

# **INFORME DE TENDENCIAS**

## **ESTUDIO SECTORIAL**

### **SILVER ECONOMY**



Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>TENDENCIA 1: Atención y cuidado ancianos .....</b>	<b>8</b>
<b>Oportunidad 1.1: Dispositivos de control y monitorización .....</b>	<b>9</b>
Caso de éxito: El móvil del anciano llega al Alentejo .....	9
Caso de éxito: Extremadura apuesta por el bienestar inteligente para las personas mayores .....	9
Caso de éxito: TV-AssistDem: mejorando el cuidado de la demencia a través de soluciones innovadoras .....	10
Caso de éxito: Te Acompaña .....	10
<b>Oportunidad 1.2: Servicios a domicilio.....</b>	<b>10</b>
Aplicación 1.2.1: creación de empresas de servicios a domicilio.....	11
<b>TENDENCIA 2: Envejecimiento activo .....</b>	<b>13</b>
<b>Oportunidad 2.1: Estímulos para un estilo de vida más saludable.....</b>	<b>14</b>
Caso de éxito: Gamificación de la actividad cotidiana .....	14
<b>Oportunidad 2.2: Actividades de vida saludable.....</b>	<b>15</b>
Caso de éxito: El Ejercicio te Cuida.....	16
Caso de éxito: Organizan actividades para que los mayores tengan buena salud.....	16
<b>TENDENCIA 3: Adaptación a las necesidades del colectivo .....</b>	<b>17</b>
<b>Oportunidad 3.1: Productos y servicios adaptados .....</b>	<b>17</b>
Caso de éxito: Mundoabuelo.....	18
Caso de éxito: Desarrollan alimentos adaptados a la tercera y cuarta edad.....	18
<b>Oportunidad 3.2: Adaptación de los espacios comunitarios .....</b>	<b>19</b>
Caso de éxito: Pescueza, el pueblo que cuida a sus mayores.....	19

## INTRODUCCIÓN



El catálogo de productos y servicios que las personas van a consumir por el hecho de ser mayores recibe el nombre de "silver economy" o economía de plata. Las necesidades sobrevenidas con la edad requieren soluciones específicas, y las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías hacen pensar que las respuestas que se darán en el futuro serán diferentes a las que han obtenido nuestros padres y abuelos: recursos de teleasistencia que ayuden a prolongar la vida autónoma de las personas; teléfonos con iconos y sonidos adaptados a la falta de visión y de oído propia de la vejez; o cajeros automáticos biométricos que utilicen la huella digital, en vez de tarjetas y códigos numéricos, para proteger al usuario de posibles robos y de su falta de memoria. Este aumento de la demanda interna significará un impulso para la economía regional, ya que crear productos y servicios nuevos implica crear empleo y empresas nuevas. Se trata, además, de negocios que hasta ahora han tenido un buen índice de retorno de la inversión, de manera que suelen ser rentables. Disciplinas innovadoras como las nanociencias, la biotecnología, la inteligencia computacional y la robótica tendrán la posibilidad de monetizar sus ideas ensayando fórmulas para hacer que nuestros últimos años de vida sean mejores.

Para las personas mayores, una mayor esperanza de vida y el hecho de que constituyen una proporción cada vez mayor de la población les otorga un papel aún más importante en la sociedad y la economía. Pueden esperar mejores oportunidades para aquellos que pueden y quieren permanecer más tiempo en el mercado laboral, con la ayuda de



**Interreg**  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÓN EUROPEA  
UNIÃO EUROPEIA



**EUROACELERA**

opciones de jubilación más flexibles, lugares de trabajo mejor adaptados, aprendizaje a lo largo de toda la vida y esfuerzos para combatir la discriminación por edad.

Las tecnologías nuevas y emergentes, por ejemplo, la terapia celular, la monitorización de la salud, la atención médica preventiva y los vehículos sin conductor, podrían ayudar a las personas mayores a seguir viviendo vidas activas y saludables, lo que también permite una participación continua en el mercado laboral. Estas innovaciones también pueden hacer que las personas mayores tengan más poder e independencia para cuidar su salud y que estén plenamente incluidas en la sociedad, por ejemplo, al poder seguir viviendo y viajando de forma independiente. La tecnología también puede mejorar la atención de las personas mayores a través de innovaciones tales como la teleasistencia e incluso los asistentes personales robotizados.

Los hogares diseñados para las personas mayores pueden beneficiarse del esperado crecimiento en hogares inteligentes, capaces de integrar los sistemas de asistencia sanitaria y asistencia personal, diseñados para satisfacer las necesidades de las personas mayores. Los esfuerzos para mejorar la accesibilidad para las personas con discapacidad también podrían beneficiar a la población envejecida.

Las posibles áreas de actuación incluyen: mayor énfasis en la promoción y prevención de la salud, detección y diagnóstico precoz, intervención en las políticas de salud, fomento de la aptitud física adecuada, mejor alimentación y nutrición, dejar de fumar, garantizar un mejor cumplimiento de los regímenes de medicamentos y terapia y un mejor control de la salud. Todos estos representan mercados potencialmente en crecimiento que pueden prestarse a soluciones innovadoras impulsadas por la tecnología, como las estrategias e iniciativas de mHealth o eHealth.

La Unión Europea ha realizado en 2018 dos detallados estudios relacionados con la "Silver Economy". El primero de ellos, denominado "The Silver Economy" [1] se refiere en concreto a las oportunidades de negocio derivadas del envejecimiento de la población, mientras que el segundo, denominado "The 2018 Ageing Report" [2], que forma parte de la serie "Ageing Report" se centra en elaborar previsiones cuantitativas sobre el envejecimiento y sus consecuencias macroeconómicas.

Según "The Silver Economy": "En 2015, el 39,0% de la población (199 millones de personas) de la UE tenía 50 años o más. Contribuyeron con el 40,6% del gasto en consumo privado, por un valor de € 3,3 billones. Durante la próxima década, se prevé que aumente a 222 millones de personas, un 42,9% del total de la UE. Se pronostica que este aumento conducirá a que la participación de la "silver economy" en el gasto de los hogares aumente al 44,3% para 2025, unos 5,0 billones de euros." Y sobre el impacto en el empleo: "Esta actividad económica supone un total de 78 millones de empleos, de los cuales 30 millones son directos, equivalentes al 35,3% del empleo total en la UE. La mayor proporción que supone el empleo en relación con el que suponen las contribuciones al PIB sugiere que la actividad económica asociada a la "silver economy" se produce, en general, en sectores comparativamente intensivos en mano de obra, en

los que se requiere un alto número de empleados para proporcionar un nivel de producción determinado”.

Por su parte, el estudio “The 2018 Ageing Report” resume que: “Se prevé que la tasa de dependencia de mayores<sup>1</sup> (personas de 65 años o más en relación con las de 15 a 64 años) en la UE aumente en 21,6 puntos porcentuales durante el período de proyección, del 29,6% en 2016 al 51,2% en 2070. Esto implica que la UE pasaría de tener 3,3 personas en edad de trabajar por cada persona mayor de 65 años a solo dos personas en edad de trabajar. La mayor parte de este aumento viene impulsado por la tasa de dependencia de muy mayores (personas de 80 años o más en relación con las de 15 a 64 años), que aumentará en 14 puntos porcentuales (8,3% a 22,3%) en el mismo horizonte”, con importantes consecuencias sobre el empleo, el crecimiento económico y la política de pensiones públicas.

En España, la Estrategia Nacional para el Envejecimiento Activo y el Buen Trato, aprobada en Consejo de Ministros de 30/11/2017 [3], establece cinco grandes líneas de actuación, que se desglosan en un conjunto de acciones e indicadores: 1) Mejorar el trabajo de las personas mayores y alargar su vida laboral 2) Promover la participación en la sociedad y en sus órganos decisarios 3) Facilitar una vida saludable e independiente, en entornos adecuados y seguros. 4) Asegurar la no discriminación, la igualdad de oportunidades y la atención a las situaciones de mayor vulnerabilidad. 5) Evitar el mal trato y los abusos a las personas mayores.

En las tablas siguientes se compara la situación de las regiones Euroace en relación al envejecimiento, tanto en términos absolutos como relativos.

Población mayor de 65 años - 2018				
Extremadura	España	Alentejo	Centro	Portugal
219.198	8.908.151	104.126	313.942	1.307.153

Porcentaje de población mayor de 65 años sobre el total - 2018				
Extremadura	España	Alentejo	Centro	Portugal
20,4%	19,1%	25,5%	24,3%	21,8%

Población mayor de 75 años - 2018				
Extremadura	España	Alentejo	Centro	Portugal
115.206	4.397.025	96.256	278.355	1.087.612

Porcentaje de población mayor de 75 años sobre el total - 2018				
Extremadura	España	Alentejo	Centro	Portugal
10,7%	9,4%	13,6%	12,6%	10,6%

<sup>1</sup> Para una definición precisa de estos indicadores en el sistema estadístico español:  
[http://ine.es/metodologia/t20/metodologia\\_idb.pdf](http://ine.es/metodologia/t20/metodologia_idb.pdf)

En la región del Alentejo, la RIS3 considera la dispersión poblacional y el envejecimiento de la población como una oportunidad, nacida de la necesidad de enfrentar el reto existente y desarrollar soluciones creativas: "La dispersión territorial de Alentejo y el envejecimiento poblacional generan oportunidades para que pueda ser un laboratorio viviente para nuevas soluciones tecnológicas y para la aparición de empresas tecnológicas y de servicios de elevada especialización, en respuesta a las oportunidades de mercado. Se destaca aquí la intersección con las tecnologías de la información y comunicación que puede potenciar la descentralización y nuevos modelos de distribución de productos y servicios, así como la racionalización y optimización de las redes en la creación de oportunidades de innovación, como, por ejemplo, en la monitorización remota del paciente"

En la región Centro, para la RIS3, el envejecimiento activo y saludable, junto con el bienestar se consideran parte de los servicios de salud y un sector susceptible de excelencia académica e investigadora: "Aunque la representatividad de las actividades de salud en el VAB regional quede sólo ligeramente por encima del patrón nacional, estos valores deben ser leídos a la luz de la capacidad instalada en la Región Centro en el área académica y de investigación en los dominios de las ciencias de la salud y del bienestar (incluyendo el envejecimiento activo y saludable), de la reconocida calidad y diferenciación de los servicios de salud y aún de la gradual orientación de diferentes instituciones para esta cadena de valor"

La RIS3 de Extremadura enfoca la "silver economy" en forma parecida a como se hace en Alentejo, compartiendo incluso la denominación del territorio como un "laboratorio vivo": "En una región como Extremadura, con un millón de habitantes en un extenso territorio, la prestación de servicios públicos en condiciones de igualdad exige dotaciones por habitante superior a la media nacional y un uso intensivo de la tecnología para la distribución de dichos servicios. Por otra parte, un Servicio Público potencialmente sobredimensionado permite dedicar parte de sus espacios y recursos a la experimentación y validación de desarrollos tecnológicos, convirtiéndose así la propia Administración en un laboratorio vivo."

[1] Referencia: The Silver Economy

URL: <https://publications.europa.eu/es/publication-detail/-/publication/a9efa929-3ec7-11e8-b5fe-01aa75ed71a1>

Fuente: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea

Fecha: 12/04/2018

Extracto: Este informe fue encargado por la Comisión Europea para apoyar el desarrollo de la "Silver Economy" en Europa. El objetivo principal es proporcionar a la Comisión Europea información estratégica clave y un marco de referencia para el desarrollo de una Estrategia de la "Silver Economy" para Europa, cuyos objetivos serían fomentar el crecimiento económico en Europa, centrándose en los mercados tecnológicos y laborales relevantes para el envejecimiento de la población, aprovechar las oportunidades y abordar el desafío social del cambio demográfico.

[2] Referencia: The 2018 Ageing Report

URL: [https://ec.europa.eu/info/publications/economy-finance/2018-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2016-2070\\_en](https://ec.europa.eu/info/publications/economy-finance/2018-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2016-2070_en)

Fuente: Comisión Europea

Fecha: 12/04/2018

Extracto: El 2018 Ageing Report muestra que se espera que los costes fiscales relacionados con las pensiones, la atención médica y la atención a largo plazo aumenten en las próximas décadas, a medida que la población de Europa siga envejeciendo de forma significativa.

[3] Referencia: Estrategia Nacional para el Envejecimiento Activo y el Buen Trato

URL: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7274](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7274)

Fuente: Consejo General de la Psicología de España

Fecha: 08/02/2018

Extracto: La secretaría de Estado de servicios sociales e igualdad (IMSERSO) junto con el Consejo Estatal de Personas Mayores y bajo el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, han elaborado el proyecto de Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato. Se trata de la primera estrategia que pretende impulsar este tipo de medidas en el territorio español y cuya implantación está prevista para el periodo comprendido entre 2018 y 2021. En el documento se establecen las líneas y objetivos prioritarios que deben orientar las políticas y los planes de acción en el contexto español hacia las personas mayores en los próximos años. Contiene un enlace al propio documento de la Estrategia: <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/844/02EFE9D3.pdf>

## TENDENCIA 1: Atención y cuidado ancianos

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), dentro de 50 años España será el país más envejecido de la OCDE, superando incluso a Japón, lo que afectará sustancialmente a las pensiones, pero también al reparto del empleo. La economía basada en los cuidados experimentará un importante crecimiento [5], del que se derivarán importantes oportunidades.



[5] Referencia: De país de camareros a país de cuidadores: el motor del empleo está en los geriátricos

URL: [https://www.elconfidencial.com/economia/2019-02-01/sanidad-geriatria-epa-empleo\\_1794086/](https://www.elconfidencial.com/economia/2019-02-01/sanidad-geriatria-epa-empleo_1794086/)

Fuente: elconfidencial.es

Fecha: 01/02/2019

Extracto: Según los últimos datos de la Encuesta de Población Activa (EPA), el sector sanitario es la nueva locomotora española en la creación de empleo, por encima de otras profesiones tradicionalmente masivas como la hostelería o la construcción. Mientras que las actividades sanitarias y de servicios sociales emplean ahora un 35% más de personas que en el primer trimestre de 2008, la construcción ha caído a la mitad. En la última década, el empleo en la sanidad ha ido ganando tanto peso que ahora mismo se sitúa en los mismos niveles que

la hostelería: más de 1,6 millones de personas trabajan actualmente en cada uno de estos dos sectores.

## Oportunidad 1.1: Dispositivos de control y monitorización

Estos productos utilizan sensores inalámbricos [5] o agregados al cuerpo (relojes, cadenas, ropa, etc.) para medir parámetros ambientales como la temperatura, la humedad y la intensidad de la luz, así como incidentes a nivel micro que permiten inferir actividades diarias como moverse, sentarse, dormir, uso de electrodomésticos y viajes al baño. La mayoría de estos productos tienen un sistema de respuesta de emergencia personal que al detectar desviaciones significativas del patrón de actividad ordinario de las personas y/o caídas repentina, emite alarmas automáticas que pueden enviarse a personas autorizadas o a los servicios de emergencia.

[5] Referencia: Monitorización del hogar

URL: <https://cenie.eu/es/blog/gadgets-y-el-envejecimiento-los-imprescindibles>

Fuente: Centro Internacional sobre el Envejecimiento

Fecha: 24/01/2018

Extracto: Los sistemas de monitorización del hogar que emplean sensores pueden ser, literalmente, salvavidas para las personas mayores que viven solas, ya sea en el hogar o en una residencia. Pueden detectar emergencias como caídas, informar de comportamientos inusuales e incluso rastrear signos vitales, sin interferir en la privacidad. La tecnología de asistencia en el hogar puede ayudar mucho a las personas mayores a mantenerse independientes y seguras. Además de la monitorización en el hogar y el GPS, existen dispositivos tales como iluminación LED, dispositivos de dispensación de medicamentos, marcadores telefónicos mejorados con foto y sistemas de apagado de la estufa, que pueden ayudar a personas mayores con deterioro cognitivo y motor leve.

Caso de éxito: El móvil del anciano llega al Alentejo

URL: <https://www.dinheirovivo.pt/empresas/ancs-telemovel-do-idoso-vai-chegar-ao-norte-e-alentejo/>

Fuente: Dinheiro Vivo

Extracto: Este móvil especial cuenta con tecnología portuguesa de la empresa True-Kare, que aúna funcionalidades de teleasistencia y telesalud en un sólo dispositivo. Hay también una plataforma de recogida de datos, accesibles a los cuidadores. En caso de mediciones fuera de la normalidad, se avisa de inmediato a los servicios de emergencia.

Caso de éxito: Extremadura apuesta por el bienestar inteligente para las personas mayores

URL: <https://www.fundacioncaser.org/actualidad/extremadura-apuesta-por-el-bienestar-inteligente-para-las-personas-mayores>

Fuente: Fundación Caser

Extracto: MOVECARE (<http://www.movecare-project.eu/>), proyecto europeo en el que participa la Junta de Extremadura a través del SEPAD, es un proyecto de domótica que



**Interreg**  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



**EUROACELERA**

pretende desarrollar una herramienta de cuidado y atención domiciliaria a personas mayores, centrado principalmente en un asistente virtual robotizado que proporciona monitorización, intervención y asistencia de manera transparente para la persona mayor, detectando tempranamente su declive cognitivo y físico, a la vez que fomenta su participación social y un estilo de vida saludable.

Caso de éxito: TV-AssistDem: mejorando el cuidado de la demencia a través de soluciones innovadoras

URL: <http://www.aal-europe.eu/project-of-the-month-july-2019/>

Fuente: AAL Europe

Fecha: 24/07/2019

Extracto: TV-AssistDem ha destacado el potencial del uso de la tecnología y las conexiones de TV para reducir la necesidad de atención de emergencia e institucionalizada para pacientes y cuidadores. También ilustra que existe la posibilidad de disminuir los costes de los sistemas de salud, lo que aumenta la sostenibilidad de los sistemas de salud ante el envejecimiento de la población europea. El objetivo de TV-AssistDem es doble: 1) crear una solución de atención domiciliaria a través de la televisión para apoyar a los pacientes con deterioro cognitivo y demencia leve y a sus cuidadores; 2) realizar un ensayo clínico aleatorio para validar la efectividad de la solución en la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores y la capacidad de la plataforma para aumentar la adherencia al tratamiento.

Caso de éxito: Te Acompaña

URL: <http://www.ub.edu/senesciencia/noticia/te-acompana-2/>

Fuente: Senesciencia

Extracto: «Te acompaña» es un sistema de comunicación integral dirigido a personas con dependencia, discapacidad o en situación de riesgo. Sirve para gestionar contingencias tales como caídas o pérdidas, así como cualquier tipo de emergencia. A los usuarios del servicio se les proporciona un terminal móvil, que dispone de una tarjeta SIM conectada con un centro de atención a distancia. El dispositivo incluye opciones como un botón del pánico, un sensor de caídas o de abandono de zonas de seguridad, un indicador de batería a punto de acabarse, etc. El usuario, su familia o los cuidadores pueden configurar las alarmas del sistema según su conveniencia.

## Oportunidad 1.2: Servicios a domicilio

Todos los países europeos han desarrollado, con distintas intensidades, sistemas de atención a ancianos que mezclan la atención domiciliaria con la atención en centros especializados. En Europa, aunque con grandes variaciones entre países, una media del 7,6% de los ciudadanos de 65 años o más está recibiendo atención domiciliaria de larga duración, mientras que un 3,3% recibe atención residencial. En general, se prefiere priorizar los servicios a domicilio, tanto en respuesta a la preferencia de las personas mayores a permanecer en su domicilio, como por un tema de costes. Debido a las tendencias demográficas anteriormente comentadas, ambos segmentos presentan tendencias de crecimiento al alza [6], además de mayor amplitud en la prestación de servicios, los cuales, poco a poco, se irán especializando y profesionalizando [7]



Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÓN EUROPEA  
UNIÃO EUROPEIA



[6] Referencia: Los servicios asistenciales a domicilio generaron 1.435 millones de euros en 2017

URL: <https://www.dbk.es/es/detalle-nota/servicios-asistenciales-a-domicilio-1964>

Fuente: DBK

Fecha: Septiembre 2018

Extracto: El número de usuarios de servicios asistenciales a domicilio ha seguido una tendencia al alza en los últimos años. A finales de 2017 alcanzó 1.275.000 personas (415.000 de ayuda a domicilio y 860.000 de teleasistencia). En este contexto, los ingresos obtenidos por las empresas dedicadas a la prestación de estos servicios experimentaron en 2017 un crecimiento del 3,2%, hasta situarse en 1.435 millones de euros. El negocio de ayuda a domicilio representó el 91,6% del total y el de teleasistencia el 8,4% restante. Las previsiones a corto y medio plazo apuntan a la obtención de nuevos crecimientos en el volumen de negocio sectorial, sustentados en el buen ritmo de contratación, si bien limitados por la intensa competencia en precio. El sector presenta un notable grado de concentración, a pesar del elevado número de entidades de pequeño tamaño que operan en él. Los cinco primeros operadores reunieron en 2017 una cuota de mercado conjunta del 45%, participación que se situó en el 56% al considerar a los diez primeros.

[7] Referencia: Plan de negocio para montar una empresa de servicios de atención a domicilio

URL: <https://www.emprendedores.es/crear-una-empresa/a26582006/plan-de-negocio-empresa-servicios-atencion-domicilio-mayores/>

Fuente: Emprendedores

Fecha: 16/03/2019

Extracto: Una de las principales claves para el éxito en esta actividad está en rodearse de los colaboradores adecuados. En este sentido, la selección minuciosa, la motivación y la gestión del personal resultan cruciales. Trabajadores sociales, gerocultores o puericultores, auxiliares de enfermería y de ayuda a domicilio son los perfiles típicos de esta actividad. Se les exige profesionalidad, formación, experiencia, nivel de compromiso, empatía – hay personas mayores que no quieren dejarse cuidar – y, en algunos casos, especialización en función de las necesidades (Alzheimer, niños, movilidad reducida, etc.). Evitar la rotación de personal – la continuidad de los auxiliares del SAD es muy importante para el usuario y su familia - y la coordinación del servicio son otros aspectos a cuidar. Los costes salariales representan más del 80% de los costes totales de esta actividad.

#### Aplicación 1.2.1: creación de empresas de servicios a domicilio

Aunque el servicio a domicilio ha sido, tradicionalmente, refugio para personas con bajo nivel de formación, también muy propenso a la economía sumergida, la situación puede

estar cambiando, debido a las necesidades multidisciplinares que presentan las personas ancianas que desean seguir viviendo en sus domicilios. Asimismo, aunque el sector está fuertemente concentrado [5] siempre existe espacio para la innovación, tanto en la tecnología como en la gestión [6], que permita diferenciarse de la oferta existente en un territorio concreto.



Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



## TENDENCIA 2: Envejecimiento activo



Un estilo de vida activo ayuda a mejorar la salud, tanto física como emocional [8]. Permite a las personas mayores fortalecer sus cuerpos, mejorar sus habilidades cognitivas y mantener un mayor nivel de independencia. Al interactuar con el mundo, las personas deben ejercitarse sus capacidades físicas y mentales y, como consecuencia, mejorarán cada día.

[8] Referencia: Healthy Lifestyles for Seniors

URL:

[https://www.emedicinehealth.com/healthy\\_lifestyles\\_for\\_seniors/article\\_em.htm#healthy\\_lifestyle\\_changes\\_for\\_seniors](https://www.emedicinehealth.com/healthy_lifestyles_for_seniors/article_em.htm#healthy_lifestyle_changes_for_seniors)

Fuente: emedicine Health

Fecha: 20/11/2017

Extracto: Los beneficios del ejercicio en las personas mayores abarcan las enfermedades cardíacas, la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes, la osteoporosis, la debilidad muscular, ciertos tipos de cáncer, la depresión y los accidentes cerebrovasculares. También se sabe que las enfermedades cardíacas y pulmonares, la enfermedad vascular (de los vasos sanguíneos), la diabetes mellitus, la presión arterial alta (hipertensión), el colesterol alto en la sangre, los accidentes cerebrovasculares, el déficit de memoria, la osteoporosis, diversos tipos de cáncer, enfermedades de la piel y problemas visuales se ven afectados por la dieta que consumimos.

## Oportunidad 2.1: Estímulos para un estilo de vida más saludable.

Nuestra vida en comunidad condiciona gran parte de nuestros comportamientos. Las normas y modelos sociales y las expectativas de las personas con las que más estrechamente convivimos marcan, en gran medida, la manera en la que se desempeñan las actividades de la vida cotidiana. En el caso de los ancianos, esta circunstancia es, si cabe, más acentuada, dado que suelen necesitar en mayor medida el apoyo de la sociedad en la que viven.

Está demostrado que el contar con redes de apoyo de amigos y familiares, en forma de acompañamiento, supervisión, estímulo, ..., ayuda a mejorar hábitos de salud, tales como hacer ejercicio regularmente, comer de forma sana y equilibrada, tomar la medicación prescrita, etc. Por esta razón, todo tipo de actividades, sean presenciales o telemáticas, que sirven como estímulo y refuerzo de determinados comportamientos, se consideran beneficiosas para las personas que forman parte de la "silver economy".

Caso de éxito: Gamificación de la actividad cotidiana

URL: <http://www.gameaal.pt/#contacto>

Fuente: GameAAL

Extracto:

GameAAL es un proyecto que pretende desarrollar una solución basada en las nuevas tecnologías de información y técnicas de gamificación que motive a la persona anciana con necesidades especiales a adoptar comportamientos que promuevan el bienestar y la salud. Se pretende crear un robusto ecosistema que permita una mejor prestación de cuidados, suministrando los estímulos y recompensas correctos para una eficaz monitorización y control de la condición de salud, prevención y detección de episodios agudos y situaciones de emergencia, detección de situaciones de peligro relacionadas con la seguridad en el domicilio, así como para la rehabilitación de déficits físicos y cognitivos.

## Oportunidad 2.2: Actividades de vida saludable.



Para las personas mayores, como para las personas de todas las edades, la participación en actividades físicas y recreativas puede satisfacer una variedad de necesidades. Entre los beneficios importantes de las actividades físicas para la población de adultos mayores se encuentra el aumento de la salud y el estado físico, así como las oportunidades para socializar, para usar habilidades y talentos desarrollados a lo largo de su vida y para aprender nuevas habilidades [9]. Algunas personas mayores han disfrutado de un uso positivo del ocio a lo largo de su vida y, por tanto, pueden encontrar actividades apropiadas para adaptarse a sus cambiantes habilidades físicas e intereses. Sin embargo, otras personas mayores pueden no ser conscientes de los posibles valores positivos del ocio, por lo cual se debe, también, hacer hincapié en la divulgación de los beneficios de la actividad física.

[9] Referencia: Actividades recreativas para ciudadanos senior

URL:

[https://www.researchgate.net/publication/262224648\\_Recreational\\_Activities\\_for\\_Senior\\_Citizens](https://www.researchgate.net/publication/262224648_Recreational_Activities_for_Senior_Citizens)

Fuente: Journal Of Humanities And Social Science

Fecha: Enero 2014

Extracto: La revisión de la literatura indica que las personas que participan en clubes deportivos y actividades recreativas organizadas disfrutan de una mejor salud mental, están más alertas y son más flexibles contra el estrés de la vida moderna. Se ha demostrado que participar en grupos recreativos y realizar actividades físicas con apoyo social supera el estrés, la ansiedad y la depresión, y mitiga los síntomas de la enfermedad de Alzheimer. El crimen violento también se reduce significativamente cuando aumenta la participación en actividades comunitarias.

Caso de éxito: El Ejercicio te Cuida

URL: <http://deportextremadura.gobex.es/index.php/ejercicio-te-cuida>

Fuente: Deporte de Extremadura

Extracto: El Ejercicio te Cuida (<https://elejerciciotecuida.com/>) es un programa de actividad física orientado a la promoción de la salud y cuyo principal objetivo es la prevención de la enfermedad y de la dependencia. La condición física y la calidad de vida de los usuarios son evaluadas periódicamente y se analiza su progresión, resultado de recibir tres clases semanales de actividad física grupal. Todo usuario que entra en el programa es sometido por el técnico a una evaluación inicial, que se repite periódicamente. La comparación entre valoraciones permite analizar el grado de mejora del usuario desde que recibe tres clases semanales de actividad física. El programa ha provocado en los usuarios una serie de mejoras biológicas y de salud: mejora de su nivel de ansiedad/depresión un 24%, reducción del 14% de los dolores que padecen habitualmente y mayor capacidad para moverse en sus actividades cotidianas en un 3%.

Caso de éxito: Organizan actividades para que los mayores tengan buena salud

URL: [https://www.elperiodicoextremadura.com/noticias/provinciacaceres/organizan-actividades-mayores-tengan-buena-salud\\_992759.html](https://www.elperiodicoextremadura.com/noticias/provinciacaceres/organizan-actividades-mayores-tengan-buena-salud_992759.html)

Fuente: El Periódico Extremadura

Extracto: El Ayuntamiento de Navalmoral de la Mata, a través de la Concejalía de Sanidad y Consumo, ha organizado varias actividades que se enmarcan dentro del VI Programa de Envejecimiento Activo saludable, dirigido a personas mayores y que incluirá rutas a pie, representaciones escénicas y un curso de terapias naturales. A través de estas actividades, que combinarán la teoría con la práctica, se pretende favorecer la actividad y movilidad en la vida diaria de las personas de la tercera edad, con sus consiguientes efectos positivos para la salud tanto física como mental.

## TENDENCIA 3: Adaptación a las necesidades del colectivo

Varios estudios han confirmado que la población de más edad sufre, muchas veces, malnutrición. La explicación radica en que las personas mayores encuentran mucha dificultad a la hora de abrir o cocinar la comida [10]. Se trata de un ejemplo que muestra como las necesidades de las personas mayores, condicionadas por sus limitaciones físicas y mentales, son muy distintas a la del resto de la población. Identificar estas necesidades y solventarlas mediante el diseño adaptado no es sólo una responsabilidad que debe tomarse hacia este sector de la población, sino también una importante fuente de oportunidades de negocio.

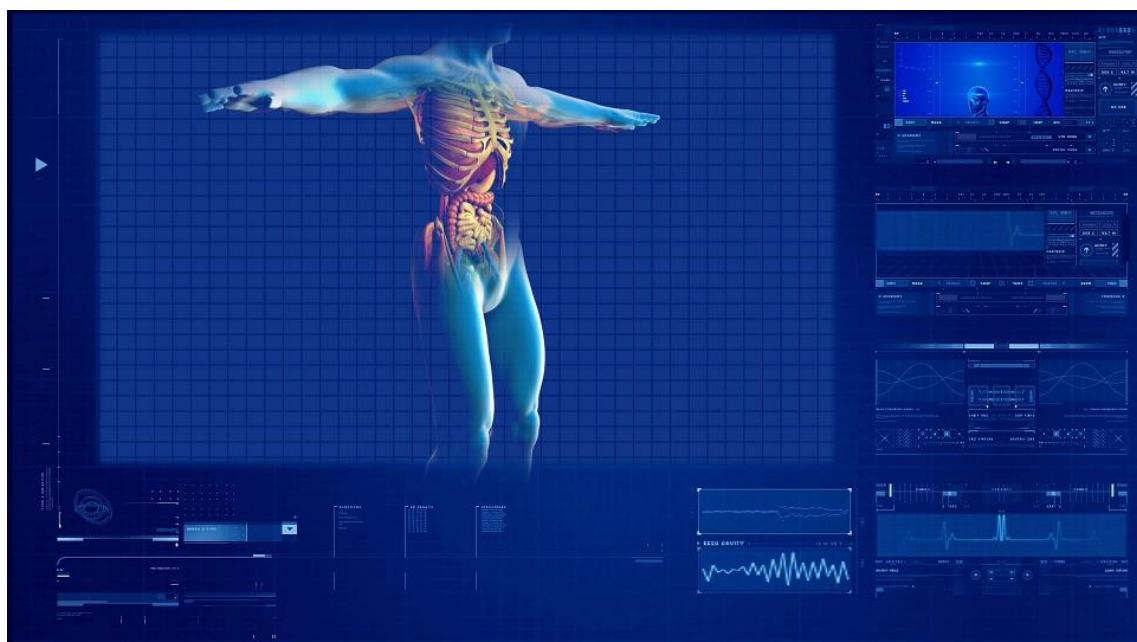
[10] Referencia: Envases adaptados a la tercera edad: una solución necesaria

URL: <https://www.spg-pack.com/blog/envases-adaptados-tercera-edad/>

Fuente: Packaging

Fecha: 19/02/2018

Extracto: Se estima que más de un 50% de los consumidores de entre 60 y 70 años encuentran dificultades a la hora de manipular los envases. Un porcentaje que se eleva al 60% cuando hablamos de consumidores de entre 70 y 80 años.



### Oportunidad 3.1: Productos y servicios adaptados

El campo del diseño, con la ayuda de la ciencia médica, tiene un reto en la definición de estrategias y soluciones para productos y servicios fáciles de usar, con una relación coste-beneficio razonable, que puedan ayudar a las personas mayores a desempeñarse mejor en su vida cotidiana [11]. Las posibilidades que ofrece la adaptación de productos a las necesidades de las personas ancianas son casi tan amplias como nuestra

imaginación pueda abarcar. Se necesita trasladarse empáticamente a la situación de cada persona e imaginar cómo se la puede ayudar en esa situación. En otras palabras, aplicar las técnicas del diseño a productos y servicios destinados a las personas de mayor edad. También existen posibilidades en la divulgación de la existencia y en la puesta a disposición de estos productos a toda la población en edad "silver".

[11] Referencia: Designing for an ageing society: products and services

URL: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14606925.2017.1352734>

Fuente: The Design Journal

Fecha: 06/11/2017

Extracto: El campo médico puede definir qué factores influyen en la salud en la vejez, pero un proyecto de diseño puede centrarse en la experiencia humana, en las diferencias que caracterizan nuestras percepciones, en las herramientas de comunicación para prevención y en la creación de un entorno más amigable con los mayores. El diseño trata de crear soluciones a los problemas cotidianos y abordar las necesidades de las personas con el objetivo de trasladar su punto de vista al proceso de diseño. La innovación puede convertirse en una estrategia no solo para resolver problemas, sino también para identificar problemas a resolver. En este sentido, es importante comenzar desde un enfoque centrado en el ser humano, ubicando a las personas y sus necesidades en el centro de la atención, porque en el presente caso la población anciana es una categoría de personas que difieren mucho unas de otras, tanto en sus características de vida como en sus limitaciones.

Caso de éxito: Mundoabuelo

URL: <http://www.mundoabuelo.com/>

Fuente: Fundación Caser

Extracto: Mundoabuelo es una empresa pionera en la comercialización de innovadoras ayudas técnicas para facilitar la realización de las actividades diarias, la prevención y rehabilitación de determinadas patologías y, en definitiva, reducir el grado de dependencia de las personas mayores aumentando su calidad de vida y la de sus familiares. El catálogo abarca ayudas en todos los ámbitos de la vida cotidiana: cocina, higiene, dormitorio, necesidades fisiológicas, etc.

Caso de éxito: Desarrollan alimentos adaptados a la tercera y cuarta edad

URL: <https://www.foodnewslatam.com/inocuidad/54-ingredientes/8204-desarrollan-alimentos-adaptados-a-la-tercera-y-cuarta-edad.html>

Fuente: Food News

Extracto: Grupo SADA y AINIA han desarrollado nuevos productos alimenticios con altas propiedades nutricionales y de fácil cocinado, dirigidos al colectivo senior. En concreto, se han desarrollado tres productos: un puré de pollo y verduras y medallones de pollo empanado, ambos enriquecidos con calcio y magnesio, y pollo en su jugo envasado al vacío. Estos productos responden a la creciente demanda por parte de los consumidores de la tercera y cuarta edad, de productos alimenticios saludables, que puedan ser cocinados de manera fácil y sencilla en el microondas.



**Interreg**  
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



**EUROACELERA**

## Oportunidad 3.2: Adaptación de los espacios comunitarios

La manera en que las comunidades han planeado la forma y función del entorno construido desde mediados del siglo pasado ha involuntariamente dificultado la actividad física de nuestra vida diaria. Hoy, la mayoría de las comunidades no brindan la gama de opciones necesarias para promover o apoyar la vida activa. Urbanización rápida, patrones de desarrollo dispersos, falta de aceras, separación de los usos del suelo y la dependencia del automóvil son, todos ellos, factores que limitan el tránsito peatonal y dificultan la participación de las personas de más edad en las actividades comunitarias [12]. La adaptación y mejora de pueblos y ciudades hacia las necesidades de las personas mayores, no sólo facilita la vida de éstas, tanto en sus aspectos sociales como individuales, sino que les hace sentirse respetados y apreciados. En el mundo rural, la permanencia de los ancianos es, en muchos casos, una fuente de ingresos complementaria para las personas más jóvenes.

[12] Referencia: Global Age-friendly Cities: A Guide

URL:

[https://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf)

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Fecha: 2007

Extracto: Debido a que el envejecimiento activo es un largo proceso en la vida, un lugar amigable con los mayores no debe ser sólo "amigable con los ancianos". La existencia de edificios y calles sin barreras mejoran la movilidad e independencia de personas con discapacidad, tanto jóvenes como mayores. Los barrios seguros permiten a niños, mujeres jóvenes y personas mayores salir al exterior con confianza, para participar en actividades de ocio y actividades físicas activas. Las familias experimentan menos estrés cuando sus miembros mayores tienen el apoyo de la comunidad y los servicios de salud que necesitan. El conjunto de la comunidad se beneficia de la participación de personas mayores en trabajos voluntarios o remunerados.

Caso de éxito: Pescueza, el pueblo que cuida a sus mayores

URL: <http://www.abgmadrid.com/blog-abg/2019/3/15/pescueza-el-pueblo-que-cuida-a-sus-mayores>

Fuente: Asociación Benéfica Geriátrica

Extracto: Los promotores de la iniciativa se dieron cuenta de que Pescueza contaba con un porcentaje altísimo de población mayor y de que era necesaria una mayor sensibilización con sus necesidades y atajar así el proceso de despoblamiento que el pueblo padecía. Empezaron a buscar posibilidades que cubrieran las necesidades de los mayores sin que abandonaran su tierra. 2011 fue un año crucial para lograr el objetivo ya que abrió las puertas el Centro de Día del pueblo. Sin embargo, esto no era suficiente, ya que se buscaba la manera de cambiar el modelo tradicional de centros asistenciales. Hoy pueden decir que lo han conseguido y es que se han convertido todo un pueblo en una residencia de mayores al aire libre donde sus principales acciones se han centrado

en la accesibilidad y las nuevas tecnologías. Cada mañana, un coche eléctrico recoge a tres ancianos para trasladarlos hasta el centro de día. De color, blanco y negro, se le puede ver circulando por las calles del municipio. Tras el coche eléctrico llegó el sistema de televigilancia avanzada, que está instalado en cinco casas del pueblo. En ellas hay cámaras cuyas imágenes se ven en un ordenador del centro de día. Cuando los ancianos activan la alarma, las auxiliares les atienden. La última novedad de Pescueza es la instalación de pasamanos en las calles por las que se llegan a los lugares más transitados: el consultorio médico, el centro de día y la iglesia. Además, también se pueden ver en las vías que presentan peor accesibilidad. Debido a todas estas mejoras, el proyecto ha sido galardonado en 2018 con el premio a la accesibilidad entregado por la Oficina de Accesibilidad Universal de Extremadura (OATEX).



Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

© Junta de Extremadura  
Documento elaborado por: Implicatum Consultoría, S.L.  
Todas las imágenes contenidas en el documento han sido obtenidas de Pixabay, estando libres de derechos comerciales.  
Agosto de 2019

