

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 9 - Sesión de formación experiencial  
(9.2)**

**Aplicaciones sanitarias para personas  
mayores**





# Socios

**POLIBIENESTAR**  
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAÑA  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIA  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATENAS, GRECIA  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES  
ATENAS, GRECIA  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHIPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALEMANIA  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAÑA  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
ESTRASBURGO, FRANCIA  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# Sesión de formación experiencial: Contenido

1. [Ejemplo concreto de aplicación sanitaria para personas mayores](#)
2. [Desafío de integración en la vida real - utilizando la plataforma e-Training](#)





## Objetivos

- ✓ Conocer los rasgos y características de una App específica de Salud para un envejecimiento saludable.
- ✓ Comprender en profundidad la utilidad de los objetivos SMART y familiarizarse con su utilización.
- ✓ Aplicar los conocimientos teóricos y las capacidades de reflexión aprendidas en la sesión de enseñanza.
- ✓ Ser invitado a completar el reto de integración real utilizando la Plataforma de e-Formación.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik



## 9 Aplicaciones sanitarias para personas mayores

### Competencias

- ✓ Poder descargar y utilizar una aplicación de salud relacionada con el ámbito clave de la propia salud.
- ✓ Ser capaz de aplicar los conocimientos sobre los objetivos SMART.
- ✓ Ser capaz de aplicar los conocimientos sobre el envejecimiento saludable y las estrategias para evaluar los beneficios potenciales, así como identificar las barreras y los facilitadores para un uso constante.
- ✓ Reflejar constantemente el uso llevando un diario del usuario en la plataforma e-Training.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





## 9.2.1 Ejemplo específico de una aplicación de salud para personas mayores

### Objetivos

- Familiarizarse con el proceso de descargar y utilizar una aplicación por primera vez.
- Comprender sus características y cómo explorar sus prestaciones por primera vez.
- Saber dónde encontrar información adicional sobre una aplicación concreta.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Ejemplo: "En Buena Edad - Mayores" como aplicación para un envejecimiento saludable



## Ficha

- Nombre: En Buena Edad - Mayores
- Propietario: Escuela Andaluza de Salud Pública
- Enlace:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=info.si2.easpmayoresapp&hl=es> PE
- Aplicación utilizable en teléfonos inteligentes y tabletas
- La aplicación requiere una cuenta de usuario
- Idioma de la App: Español





## Descripción y características

- «En Buena Edad - Mayores» es una aplicación móvil con contenidos y actividades para el entrenamiento de personas mayores en la promoción del envejecimiento activo. Las actividades y contenidos digitales están organizados por temáticas como ocio, seguridad, salud y aprendizaje. Todas las actividades están diseñadas para promover el envejecimiento saludable y la disminución de la brecha digital entre las personas mayores.
- En esta aplicación encontrarás:
  - Contenidos organizados en cuatro categorías: Salud, Seguridad, Actividades de estimulación cognitiva y bienestar emocional, y de aprendizaje sobre diversos temas de interés para mayores.
  - Un concurso que te permitirá realizar pequeños retos de una forma más divertida y convertirte en una persona promotora de envejecimiento activo gracias a los puntos que conseguirás a medida que realices más actividades.
  - Un banco de fotos, que te ayudarán a recordar momentos importantes de tu vida.
  - Una lista de canciones, seleccionada con la ayuda de usuarias y usuarios de En Buena Edad.



## Descripción y características



Regístrate y participa explorando los recursos de salud que te ofrece la App



## APP Recordatorio Medicamentos - MEDISAFE

**Recordatorio de  
Medicamentos**



Nunca más olvides  
tomar tu medicina



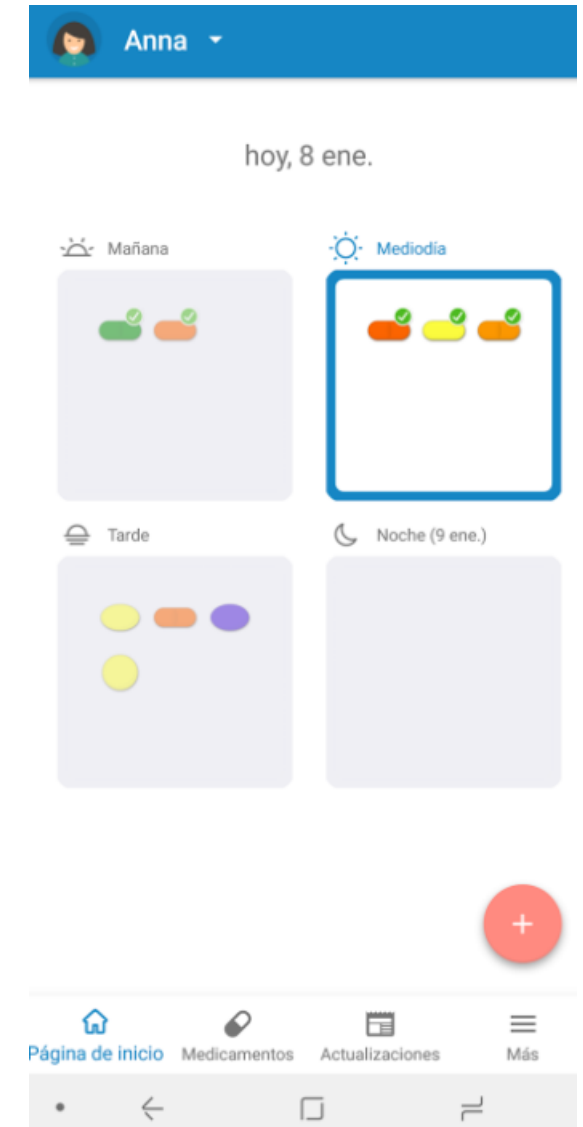
## APP Recordatorio Medicamentos - MEDISAFE

- Nombre: Medisafe
- Enlace Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medisafe.android.client&hl=es>
- Enlace IOS <https://apps.apple.com/us/app/medisafe-medication-management/id573916946>
- Aplicación utilizable en teléfonos inteligentes y tabletas
- La aplicación requiere una cuenta de usuario
- Idioma de la App: Español



## APP Recordatorio Medicamentos - MEDISAFE

- Aplicación para recordar la toma de uno o más medicamentos a la hora adecuada.



## APP juegos de memoria- PEAK



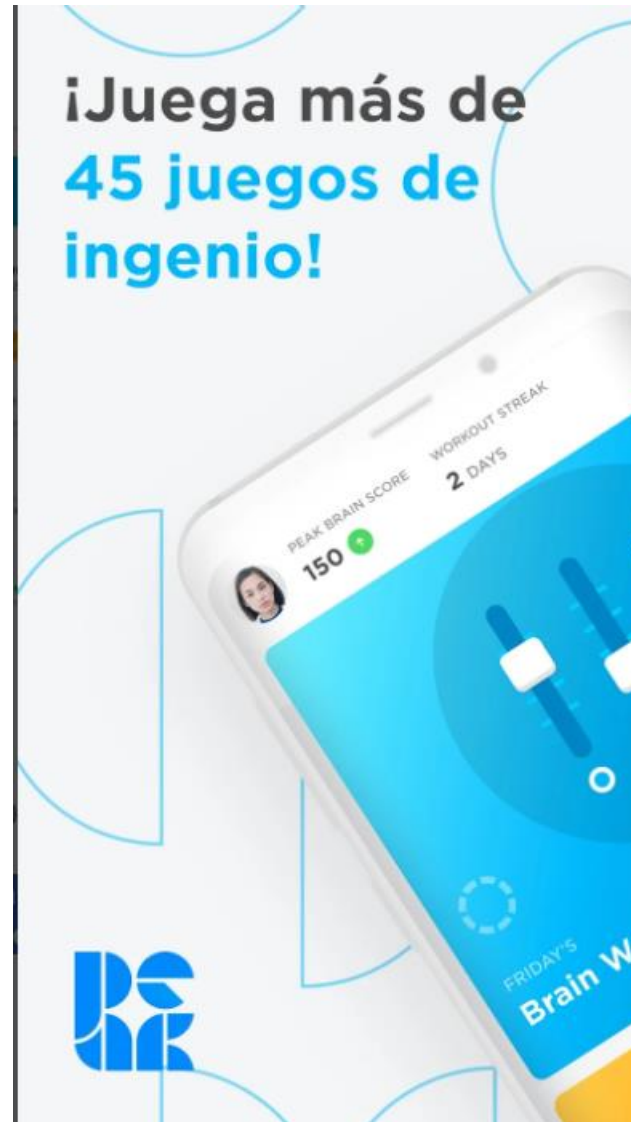
## APP juegos de memoria- PEAK

- Nombre: PEAK
- Enlace Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.brainbow.peak.app&hl=es>
- Enlace IOS <https://apps.apple.com/mx/app/peak-juegos-cerebrales/id806223188>
- Aplicación utilizable en teléfonos inteligentes y tabletas
- La aplicación requiere una cuenta de usuario
- Idioma de la App: Español



## APP juegos de memoria- PEAK

- Aplicación elegida por Google como una de las mejores Apps para entrenar la memoria a través de juegos.







## APP juegos de memoria- PEAK

### FUNCIONES DE PEAK:

- Juegos gratuitos que desafían tu memoria, atención, solución de problemas, agilidad mental, lenguaje, coordinación, creatividad y control de emociones.
- Aprende en cuales categorías sobresales y compite con amigos comparando mapas cerebrales y rendimientos en los juegos.
- Libera tu mente de toda preocupación con las actividades de relajación de Peak para disfrutar de una experiencia calmada, equilibrada y positiva.
- Recibe acceso a los planes de entrenamiento avanzado de Peak: programas intensivos que entrenan una habilidad específica, incluyendo el nuevo juego de memoria Wizard cual fue elaborado junto a la Universidad de Cambridge.





## 9.2.2

# Desafío de integración en la vida real: uso de la plataforma e-Training

## Objetivos

- Conocer el marco de establecimiento de objetivos SMART y cómo podría ayudar a integrar las aplicaciones sanitarias para un envejecimiento saludable.
- Para informarse sobre el reto de 7 días de integración en la vida real, apoyado por la plataforma de formación electrónica y los recursos de autoaprendizaje.



[Diseñado por Freepik](#)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## ¿Cómo idear un plan para integrar en la vida cotidiana una aplicación de salud para un envejecimiento saludable?

¿Cómo elegiría una aplicación de salud para un envejecimiento saludable?

Podrías:

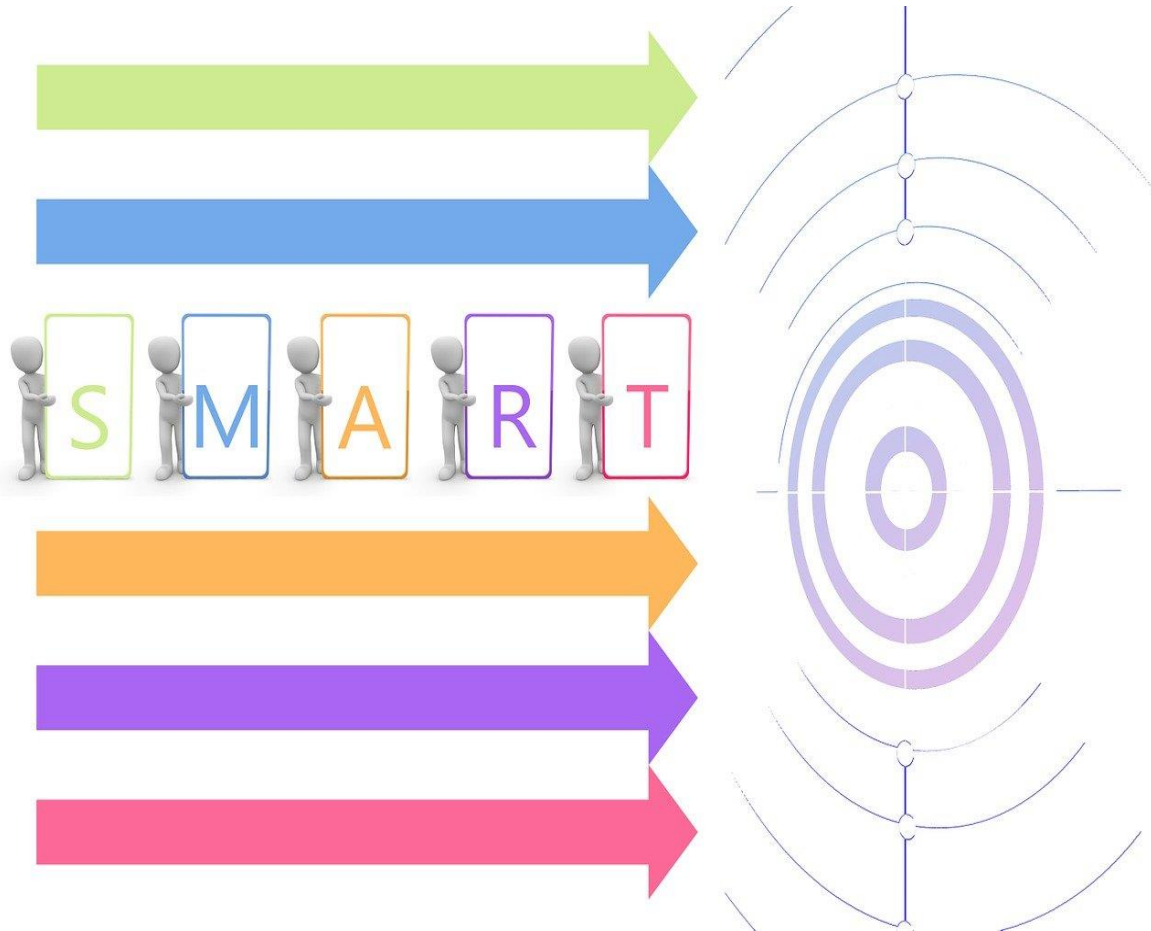
- Utiliza tus notas de la Actividad 2 de la Sesión Didáctica sobre tus áreas relevantes del envejecimiento saludable y las posibilidades de mantener la capacidad funcional.
- Utiliza tus conocimientos de la Actividad 4 de la Sesión Didáctica y especifica los beneficios esperados, las barreras potenciales y los factores facilitadores.

**Por favor, tómese un momento para elegir una aplicación de salud para su reto de integración en la vida real, basándose en todas sus reflexiones y conocimientos sobre las aplicaciones de salud para un envejecimiento saludable.**



## ¿Cómo idear un plan para integrar en la vida cotidiana una aplicación de salud para un envejecimiento saludable?

Técnica: "Fijación de objetivos "SMART



- Específico
- Medible
- Alcanzable
- Realista
- Duración Limitada



## Por favor, comparta su elección con el grupo

### Especifíquelo:

- Nombre de la aplicación y área clave de envejecimiento saludable a la que va dirigida. ¿Por qué es importante para mi vida?
- ¿Qué beneficios quiere experimentar? ¿Cómo podría medirlo?
- ¿Cómo podría lograrse esta experiencia? ¿Cuáles podrían ser las barreras y los facilitadores concretos?
- ¿Cuánto tiempo intentaré utilizar esta aplicación?



## Le invitamos a poner en práctica su plan.

**Se le desafía a que experimente de forma colaborativa la aplicación de salud que ha elegido para su área personal de envejecimiento saludable utilizando los recursos de la plataforma de formación electrónica.**

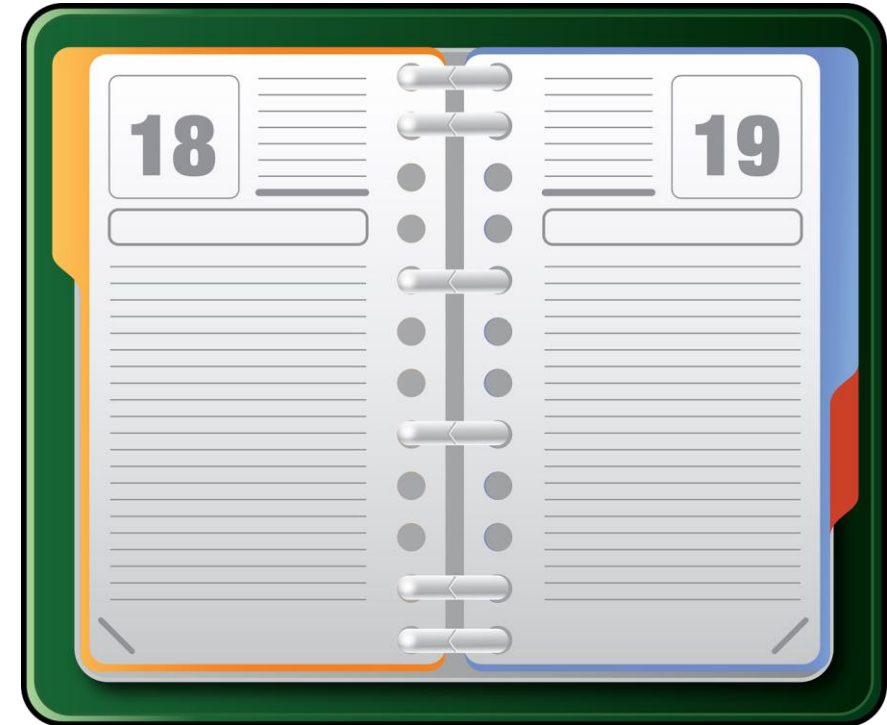
**Siga estos pasos:**

- (1) Utiliza la aplicación durante 7 días.
- (2) Dedicar diez minutos al día a rellenar tu diario de usuario.
- (3) Publique preguntas en caso de problemas.
- (4) No dude en leer los diarios de los demás.



## Buscar y utilizar el modelo de "Diario del usuario" en la plataforma de formación electrónica

- Esfuércese por utilizar la aplicación de forma diaria y constante durante una semana.
- Encuentre el documento Word "Diario del usuario" en la plataforma de formación electrónica.
- Contiene detalles sobre la aplicación que estás utilizando, te pregunta por los motivos de tu elección, tus objetivos SMART y te permite hacer anotaciones diarias para guardar tus experiencias.
- Dedica sólo 10 minutos al día a actualizar tu agenda en la plataforma. Haz viñetas con frases cortas.
- Si no desea compartir sus experiencias, puede mantener su "Diario de usuario" en privado.



## Participar en las experiencias de los demás en la plataforma de formación electrónica

- Si tiene algún problema técnico o de otro tipo que le impida completar el reto, utilice las herramientas de comunicación de la plataforma de formación electrónica.

Por favor, intercambie conocimientos y experiencias:

- Siéntete libre de publicar cualquier pregunta y también de comunicarte con los demás para ayudar a todos a completar el reto.
- Podrías responder a los mensajes sobre problemas, ¡si conoces una solución!
- En el caso de los "Diarios de usuario" públicos, no dude en leerlos para conocer las experiencias de sus compañeros





## Mensaje importante sobre el reto: ¡Usted decide!

- Completar el "Diario del usuario" y actualizarlo en la plataforma es totalmente voluntario.
- Usted decide si quiere que su diario sea público o privado.
- Sólo tiene que utilizar la aplicación que elija para autoaprender.
- Si utiliza aplicaciones similares, no dude en conectarse e intercambiar experiencias utilizando las herramientas de comunicación.
- Llevar un diario y leer los otros diarios puede ayudarle a prepararse para nuestro debate en la sesión de clausura.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!  
Ha completado la sesión de  
formación experiencial 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.