



SIMÓN  
PÉREZ

DIRECTOR RESIDENCIA  
LAS GABIAS-SAN CRISTOBAL

EN BUENA  
EDAD

FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO  
A TRAVÉS DE LAS TIC

TARMO  
PIHL

CEO SENTAB

ESTUDIO  
TERAPIA CANINA

PRINCIPALES  
CONCLUSIONES

REVISTA DIGITAL

Nº 26 • MARZO / ABRIL • 2021

**eiova**  
ciencia | i | creatividad social



# “El objetivo de PHArA-ON es crear un sistema en el que miles de soluciones tecnológicas diferentes puedan ‘hablar’ entre sí y proporcionar nuevos servicios que beneficien a las personas mayores ”

Tarmo Pihl  
CEO Sentab

## 1. ¿Cómo surge SENTAB? ¿Cuáles son sus objetivos?

Sentab nace de las experiencias personales de sus fundadores y sus problemas al tratar de mantenerse en contacto con miembros mayores de sus familias, siendo el medio tradicional la llamada telefónica. **Nuestra idea es ofrecer conectividad a toda la familia combinando los dispositivos digitales más utilizados como teléfonos inteligentes, tablets y ordenadores, con la plataforma que ha sido la más infrautilizada para este tipo de comunicaciones, la televisión, pero a su vez la más utilizada tradicionalmente por las personas mayores.**

En este sentido, Sentab ofrece un sistema de comunicación y entretenimiento fácil de usar para **potenciar la conectividad y alinearse con las necesidades de las personas usuarias** con edad más avanzada a través de videollamadas, juegos cognitivos, noticias, publicaciones de medios, etc.

## 2. ¿Cuáles son sus proyectos más destacados dentro del ámbito de la innovación social?

Nuestro proyecto más destacado en este ámbito es la creación de una **solución que funciona en todos los diferentes dispositivos tecnológicos**. Además, para darle más sentido a lo que hacemos, hemos desarrollado el **‘índice Sentab’** que, a partir del uso de la plataforma, mide los aspectos sociales, físicos y mentales y lo representa en un ‘índice de bienestar’.

## 3. ¿Qué métodos y estrategias son importantes en el proceso de adaptación de la tecnología a las personas mayores?

Debemos evitar una simplificación excesiva. Probablemente, la tecnología con mayor aceptación entre las personas mayores es Apple, no porque diseñe soluciones para este sector, sino porque se han enfocado principalmente en la experiencia de usuario. Es importante tener en cuenta que, **a menudo, el uso de determinada tecnología requiere algún cambio comportamental**. Las personas están acostumbradas a interactuar con dispositivos de la forma en que lo han hecho durante mucho tiempo, y la necesidad de hacerlo de una manera diferente siempre es difícil de abordar.

Por ejemplo, **hemos puesto bastante esfuerzo en las conexiones sociales como son los grupos familiares, que de forma nativa están generando un mayor uso**

por la necesidad de tener contacto con los miembros más cercanos. Solo entonces, cuando estas personas aprendan a utilizar adecuadamente dicha tecnología y la encuentren lo suficientemente atractiva se pueden agregar nuevas funciones, como el monitoreo remoto de la salud, y estas nuevas posibilidades que brindan los dispositivos comenzarán a tener sentido.

## 4. Son una de las entidades socias del proyecto europeo PHArA-ON. ¿Cuál es su rol en esta iniciativa?

El proyecto europeo PHArA-ON reúne a proveedores de plataformas y tecnología, entidades investigadoras y otras organizaciones socias destacadas dedicadas a diseñar soluciones más amigables e inclusivas para las personas mayores europeas. El objetivo del proyecto es **crear un sistema en el que cientos y miles de soluciones tecnológicas diferentes puedan ‘hablar’ entre sí y proporcionar nuevos servicios que beneficien a la población de edad avanzada. Nuestro papel en este consorcio es asegurarnos de que las aplicaciones de Sentab estén disponibles para tal uso y puedan interactuar con otras tecnologías asociadas**. Por ejemplo, que cuando la temperatura de la habitación está demasiado alta y los sensores envían una alerta, sea posible notificar a un miembro de la familia para que realice una videollamada a la persona mayor para verificar si todo está bien. El ‘handicap’ de reunir muchas de estas soluciones es que una sola empresa no puede construir todas. Sin embargo, al combinar todas ellas a través de una perfecta interfaz de usuario, se abre la posibilidad de introducir una gran cantidad de nuevas aplicaciones que, en general, van enfocadas a mejorar la vida de las personas.

## 5. ¿Qué diferencias pueden destacar en el ámbito del envejecimiento entre Estonia y otros países europeos o a nivel mundial?

**No observamos un patrón de comportamiento muy diferente en el uso de las TIC por parte de las personas mayores**. Quizás, en los países donde existe un mayor número de horas de sol y una mayor interacción social ‘cara a cara’, la población pasa menos tiempo en casa. Pero **si una tecnología ayuda a satisfacer las necesidades de las personas usuarias, la forma general de interactuar con ella parece ser similar**. Quizás esto también se deba a que existen dispositivos tecnológicos que ya se utilizan universalmente, como smartphones o tablets Android, televisores inteligentes, etc., y tienen interfaces de usuario bastante estandarizadas que ya han ‘capacitado’ a las personas mayores para interactuar con otras similares.



## Terapias asistidas con perros para las personas mayores que padecen demencia y sus beneficios para la salud y mejora en su calidad de vida

Según datos recientes, la Organización Mundial de la Salud subraya que alrededor de **48 millones de personas padecen demencia a nivel mundial**. Este trastorno neurocognitivo, cuya prevalencia aumenta año tras año, se caracteriza por una disminución de, al menos, uno de los dominios cognitivos como pueden ser la atención, la memoria, el aprendizaje, el lenguaje, funciones ejecutivas, visoperceptivas y visoconstruccionales o la cognición social. La evolución de esta patología puede ir acompañada de cierta comorbilidad, con la aparición de otros síntomas psicológicos (depresión, alucinaciones, ansiedad, etc.) o relacionados con la conducta (estrés, agitación o resistencia a cuidados externos, entre otras). Es cierto que para paliar sus efectos existen tratamientos farmacológicos, pero no todas las personas son aptas para recibirlos y los medicamentos empleados generalmente causan efectos secundarios. Por ello, actualmente se tiende a buscar otros métodos alternativos alejados de la medicina, como es el caso de las **terapias con animales: un tipo de programa terapéutico muy utilizado en las últimas décadas en personas que padecen demencia y diversos trastornos mentales**, pero de los que no existe la suficiente evidencia científica por falta de resultados esclarecedores y muestras de participantes muy bajas. En este sentido, **Eva Vegue Parra, José Manuel Hernández Garre y Paloma Echevarría Pérez**, investigadoras e investigador de la Universidad Católica de Murcia (UCAM) y la Universidad de Murcia, han llevado a cabo un ensayo clínico por el que, a través de la implantación de un programa de terapia con perros en personas de más de 65 años afectadas con demencia residentes en varios centros para personas mayores alrededor de España, se pretendía **evaluar los beneficios que aportaban en la salud y su calidad de vida**. Para ello, participaron una muestra de 334 personas mayores de más de 65 años que viven en residencias en **18 centros para personas mayores, (6 de esos centros de la cooperativa Macrosad en Jaén, Granada y Sevilla)** que no habían recibido terapia canina, al menos en el último año, y se implantó un programa asistencial basado en las indicaciones del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) por el que, a través de sesiones semanales de 45 minutos, se creaba una **atmósfera amigable entre personas participantes y el animal**. Las estrategias utilizadas en dichas sesiones promovían una serie de actividades relacionadas

con las áreas afectiva, conductual, funcional y cognitiva: acariciar o cepillar al perro, pequeños juegos en contacto directo o con juguetes, secuencias de comportamientos, etc. Tras 8 meses de terapia canina y con el apoyo del personal de los centros, el grupo investigador recopiló todos los resultados de los centros y llegaron a la conclusión de que, en términos generales, **este tipo de programas terapéuticos con perros ofrece a las personas usuarias que padecen demencia efectos muy positivos**, sobre todo a nivel afectivo y conductual, como pueden ser la reducción de la agitación y agresividad o en episodios de ansiedad y depresión. Además, estos beneficios se ampliarían cuanto más tiempo se prolongue la terapia. En comparación con las personas ubicadas en el grupo experimental frente a las del grupo de control, en estas últimas se observó en las puntuaciones una tendencia de empeoramiento progresivo. Por su parte, **en las áreas cognitiva y funcional se observó un deterioro en ambos grupos, aunque las cifras fueron menos bajas en el experimental**. De igual manera, la investigación destacó a las y los pacientes con trastornos adicionales como depresión o ansiedad que recibe terapia psicológica o complementaria y que ha sido institucionalizado por menor tiempo, como perfil que mejor muestra una evolución en las puntuaciones del área afectiva. En definitiva, y en base a los resultados obtenidos, **la investigación concluye con que la terapia asistida por perros ofrece efectos beneficiosos en personas que padecen demencia institucionalizada a nivel afectivo y conductual y puede tener una influencia positiva tanto a nivel psicosocial como en su calidad de vida**. Como puntualización final, las personas investigadoras indican que, aunque el estudio presenta una muestra más amplia que otros llevados a cabo anteriormente, es recomendable realizar una investigación más extensa, con mayores cifras de participantes, para conseguir respaldar la evidencia científica.



# “La coordinación conjunta de todos los departamentos de Macrosad ha transformado sus centros en espacios todavía más seguros y acogedores”

Simón Pérez

Director de la Residencia Macrosad Las Gabias-San Cristóbal

## 1. ¿Cómo se vivió en la residencia la implantación del estado de alarma por la aparición del coronavirus?

Fueron momentos de mucha incertidumbre. **Los primeros compases de la pandemia estuvieron marcados por cambios constantes de la situación, de la información e incluso de las normativas.** El personal tuvo que soportar niveles de estrés bastante elevados. A nosotros nos salvó el hecho de ser un **equipo cohesionado con muchos años de trayectoria en conjunto**, porque cuando se nos dio orden de cerrar los centros y organizarnos en sectores para prevenir la entrada del virus, los/as profesionales tuvieron que actuar de forma extremadamente coordinada para adaptarse a la nueva situación.

Al principio casi no éramos conscientes de la magnitud del problema. Caminábamos por la residencia vestidos con los EPIs que con mucha dificultad pudimos conseguir, casi sin llegar a conocer el alcance que iba a tener esto. No obstante, **tengo que destacar la profesionalidad de mis compañeros/as, que en todo momento estuvieron dispuestos/as y disponibles para velar por el bienestar de nuestros mayores.**

## 2. ¿Qué fortalezas previas del centro cree que han ayudado a la gestión de la pandemia?

Fundamentalmente, se pusieron en valor el trabajo andado hacia **la coordinación constante, la resiliencia personal y las técnicas de afrontamiento del estrés.** Destacaría que Macrosad, desde el inicio, movilizó un **equipo de psicólogos/as para dar cobertura clínica a usuarios/as, familiares y trabajadores/as.** Yo mismo tuve la oportunidad de formar parte de uno de esos equipos que trabajaron, durante la primera y la segunda ola especialmente, al pie del cañón, llamando y entrevistándose diariamente, con apoyo permanente, y disponible todos los días, para **tratar de paliar los efectos negativos a nivel psicológico** que generó la pandemia.

## 3. ¿Cuáles han sido los retos y dificultades que se han encontrado en los últimos meses?

**Los constantes cambios normativos y la consecuente adaptación de los sistemas de trabajo han sido el principal reto.** Cuando nos estábamos adaptando al sistema, llegaba una nueva modificación que nos ponía patas abajo el centro de nuevo, y nos obligaba a hacer cambios.

**Entendíamos la necesidad de los cambios** y en general, hubo una aceptación del equipo a todos ellos, pero reconozco que fue fuente de muchas frustraciones, especialmente durante los meses comprendidos entre septiembre y diciembre de 2020.

## 4. ¿Qué acciones se han llevado a cabo en Macrosad en este largo periodo? ¿Y en la actualidad

**La apuesta por la tecnología social de Macrosad** fue un factor determinante en la gestión exitosa de la comunicación y la información de cara a las personas familiares y/o amigos/as de los mayores del centro. Se creó un **Comité COVID-19**, se dispuso de tablets 4G desde el inicio, y se propuso rápidamente la movilización de los/as trabajadores/as que podían hacer uso del **teletrabajo**. Se implantaron rápidamente **protocolos, planes de contingencia y prevención** (especialmente de desinfección y limpieza) desde los servicios centrales, con constantes cambios y actualizaciones, con el objetivo de minimizar los efectos de la COVID-19. Gracias a las conferencias digitales aprendimos a integrarlos como una parte más del día a día. Además, **la formación de Macrosad, herramienta en la que nos apoyamos de forma continuada, no ha hecho más que aumentar.** No sabría contar cuántos cursos de formación y actualización hemos hecho. También creo que hay que trasladar un agradecimiento conjunto a Macrosad, ya que gracias a la coordinación de todos sus departamentos, ha transformado sus centros en **espacios todavía más seguros y acogedores. Los envíos de material empezaron a llegar antes incluso de que comenzara el estado de alarma**, y me parece que habla muy bien de la **capacidad de previsión** que se tuvo.

## 5. ¿Qué ha supuesto la llegada de la vacuna al centro?

Un soplo de aire fresco, un cambio por completo, una vuelta parcial a nuestro día a día. Nos ha permitido volver a atender a las personas usuarias fuera de sus habitaciones. A ellos/a, les ha permitido volver a verse, a charlar, a desayunar y comer juntos. Les ha permitido volver incluso a bailar juntos (bailar pegados no, pero bailar al fin y al cabo). Uno de los primeros eventos que hicimos, no hace tanto, fue una comida en el patio exterior, aprovechando que hacía un día estupendo de sol, verles comer y charlar. **Recuerdo sentir lo que llevaba ya casi un año sin experimentar: normalidad.** Por supuesto queda mucho por hacer, y seguimos concienciados/as y aplicando las medidas de seguridad que se nos han establecido. No obstante, paladeamos cada gotita de normalidad con fruición, con el recuerdo aún de estos meses atrás. **Si tuviera que resumir, diría que la vacuna nos ha permitido volver a sonreír.**



# NOTICIAS DEL SECTOR

- **La OMS da el pistoletazo de salida para la Década del Envejecimiento Saludable**

*Más info pinchando [aquí](#)*

- **La Comisión Europea presenta un Libro Verde sobre los retos y las oportunidades que ofrece el envejecimiento**

*Más info pinchando [aquí](#)*

- **Arranca la fase piloto del Proyecto Harmonía**

*Más info pinchando [aquí](#)*

- **Una de cada dos personas discrimina por la edad: cuando el 'edadismo' contribuye a la pobreza y al aislamiento social**

*Más info pinchando [aquí](#)*

- **Las mujeres mayores constituyen un grupo de población muy invisibilizado e infrarrepresentado**

*Más info pinchando [aquí](#)*

- **Las 10 buenas noticias: Los mayores, cada vez menos invisibles**

*Más info pinchando [aquí](#)*

- **Ciudades y comunidades amigables para la inclusión social y comunitaria**

*Más info pinchando [aquí](#)*

¿Tienes un proyecto o iniciativa innovadora y quieres darlo a conocer?



CONTACTA CON NUESTRO  
EQUIPO EDITORIAL EN:  
[EIOVA@EIOVA.ES](mailto:EIOVA@EIOVA.ES)



## EDITORIAL

Edita: Fundación Ageing Lab

Consejo Editorial:

Alfonso Cruz Lendínez

Andrés Rodríguez González

Eva Sotomayor Morales

Toñi Aguilar Fernández

Redacción, Diseño y Maquetación:

Equipo técnico Ageing Lab

Para más información: [eiova@eiova.es](mailto:eiova@eiova.es)

ISSN 2530-3252

DEPÓSITO LEGAL: J 43-2016



21 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA  
INNOVACIÓN Y LA CREATIVIDAD

---