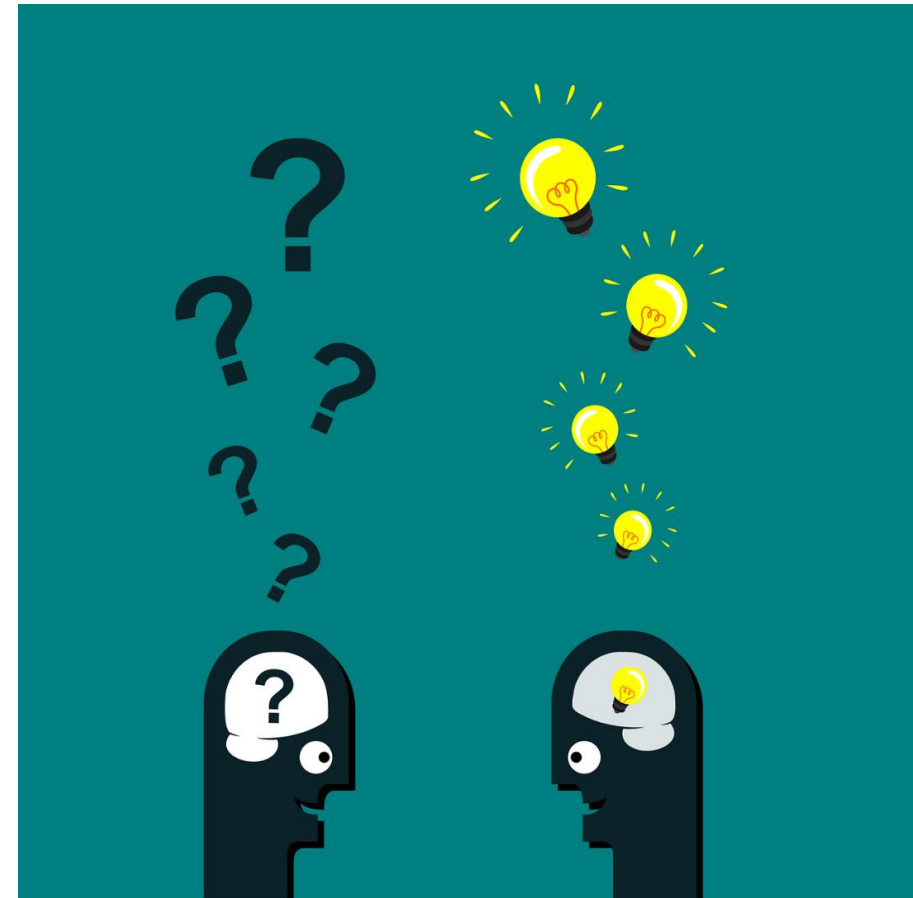
- ¿Por qué eligió esta aplicación en concreto?
- ¿De qué ámbito del envejecimiento saludable se ocupa y por qué?
- ¿Qué beneficios le esperan?
- ¿Qué podría dificultar el uso sistemático de la aplicación?
- ¿Qué podría facilitar el uso sistemático de la aplicación?



Debate

¿Tienes...

- ¿Preguntas?
- ¿Aclaraciones?
- ¿Comentarios?





9.1.7

Próximos pasos, evaluación y cierre

Objetivos

- Para conocer los siguientes pasos del módulo.
- Para evaluar el módulo.
- Para saber dónde encontrar referencias usadas y lecturas complementarias.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Próximos pasos

- La siguiente sesión es la de Actividades de Formación Experimental.
- Aquí conocerá un ejemplo de aplicación para un área clave del envejecimiento saludable.
- Aprenderá a fijar objetivos para la integración en la vida real.
- Se le invitará a completar un reto de integración en la vida real y a compartir sus experiencias en la plataforma de formación electrónica.



Cuestionario de evaluación

El contenido del módulo fue estimulante e interesante (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El contenido del módulo era claro, comprensible y fácil de seguir (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

El formador estaba bien preparado (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Cuestionario de evaluación

El módulo ha mejorado mis conocimientos de la materia (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Recomendaría este módulo a otras personas (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Estoy satisfecho con el módulo en general (1 mínimo, 5 máximo)

1

2

3

4

5

Referencias y lecturas complementarias

- United Nations, Department of Economic and Social Affairs (UN DESA). (2020): World Population Ageing 2019. Retrieved from: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>. Accessed date: November 20, 2023.
- National Institute on Aging (NIA). (2020): Understanding the Dynamics of the Aging Process. Retrieved from: <https://www.nia.nih.gov/about/aging-strategic-directions-research/understanding-dynamics-aging>. Accessed date: November 20, 2023.
- World Health Organization. (WHO). (2020): Healthy ageing and functional ability. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>. Accessed date: November 20, 2023.
- Pan American Health Organization (PAHO) & World Health Organization (WHO). (2020): Healthy Aging. Retrieved from: <https://www.paho.org/en/healthy-aging>. Accessed date: November 20, 2023.
- Marcussen, L., & Marinus, J. D. (2021). The use of mHealth solutions in active and healthy ageing promotion: An explorative scoping review. *Journal of Ideas in Health*, 4(1), 307-320. <https://doi.org/10.47108/JIDHEALTH.VOL4.ISS1.92>



Referencias y lecturas complementarias

- Migration Data Portal. (2023): Older persons and migration. Retrieved from: <https://www.migrationdataportal.org/themes/older-persons-and-migration>. Accessed date: November 20, 2023.
- World Health Organization. (WHO). (2021): Decade of healthy ageing: baseline report. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>. Accessed date: November 20, 2023.
- Helbostad JL, Vereijken B, Becker C, Todd C, Taraldsen K, Pijnappels M, Aminian K, Mellone S. Mobile Health Applications to Promote Active and Healthy Ageing. *Sensors (Basel)*. 2017 Mar 18;17(3):622. doi: 10.3390/s17030622
- Rasche P, Wille M, Bröhl C, Theis S, Schäfer K, Knobe M, Mertens A. Prevalence of Health App Use Among Older Adults in Germany: National Survey. *JMIR Mhealth Uhealth* 2018;6(1):e26. doi: 10.2196/mhealth.8619.
- Portenhauser AA, Terhorst Y, Schultchen D, Sander LB, Denking MD, Stach M, Waldherr N, Dallmeier D, Baumeister H, Messner E. Mobile Apps for Older Adults: Systematic Search and Evaluation Within Online Stores. *JMIR Aging* 2021;4(1):e23313. doi: 10.2196/23313.
- Anthony Berauk VL, Murugiah MK, Soh YC, Chuan Sheng Y, Wong TW, Ming LC. Mobile Health Applications for Caring of Older People: Review and Comparison. *Therapeutic Innovation & Regulatory Science*. 2018;52(3):374-382. doi:10.1177/2168479017725556.
- AhmedS A, van Luenen S, Aslam S, van Bodegom D, Chavannes NH. A systematic review on the use of mHealth to increase physical activity in older people. *Clinical eHealth*. 2020;3:31–9. doi: 10.1016/j.ceh.2020.04.002.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado la sesión didáctica
de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.