



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer

Rompiendo fronteras



Brechas y desafíos en la implementación de la salud digital en demencias

Mariana López Hortolá
Fundación de Neurociencias

Introducción

DigiMental

Programa integral para la preservación de la autonomía en personas con demencia mediante salud digital



¿Qué busca?

Identificar brechas y barreras, proponer buenas prácticas y generar una guía útil para todos los perfiles

Contexto

Envejecimiento y aumento progresivo de los casos de demencia
Pérdida de autonomía, soledad no deseada, sobrecarga familiar...



Metodología



Encuestas

Total: 407

- Personas mayores
- Familias y cuidadores
- Profesionales



Entrevistas

15 expertos

- Clínicos
- Sociales
- Tecnológicos



Focus Groups

4 Grupos

- Mujeres y Hombres mayores
- Profesionales
- Cuidadores



Revisión Documental

26 planes y estrategias

- Autonómicas
- Nacionales



Perspectiva Transversal

- Género
- Edad
- Ruralidad
- Migración
- Discapacidad sensorial

Hallazgos principales



Personas mayores

- Alta motivación socio-emocional
- Brecha digital a partir de ≥ 70 años
- Videollamadas como conexión y rutina
- Miedos y barreras cognitivas



Familias y cuidadores

- Principal puerta de entrada
- Riesgo de transmisión de miedos
- Riesgo de sobreprotección
- Carga principalmente femenina (77 %)



Profesionales

- Poca prescripción digital (7%)
- Necesidad de materiales claros
- Falta de tiempo
- Necesidad de formación práctica



Entornos comunitarios/asistenciales

- Valor de las videovisitas
- Riesgo de infantilización
- Farmacias y municipios
- Publicidad en las Apps

Barreras y brechas



Brecha digital

Edad, género y territorio.



Accesibilidad y usabilidad

Apps con letra pequeña o poco contraste e interfaces complejas



Privacidad y seguridad

Consentimientos difíciles de entender y Miedo a estafas



Desigualdad territorial

Diferencias urbano-rural y conectividad limitada en zonas rurales

Buenas prácticas identificadas

Acompañamiento Inicial

Una  de confianza facilita el primer uso

↓ Genera Seguridad y Ansiedad.

Empezar por lo relacional

 Videollamadas y llamadas.

Favorece motivación socio-emocional.



Diseño Sencillo

1 acción por pantalla

Materiales en lectura fácil, con iconos claros

Interfaces progresivas



Mantener opción NO Digital

Siempre opción telefónica o presencial

Evita exclusión y respeta su ritmo

Herramientas de salud digital para personas mayores

Promoción de la autonomía

- Sensores de caída
- Asistentes virtuales del hogar

Técnicas profesionales

- Roboterapia
- Gafas de realidad virtual

Coordinación y gestión

- Software de gestión de pacientes
- Registro de actividad

Seguridad

- Reloj geolocalizador
- Sensores de caídas

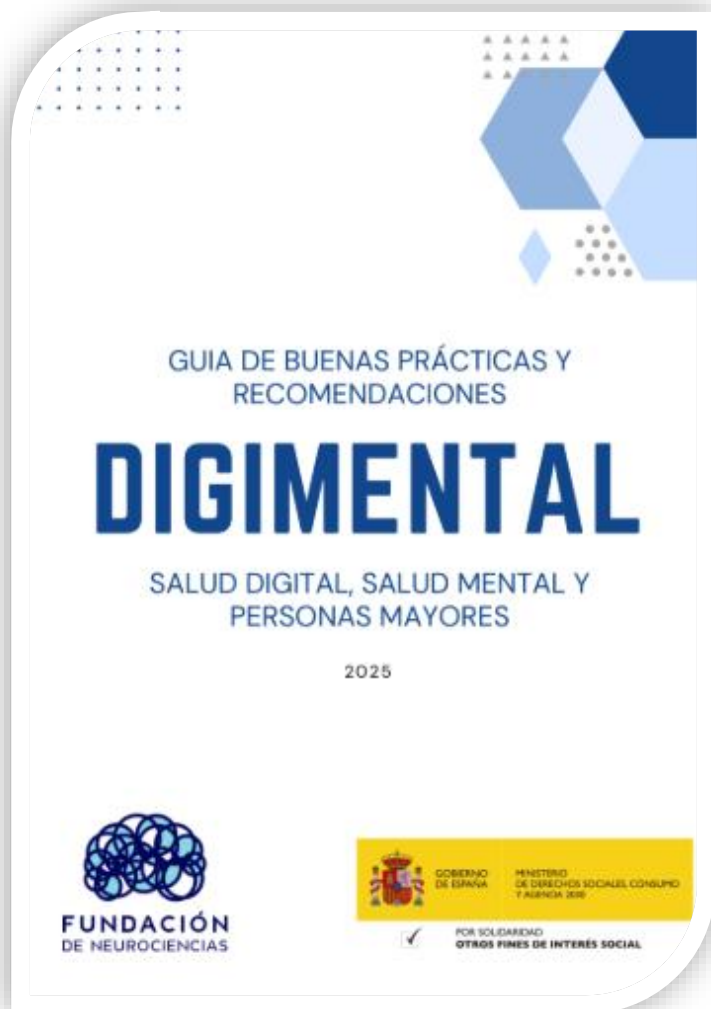
Respiro y autocuidado

- Mindfulness
- Foros de cuidadoras

Acceso a recursos e información

- Plataformas de mediación de la información

Guía de buenas prácticas DIGIMENTAL



● **Elaborado a partir:**

De los hallazgos del proyecto DigiMental

● **Principios rectores**

- ♀♂ Perspectiva de Género e interseccionalidad
- CC Accesibilidad Universal: Letra grande, Subtítulos, Alternativas no digitales)
- 🔒 Privacidad comprensible y control delegado
- 📈 Progresividad en el uso

Guía de buenas prácticas DIGIMENTAL



Personas mayores

Necesidad: Acompañamiento Inicial y lenguaje claro

Empezar por lo relacional (📞), una acción por pantalla...



Familias

Necesidad: Guías prácticas para acompañar sin sobreproteger.

Activar sin sustituir, X miedos con demostraciones, fijar límites de notificaciones...



Profesionales

Necesidad: Materiales claros, tiempo limitado en consulta.

Proponer una acción simple, mantener canal 📞, derivar...



Comunidad

Necesidad: Espacios de primer uso (farmacias, ONG...).

Cartelería inclusiva, préstamo de dispositivos, grupos breves moderados por vídeo.



Sector Privado

Necesidad: Diseño senior-first y pruebas con población real.

Letra grande, alto contraste, sin publicidad, privacidad simple...



Administraciones

Necesidad: Políticas inclusivas y multicanal.

Alternativas X digitales, kits descargables, coordinación farmacia-municipio-AP.

Guía de buenas prácticas DIGIMENTAL

¿Qué perfiles encontramos?



ROSA
45 años
Cuidadora a domicilio
(migrante)

Contrato precario,
jornadas largas, sin
dispositivos propios. Su
acceso digital depende de
lo que le facilita la familia.




"A mí me gustaría aprender, pero cuando
llego a casa ya no tengo tiempo ni
fuerzas... el móvil solo lo uso para hablar
con mi familia."

NECESIDADES

- Acceso a formación adaptada.
- Dispositivos básicos en su puesto.
- Reconocimiento como puente clave,
ayuda en la sobrecarga de tareas.


BARRERAS

- Sobrecarga física y emocional.
- Desconocimiento de recursos digitales.
- Baja apropiación tecnológica.



ANA
52 años
Auxiliar de residencia

Alta carga de trabajo y
alfabetización digital
limitada. Usa lo digital de
forma puntual, sobre todo
en tareas de registro.



"Aquí lo que falta es tiempo. Si encima
tengo que aprender otra aplicación, no
llego. Si fuera fácil y nos lo enseñaran
bien, lo usaríamos."

NECESIDADES

- Formación breve y práctica.
- Protocolos simples que no añadan carga.

BARRERAS

- Falta de tiempo.
- Percepción de que lo digital complica
más que ayuda.

● Arquetipos por segmentos

- Necesidades y barreras por perfil
identificado
- Visualización de los datos
- Representatividad de los agentes
implicados

Implicaciones y oportunidades



Implicaciones

La salud digital puede ser **aliada para la autonomía y la calidad de vida** en demencias.

Requiere **colaboración intersectorial** (sanitario, social, comunitario, tecnológico).



Oportunidades

Replicar el modelo en otros programas y territorios.

Escalar la innovación con apoyo de políticas públicas inclusivas.

Fortalecer la capacitación digital de mayores y familias.



Conclusiones

La salud digital en demencias es **viable** si se diseña desde la **evidencia científica** y con las **personas mayores en el centro**.

Retos

El desafío principal es **superar brechas y barreras** relacionadas con edad, género, accesibilidad y territorio.

Oportunidad

Podemos construir **soluciones inclusivas y sostenibles** que pongan la tecnología al servicio de las personas.

Gracias



*La tecnología debe estar al servicio de las personas, y no al revés
Hagámoslo posible entre todos los sectores*