

Sobre nosotros

Mi envejecimiento activo y saludable ('my Active and Healthy Ageing' – My-AHA) es un proyecto Horizonte 2020 de la Unión Europea de 4 años de duración que ha recibido un presupuesto total de 4 millones de euros y comenzó en enero de 2016.

El consorcio My-AHA, coordinado por el profesor Alessandro Vercelli – Universidad NIT de Turín, une a dieciséis países en Europa, Asia y Australia para luchar contra los efectos de la fragilidad y dar apoyo a la prevención.

Objetivos y relevancia

El principal objetivo de My-AHA es reducir el riesgo de fragilidad mediante la mejora de la actividad física y la función cognitiva, el estado psicológico, los recursos sociales, la nutrición, el sueño y el bienestar en general. Permitir a las personas de avanzada edad gestionar su propia salud, dará como resultado un ahorro de los costes sanitarios. My-AHA utiliza conceptos analíticos actuales para proporcionar nuevas formas de monitorización de la salud y prevención de enfermedades mediante perfiles individualizados y recomendaciones personalizadas, la retroalimentación y el apoyo.

Enfoque

Una plataforma basada en las TIC puede detectar riesgos definidos en los dominios de la fragilidad, de forma temprana y precisa, a través de sensores portables y datos fácilmente disponibles en el entorno de la vida diaria de las personas de edad avanzada. Cuando se detecta el riesgo, My-AHA proporciona intervenciones basadas en las TIC con una base de evidencia científica de eficacia, incluyendo ofertas de proveedores establecidos de asistencia médica y soporte AHA. Estas intervenciones seguirán un objetivo integrado y motivarán a los usuarios para participar en ejercicios, juegos de estimulación cognitiva y redes sociales para conseguir un cambio de comportamiento a largo plazo, sostenido por el compromiso continuo del usuario final con My-AHA.