



Centre per a la Integració de la
Medicina i les Tecnologies Innovadores

Repte CIMTI 2022

Promoció d'hàbits de vida saludable

Entitat impulsora:

**FUNDACIÓN
LEIṪAT**

Amb el suport de:

/Salut

1. Preàmbul
2. Context del Marc del Repte CIMTI 2022
3. Exposició del Taller del Repte CIMTI 2022
 1. Dinàmica del taller
 2. Resultats taller
 3. Anàlisi dels resultats
 4. Propostes de temàtiques del Repte



Preàmbul

El CIMTI va néixer l'any 2017 amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de la ciutadania i el posicionament de Catalunya en termes d'innovació i tecnologia en l'àmbit sanitari i social, actuant com a instrument per impulsar projectes d'innovació sanitària i social per a que s'implementin en el sistema de salut i social de Catalunya.

A més, des de l'any 2019 es posiciona estratègicament per a donar resposta a aquells reptes sorgits del sistema català de salut i social, a través d'una crida anual (Crida Repte CIMTI) per a que les propostes innovadores que encaixin amb el marc hi participin i, posteriorment a la seva avaluació, es seleccionin aquelles propostes que poden donar una millor resposta al repte proposat. Quan les propostes han estat seleccionades, passen a formar part dels programes de suport del CIMTI i a tenir accés a diferents serveis que contribueixen al seu impuls, maduració i implementació.

Per poder donar resposta als reptes sorgits del sistema, anualment el CIMTI proposa un repte el marc o la temàtica del qual ha estat prèviament acordada amb el Consell assessor del CIMTI i el Departament de i, en un taller de co-creació en el que participen persones expertes en la temàtica, s'identifiquen les necessitats més rellevants entorn a aquesta. Això permet a l'equip del CIMTI desgranar anualment un repte proposant subtemàtiques que es validen amb els participants al taller.

Aquesta metodologia pròpia permet al CIMTI contribuir en la identificació dels reptes més prioritaris per al sistema de salut i social per així poder seleccionar i impulsar projectes que els solucionin generant un impacte directe en la ciutadania en base a millorar la qualitat assistencial.

L'objecte principal d'aquest document és la presentació del Repte CIMTI 2022, un cop descrit el desenvolupament i dinàmica del taller, així com l'anàlisi i resultats.

Procés de definició del repte CIMTI 2022

L'elecció i la definició del Marc general del Repte del CIMTI del 2022 es va realitzar juntament entre l'equip del CIMTI i el seu consell assessor, i va ser validat posteriorment amb el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



Així doncs, es va acordar que el marc general del Repte del CIMTI del 2022 fos la **Promoció d'estils de vida saludable** que promoguin bons hàbits alimentaris, l'activitat física i l'esport, bons hàbits de descans i la gestió de l'estrès i promoció de la salut emocional.

Plantejament i dinàmica del taller

L'activitat de co-creació es va realitzar amb grups de treball multidisciplinaris formats per persones expertes en:

Activitat física i esport

Nutrició i Ciències de
l'Alimentació

Drets Socials

Les activitats del taller van ser dinamitzades en 3 fases diferenciades:

- Durant la Fase 1 es van desgranar a través d'una pluja d'idees les necessitats no cobertes que les persones expertes han detectat dins l'àmbit de la promoció d'estils de vida saludable.
- Durant la Fase 2 es van prioritzar 3 de les necessitats no cobertes detectades durant la pluja d'idees per a definir quin és l'efecte i l'impacte que provoca aquesta necessitat, la freqüència en la que apareix i la urgència que existeix en resoldre-la. Posteriorment, cada grup de treball va haver de prioritzar la necessitat que considerés més prioritària.
- Durant la Fase 3 es van compartir els resultats obtinguts per cada grup de treball i es va dur a terme una discussió amb torn obert de paraula amb tots els participants al taller.

En una quarta fase, posterior al desenvolupament del taller, s'ha dut a terme un anàlisi exhaustiu de les diferents activitats per a la presentació dels resultats, així com l'estudi de la situació actual entorn al marc general del Repte del CIMTI del 2022, amb l'objectiu d'emmarcar els reptes per a la definició i proposta de les temàtiques d'enguany.

Fase 1: Pluja d'idees sobre necessitats no cobertes

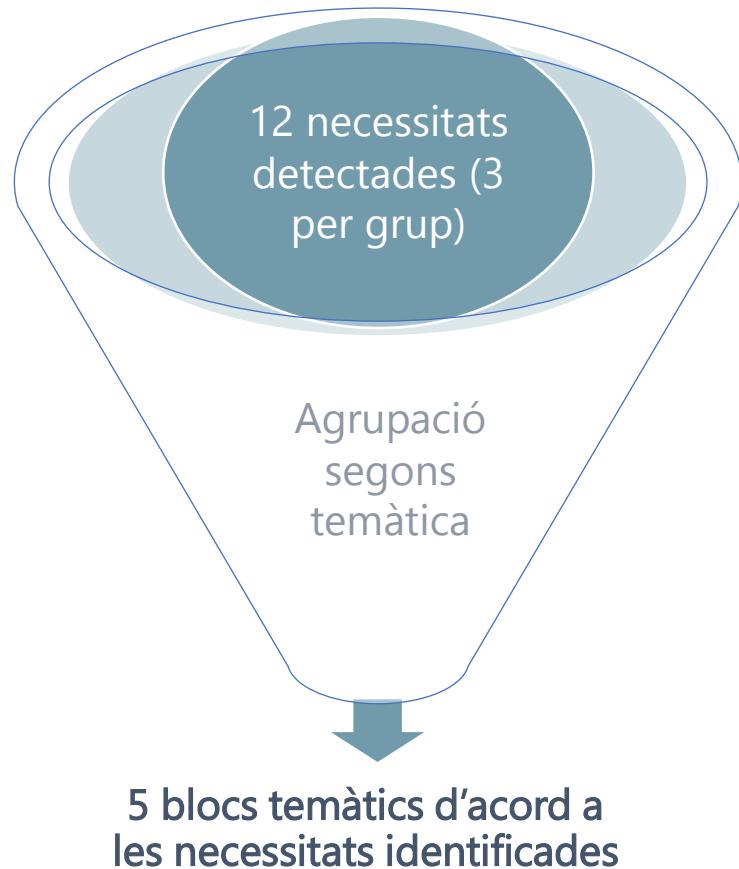
Durant la Fase 1, entre els 4 grups participants, van sorgir 50 necessitats no cobertes.

Els següents 12 blocs temàtics van ser els prioritzats pels participants per a ser treballats durant la Fase 2.

1. Falta de **formació** escolar i juvenil
2. Manca de **personalització d'eines** segons complexitat i edat
3. Falta d'eines d'**autoevaluació**
4. Falta de **visió global**: manca de **coherència** entre actors i les accions relacionades amb la promoció dels estils de vida saludables
5. Manca de **visió holística**: capacitació de la població
6. Capacitat de **testeig** i generació d'evidència
7. Falta de **formació i lideratge i polítiques en salut**
8. Distanciament entre l'eina i l'individu, falta **d'acompanyament**
9. Falta de **visió holística** entre els diversos pilars de la salut
10. Falta d'un **abordatge comunitari** amb polítiques integrals
11. Falta de **motivació** i continuïtat d'estils de vida saludables
12. Falta d'accessibilitat a hàbits de vida saludables



Fase 2: Priorització de les necessitats



Per a poder facilitar l'anàlisi posterior dels resultats del taller de co-creació, s'han agrupat aquelles necessitats detectades i prioritzades relatives a la mateixa temàtica, obtenint com a resultat 5 blocs temàtics, d'acord a l'activitat i posterior discussió amb les persones expertes assistents al taller

1. **Falta de formació de la ciutadania i dels professionals de la salut** sobre la promoció d'estils de vida saludable
2. **Falta de visió holística** en la promoció d'hàbits saludables
3. **Falta de polítiques integrals actives** i campanyes per a la promoció d'entorns saludables
4. **Falta de coordinació i coherència entre els diferents actors** i nivells en la promoció d'estils de vida saludable
5. **Falta d'adherència a les rutines** d'estils de vida saludable

Fase 2: Definició de les necessitats no cobertes detectades

A continuació, es detallen cadascuna de les temàtiques descrites amb un breu desenvolupament de les subtemàtiques associades, que es van anar desenvolupant durant les diferents activitats del taller, així com durant la discussió general amb tots els participants:

- 1. Falta de formació de la ciutadania i dels professionals de la salut sobre la promoció d'estils de vida saludable**
 1. Manca de formació i conscienciació sobre els beneficis associats a uns estils de vida saludable i falta d'eines d'autoavaluació per a un auto-coneixement sobre l'estat de salut
 2. Manca d'eines homogeneïtzades i dificultat d'accés segons diferents col·lectius
 3. Manca d'informació de referència i testeig per generar evidència
- 2. Falta d'integració entre els diversos àmbits o pilars que conformen els estil de vida saludable (activitat física, alimentació i salut emocional)**
 1. Manca de visió holística (3 branques de la salut)
- 3. Falta de polítiques integrals actives i de promoció d'entorns saludables**
 1. Falta de polítiques transversal en salut, en tots els sectors i en tots els nivells
 2. Falta de potenciació en la participació o acció comunitària
 3. Falta de ciutats orientades a la promoció de salut (entorns afavoridors de la salut)
 4. Manca d'orientació dels serveis cap a la prevenció i promoció de la salut

Fase 2: Definició de les necessitats no cobertes detectades

4. Falta de coordinació entre els diferents actors i en l'abordatge en la promoció d'estils de vida saludable

1. Manca de coherència entre els diferents actors implicats, les recomanacions, els hàbits, etc
2. Falta de consens en el lideratge sobre la promoció de la salut: qui hauria de liderar la promoció?
 1. Professionals de la salut vs Ciutadans vs Empresa
 2. Apoderament ciutadà i comunitari

5. Falta d'adherència a les rutines d'estils de vida saludable

1. Manca de motivació
2. Manca d'acompanyament (eines d'autogestió, que no connecten amb un professional)
3. Manca de personalització en les rutines (adequació real als diferents col·lectius, complexitat sanitària i social i/o etapes de la vida)



Fase 2: Definició de les necessitats no cobertes detectades

Les necessitats no cobertes, descrites com a blocs temàtics són el punt de partida per a l'anàlisi dels resultats del taller, que han servit per conèixer l'origen d'aquests reptes i la situació i tendències actuals. Alhora, ha ajudat a definir les temàtiques principals a partir de les quals s'ha fet la Crida Repte CIMTI per a la captació de projectes d'alt impacte que actuïn com a "solucionadors" i que hi donin resposta. Tot i així, no totes les temàtiques poden ser resoltes des del CIMTI, per això han estat distribuïdes en dos blocs, segons el seu àmbit competencial:



DINS COMPETÈNCIES CIMTI

- **Falta de formació de la ciutadania i dels professionals de la salut** sobre la promoció d'estils de vida saludable
- **Falta de visió holística** en la promoció d'hàbits saludables
- **Falta de coordinació i coherència entre els diferents actors** i nivells en la promoció d'estils de vida saludable
- **Falta d'adherència a les rutines** d'estils de vida saludable



FORA COMPETÈNCIES CIMTI

- **Falta de polítiques integrals actives** i campanyes per a la promoció d'entorns saludables

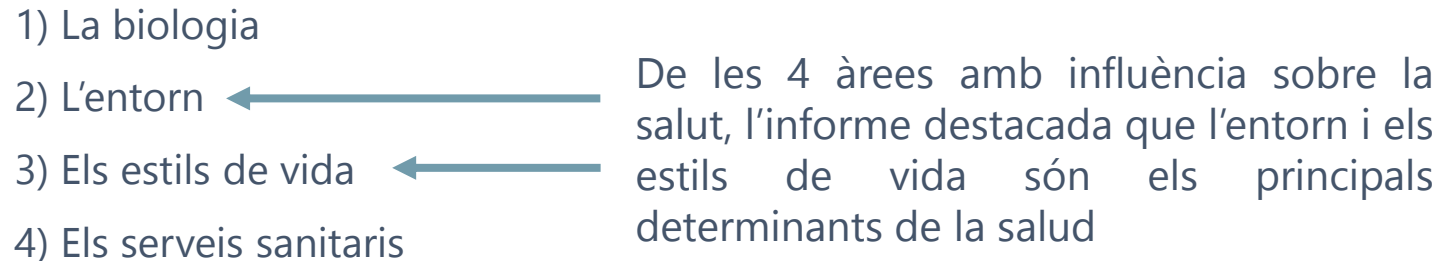


Els aspectes relacionals amb la governança, com són les polítiques integrals o campanyes de promoció, són competència directa del Departament de Salut i/o Departament de Drets Socials.

Orígens de la Promoció d'hàbits de vida saludable

L'any 1974 es va publicar al Canadà l'**Informe Lalonde**, tenint un gran efecte transformador en la manera com el món pensa envers la salut. Aquest continua essent un dels documents fonamentals de la promoció de la salut.

L'informe esbossa un marc conceptual per a una **comprensió holística de la salut** com a resultat de la biologia humana, el medi ambient, l'estil de vida i l'organització de la cura de la salut (serveis sanitaris).



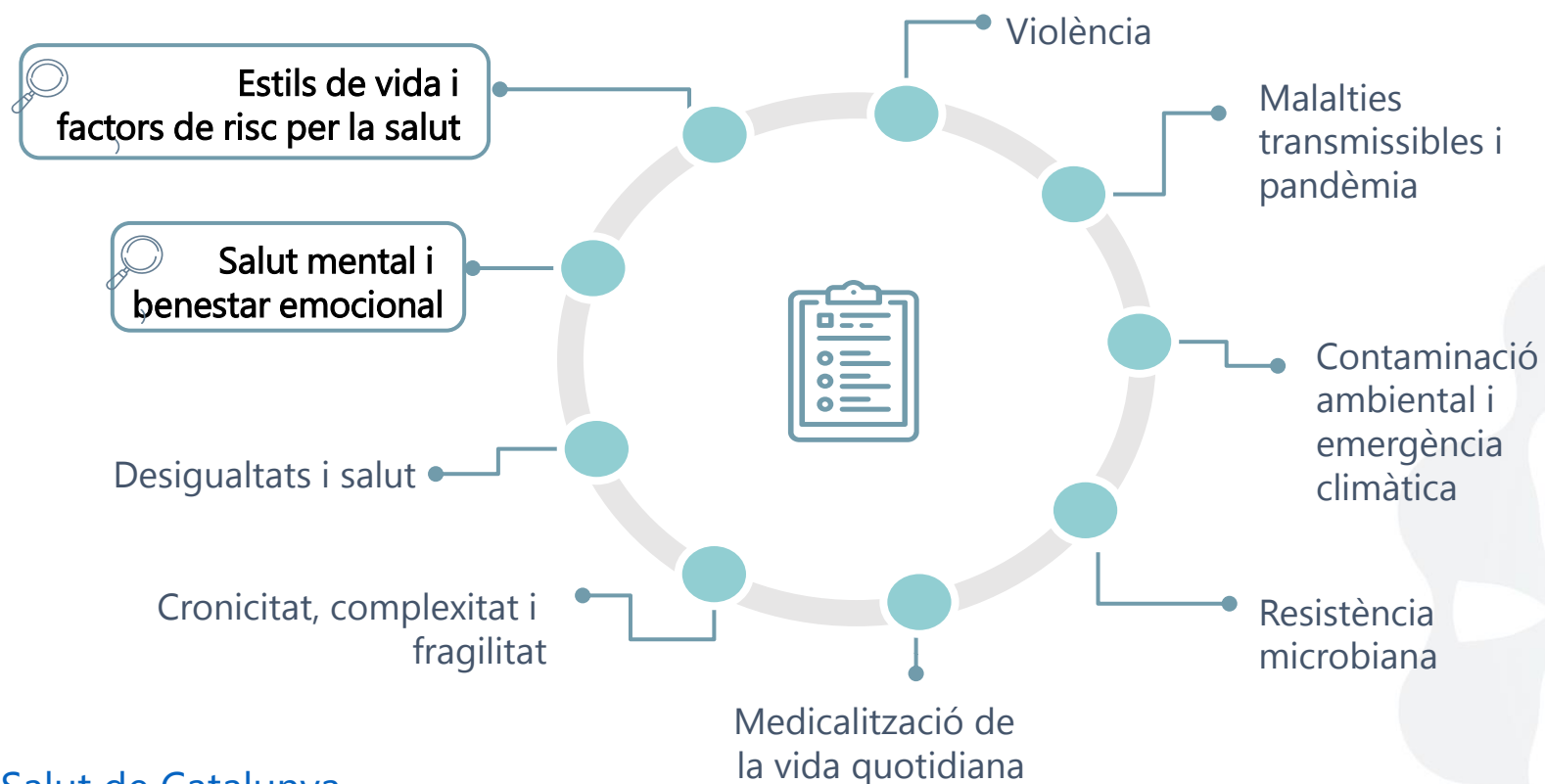
Un altre dels aspectes més rellevants d'aquest informe és l'èmfasi en **la necessitat que la gent assumeixi més responsabilitat en el canvi dels seus comportaments** per millorar la seva pròpia salut, i per tant, **la promoció de la salut no és només responsabilitat del sector sanitari**. Alhora, **lliga** el concepte de promoció de la salut al **de salut comunitària**.

NOTA: aquest informe va ser criticat ja que no va tenir en compte aspectes socials-econòmics, que determinen certes conductes en relació als estils de vida o certes limitacions relacionades amb l'entorn.

Reptes Pla de Salut de Catalunya 2021-2025

El Departament de Salut de Catalunya enfoca la seva estratègia en el període 2021-2025 en els pilars de salut mostrats en la il·lustració, on s'hi troba el repte sobre els estils de vida i factors de risc, que engloben el repte d'enguany.

Cal mencionar també l'especial èmfasi en la salut mental i el benestar emocional. Degut a que el Repte del CIMTI del 2021 va ser la Salut Mental, aquest any no es buscaran solucions específiques per aquest repte però s'espera que els projectes solucionadors incorporin aquesta visió per aportar una visió holística en la promoció de la salut.



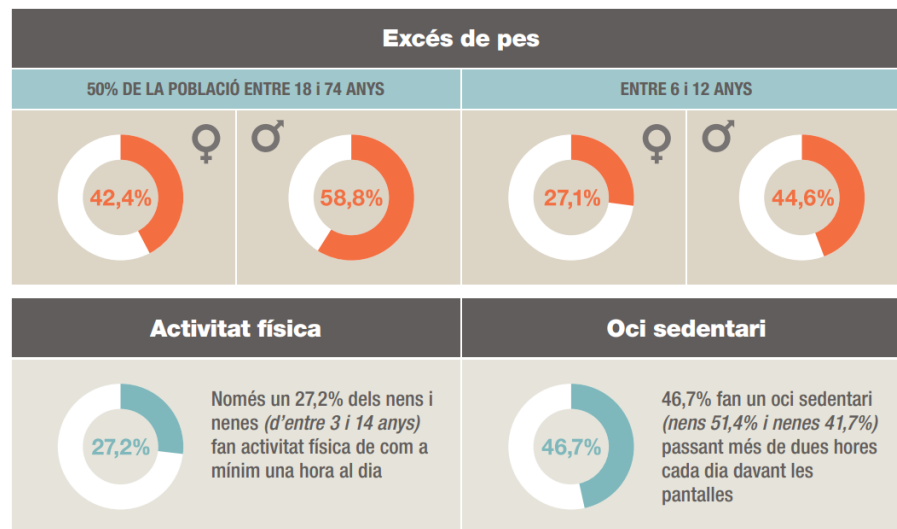
Font: [Pla de Salut de Catalunya](#)

Reptes Pla de Salut de Catalunya 2021-2025

ESTILS DE VIDA I FACTORS DE RISC PER A LA SALUT:

- Excés de pes, sedentarisme i alimentació poc saludable

- L'any 2020, la meitat de la població de 18 a 74 anys tenia excés de pes (sobrepès i obesitat), un 58,8% els homes i un 42,4% les dones. En infants de 6 a 12 anys, el 27,1% de nenes i el 44,6% de nens tenien sobrepès.
- La pràctica de l'activitat física saludable en la població adulta està per sobre del 80% en ambdós gèneres. Però només un 27,2% dels infants d'entre 3 i 14 anys fan activitat física com a mínim una hora al dia.
- El seguiment de la dieta mediterrània és més elevat entre la gent gran que entre els joves. El 30,2% dels nens i nenes de 3 a 14 anys consumeixen de forma freqüent (3 vegades o més a la setmana) productes hipercalòrics, sobretot en les famílies més desfavorides.



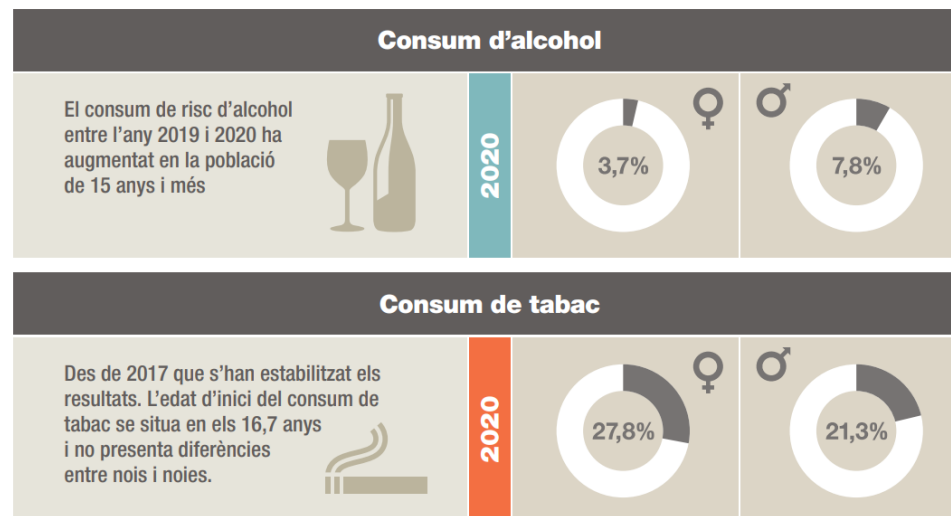
Font: [Pla de Salut de Catalunya](#)

Reptes Pla de Salut de Catalunya 2021-2025

ESTILS DE VIDA I FACTORS DE RISC PER A LA SALUT:

- Consum d'alcohol i tabac

- El consum d'alcohol l'any 2020 se situa en el 7,8% dels homes i el 3,7% de les dones. És més alt en joves en ambdós sexes que en els grups de més edat i és superior en els homes en totes les edats. L'edat d'inici del consum d'alcohol l'any 2018 en els estudiants de secundària de 14 a 18.
- El 27,8% de les dones i el 21,3% dels homes de 15 anys i més eren consumidors de tabac en l'any 2020.



Reptes Pla de Salut de Catalunya 2021-2025

Els hàbits de vida poc saludables actuen com a factors de risc per a la salut.

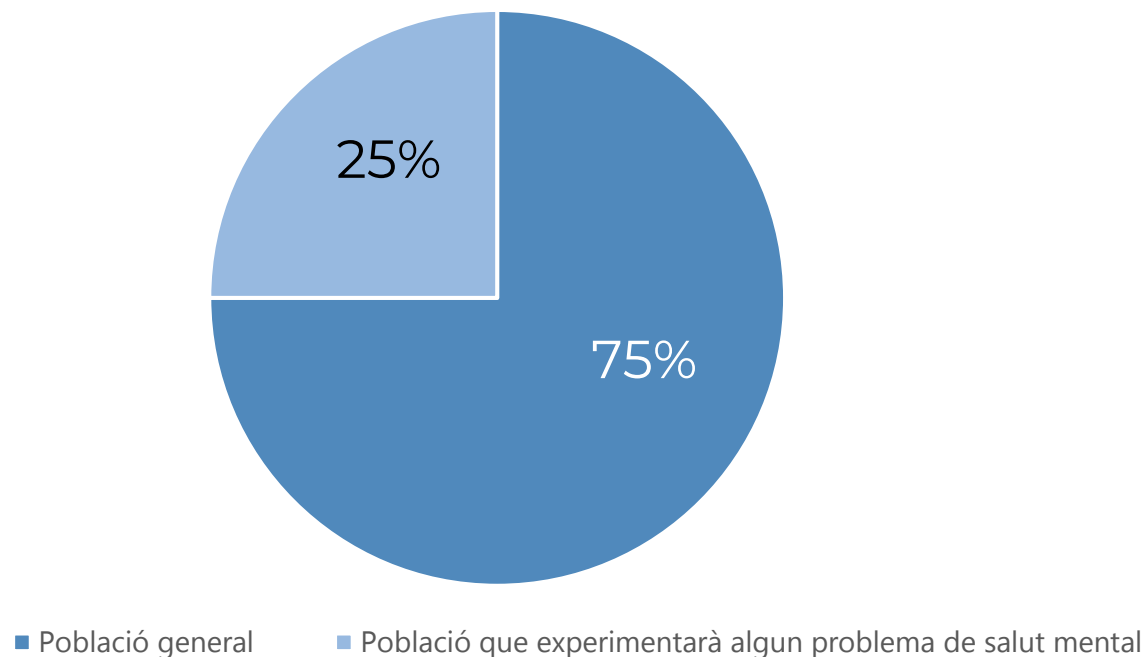
Així doncs, l'excés de pes, el sedentarisme, l'alimentació poc saludable i el consum d'alcohol i de tabac, com s'han mencionat anteriorment, suposen alguns dels principals reptes als que ens enfrontem per a millorar els resultats en salut. Alhora, per a que això sigui possible és imprescindible el compromís en l'adopció de canvis en les conductes i els estils de vida, enfocats a la promoció de la salut des d'un punt de vista holístic.



Reptes Pla de Salut de Catalunya 2021-2025

SALUT MENTAL I BENESTAR EMOCIONAL

- Segons l'OMS una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida. Hi contribueixen factors biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals i, per tant, s'hauran de tenir en compte factors com el gènere, la situació laboral o el nivell sociocultural i el lloc de residència per a qualsevol intervenció sanitària i social.



Font: [Pla de Salut de Catalunya \(Dades del 2020\)](#)

Estratègies del Pla de Salut de Catalunya 2021-2025

L'estratègia plantejada en el Pla de Salut de Catalunya 2021-2025 per aconseguir superar els reptes descrits consisteix en garantir la **igualtat d'oportunitat en salut** al llarg de la vida, des de la infància fins a la vellesa, per tant, apareix el concepte de **promoció de la salut en totes les etapes de la vida**.

1. Igualtat d'oportunitats en salut al llarg de la vida

1. Criança saludable
2. Salut i benestar des de la infància fins a la vellesa

SALUT AFECTIVA, SEXUAL I REPRODUCTIVA · SALUT EMOCIONAL · ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLES · VIOLÈNCIA

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Addicionalment, considera 6 pilars com a palanques de canvi, en les quals la cultura de salut i participació ciutadana, el lideratge i la participació dels professionals, la transformació digital i, la recerca i innovació vers les necessitats de salut i del sistema, tenen cabuda en el rol i les capacitats del CIMTI.

4. Palanques de canvi transversals



10. Governança

11. Cultura de salut i participació de la ciutadania
12. Lideratge i participació dels professionals
13. Transformació digital
14. Recerca i innovació vers les necessitats de salut i del sistema
15. Transparència, pràctiques de valor i avaluació

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Estratègies de Promoció de Salut de la OMS

Per a donar una major context al marc del repte, es van consultar addicionalment les estratègies en la promoció de la salut per part de l'OMS, basada en 4 blocs:

- Bona governança: Reforçar la governança, formació i les polítiques integrals per fer que les eines i promoció dels estils de vida saludables siguin accessibles i assequibles per a tothom.
- Alfabetització en salut: La promoció del coneixement i formació en salut de les poblacions proporciona la base que capacita als ciutadans per poder participar activament en millora de salut tant individual com col·lectiva.
- Configuració sanitària: Els principis clau per establir entorns saludables inclouen la participació comunitària, l'associació, l'empoderament i l'equitat.
- Mobilització social: Conscienciar i capacitar la ciutadania sobre l'atenció sanitària, participar activament en la prestació de serveis i recursos i cultivar una implicació individual i comunitària sostenible.

En el cas de les estratègies proposades per l'OMS, apareix l'**alfabetització en salut**, un aspecte que va ser repetit en diverses ocasions durant el taller de co-creació amb les persones expertes participants. Per tant, es posa de manifest la **capacitació en salut com a eina en la promoció d'estils de vida saludable**.

Tendències actuals en la promoció de la salut

Tenint en compte el rol del CIMTI en l'impuls, la maduració i la implementació de solucions tecnològiques innovadores i, essent la transformació digital una de les palanques de canvi descrites en el Pla de Salut de Catalunya 2021-2025, per a poder definir les temàtiques del repte d'enguany es va realitzar un anàlisi de la situació actual i les tendències digitals en l'àmbit de la promoció de la salut.



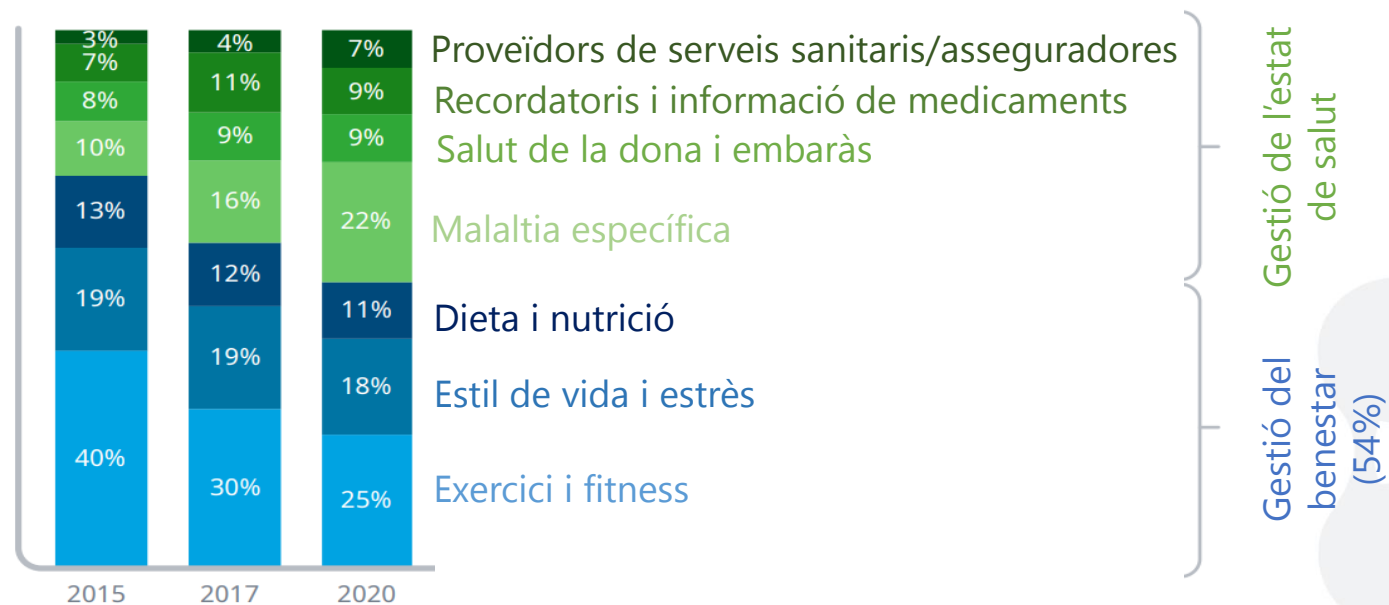
Font imatge: [Pla de Salut de Catalunya](#)

Tendències en solucions digitals

Segons l'informe publicat per IQVIA envers les tendències digitals es calcula que el 2020, el número d'**aplicacions mòbils dirigides a la salut** era d'aproximadament 350.000.

- D'aquestes, el **54%** estan **dirigides a la dieta i la nutrició, a l'exercici i al benestar en general**. Tot i l'increment d'aplicacions dirigides a malalties específiques, aquelles destinades a la promoció de la salut segueixen jugant un paper important.
- Cal destacar que, tot i el creixement accelerat d'aplicacions mòbils, la qualitat d'aquestes no sempre són òptimes, conduint a un alt risc de desaparició.

Figura adaptada: *Apps de Salut Digital per categoria i Estat de la Salut al 2021*

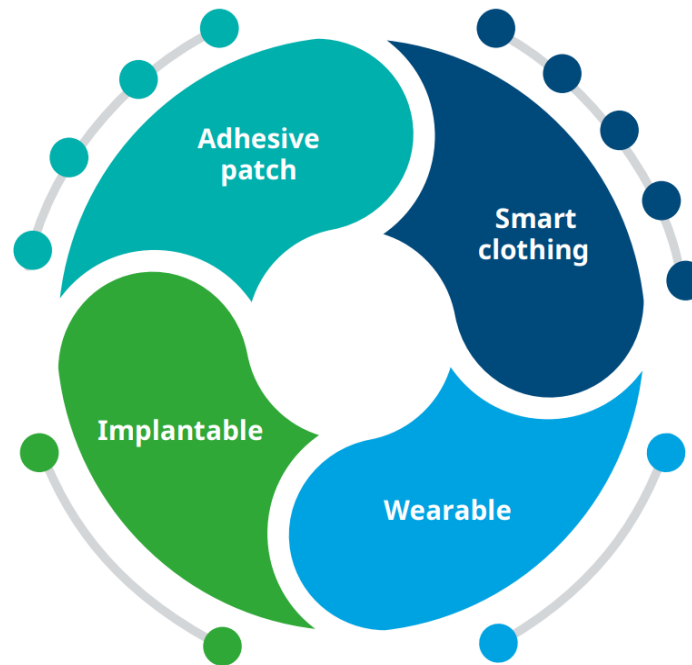


Font: [Informe IQVIA \(Digital Health Trends 2021\)](#)

Tendències en solucions digitals

Els dispositius portàtils (*wearables*) s'estan incorporant cada vegada més ja que permeten captar comportaments i paràmetres de salut en temps real. Aquests, envien la informació a través d'aplicacions mòbils, rellotges intel·ligents i polseres per fer un seguiment actiu de la salut.

- Dels 384 dispositius portàtils disponibles (registrats), el 55% estan enfocats a l'activitat i l'estat físic.



Font: [Informe IQVIA \(Digital Health Trends 2021\)](#)

Exemples de solucions existents

A continuació es posen alguns exemples de solucions existents dirigies a fer un monitoratge actiu de la salut:

Tipologia de Solució		Solucions Existents
Eines de monitoratge de la salut	ZTE 5G YouCare (prototip)/AccYOUrate	Wearable amb sensors que et permet la monitorització de paràmetres biomèdics (+app)
Eines de monitoratge de la salut	ViQuiz	App per a promoure hàbits de vida saludables entre els joves, basats en dinàmiques de jocs tipus "qüestionaris" on competeixen amb altres es jugadors, integrant aspectes com alimentació, drogues, sexualitat, entre d'altres.
Eines de monitoratge de la salut	Nutromics (No al mercat)	Patch de monitorització molecular que ajudarà a personalitzar dietes i reduir el risc de desenvolupar malalties relacionades amb un mal estil de vida
Eines de monitoratge de la salut	MyFitnessPal	App que permet enregistrar l'entrenament cardiovascular i muscular i que calcula les calories ingerides a través d'una base de 6M d'aliments.
Eines de monitoratge de la salut	Apple watch, Fitbit (smartwatch)	Wearables que detecten activitat física i patrons del son per un automonitoreig
Eines de monitoratge de la salut	Oxeen	Wearable per monitoritzar els signes vitals i fer un seguiment minuciós del pacient (àmbit sanitari)
Eines de monitoratge de la salut	MyLeaf	App que permet pacients poder tenir un seguiment de la seva evolució, introduint dades sobre activitat física, ingesta d'aliments i qualitat de vida.

Exemples de solucions existents

A continuació es posen alguns exemples de solucions existents dirigies a fer un monitoratge de la salut, amb especial èmfasi en l'acompanyament:

Tipologia de Solució		Solucions Existents
Eines de monitoratge de la salut i acompanyament	Mindfulness Sci	App de Mindfulness avalada pel grup Asociación Instituto Aragonés de Investigación y Promoción de la Salud, incloent un instructor virtual que guía la práctica, test de nivel de mindfulness, videos, alarmes i recordatoris.
Eina de monitoratge de salut, motivació i acompanyament	Habitica	App de construcció d'hàbits saludables i productivitat mitjançant gamificació per tal de motivar a la comunitat usuaria.
Eina de monitoratge de salut, motivació i acompanyament	Vitaance	App que controla els hàbits dels treballadors i els ajuda a millorar en cada un dels pilars fonamentals de la salut perquè aconseguixin portar un estil de vida saludable.

Exemples de solucions existents

Alhora, també es van buscar alguns exemples de solucions enfocades a la capacitació en salut, com a repte descrit i estratègia d'actuació

Tipologia de Solució	Solucions Existents	
Formació a la ciutadania	Aula de Promoció de la Salut (Promocio.cat) subvencionat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya	Cursos subvencionats sobre les diverses branques de la salut (act. Física, alcohol, alimentació saludable, tabaquisme, salut comunitària i maternoinfantil)
Formació a la ciutadania	Porta de la Diputació de Catalunya (Novetats i recomanacions de salut pública - Salut pública - Diputació de Barcelona (diba.cat))	Portal web amb materials formatius, tallers, exposicions, recursos sobre bons hàbits
Formació a la ciutadania	Pla Integral per a la Promoció de la Salut (PAAS) promogut per l'agencia de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)	Guies de recomanació d'intervencions per a la promoció de l'Activitat Física i Alimentació Saludable implicant els diferents nivells (escoles, comer, ajuntaments, empresa, àmbit comunitari)
Formació al professional	SalusOne	Plataforma de formació continua per infermers, amb biblioteca audiovisual. Personalitzable i basat amb píndoles d'informació.

Quin és el problema?

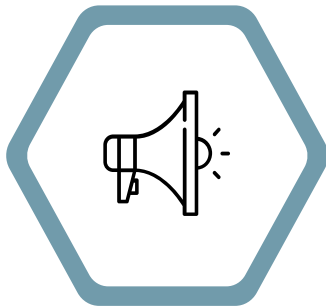
Fins ara, hem vist que existeixen Plans i Estratègies, unes 350.000 aplicacions mòbils i més de 380 *wearables*;

Quin és el problema doncs?



Quin és el problema?

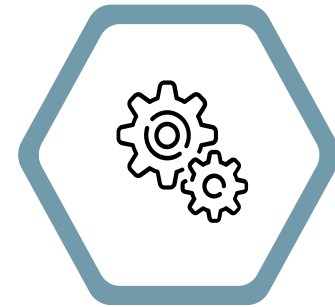
Tenint en compte tot l'anàlisi previ, juntament amb les necessitats no cobertes detectades per les persones expertes participants en el taller de co-creació, s'identifiquen 3 pilars com alguns dels principals problemes en l'àmbit de la promoció de la salut:



FALTA
DE FORMACIÓ

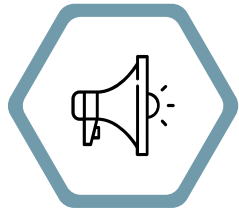


FALTA DE MOTIVACIÓ I
ACOMPANYAMENT



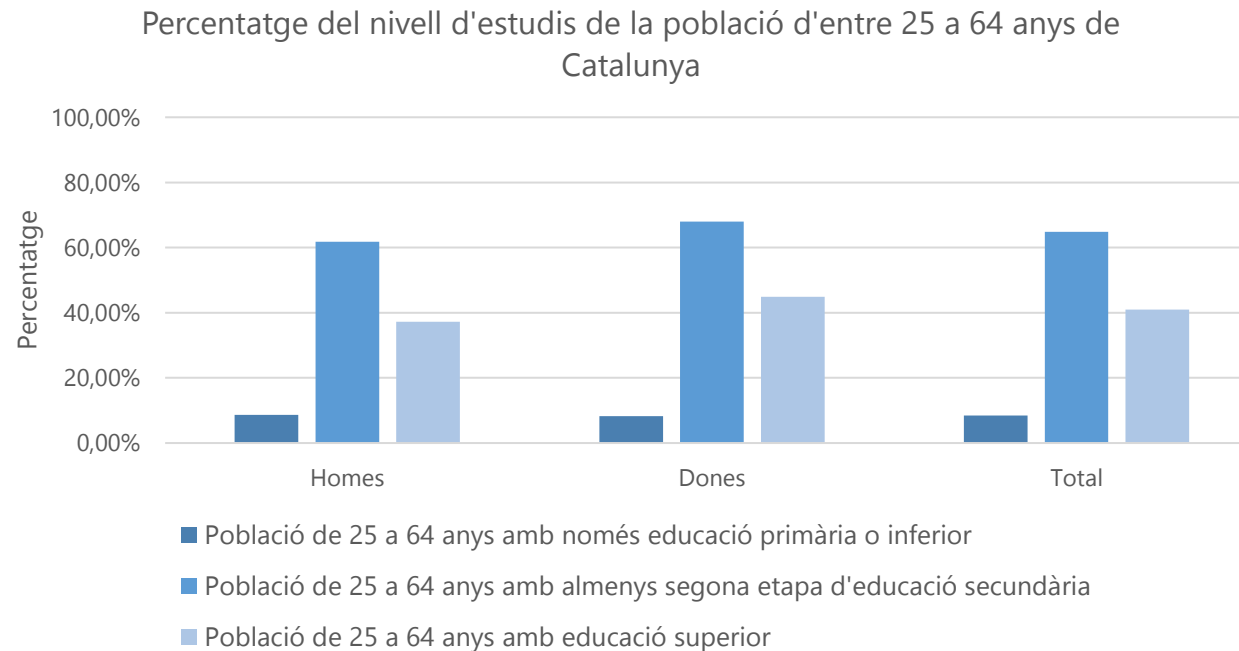
FALTA D'ACCESSIBILITAT
TECNOLÒGICA I
SOCIOECONÒMICA

Problema: Formació



FALTA
DE FORMACIÓ

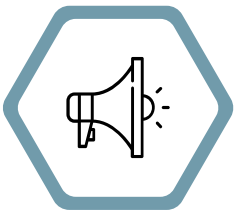
Un dels motius esmentats com a problema en l'àmbit de la promoció d'hàbits de vida saludable és la manca de formació i capacitat dels individus.



Actualment, un 64,9% de la població de Catalunya té almenys la segona etapa d'educació secundària i, un 41% tenen una educació superior. Menys d'un 10% de la població catalana compta amb només educació primària o inferior.

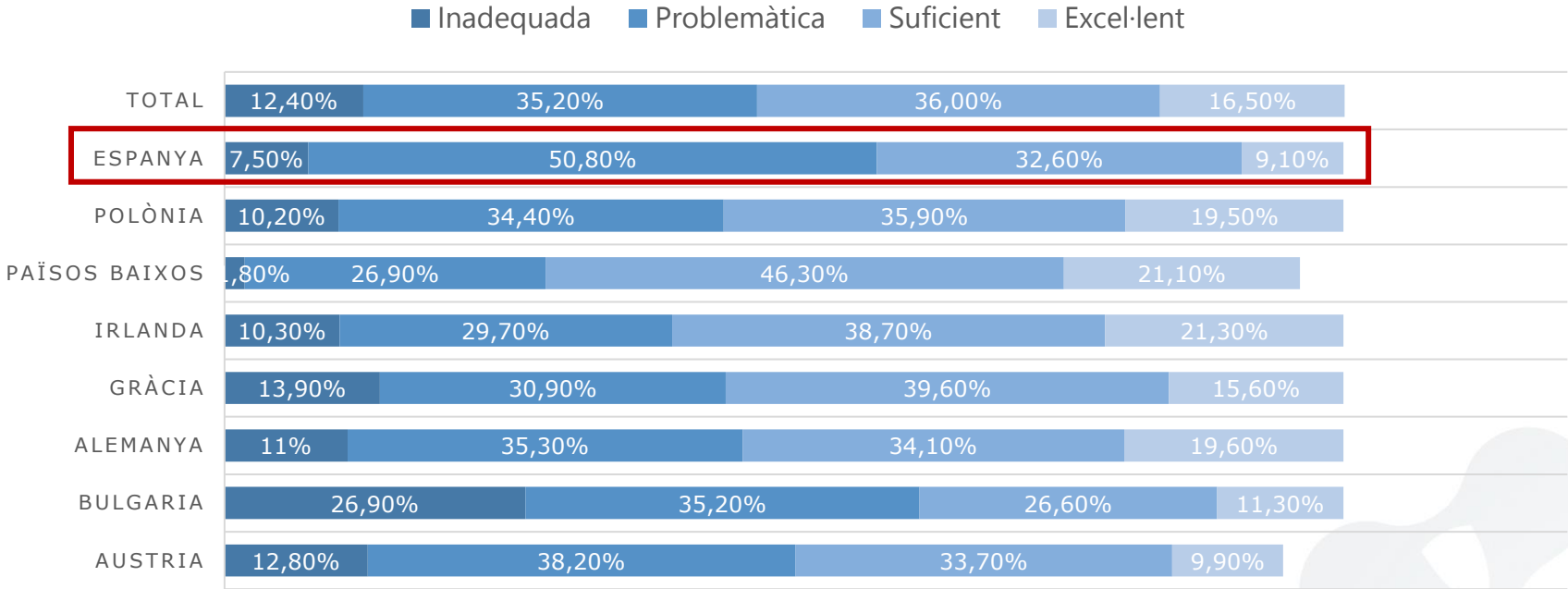
No obstant, aquestes dades d'alfabetització, no tenen una relació directa amb l'alfabetització en salut.

Problema: Formació



FALTA
DE FORMACIÓ

NIVELLS GENERALS D'ALFABETITZACIÓ EN SALUT PER PAÏSOS



En aquest sentit, s'observa que **el 58,3% de la població a Espanya** (les dades podrien ser extrapolables a la població de Catalunya), **tenen nivells d'alfabetització en salut inadequada o problemàtica**.

Doncs, **es posa de manifest** la necessitat en el **foment de l'alfabetització en salut** com a clau en la promoció i la capacitat dels individus, des de les primeres etapes educatives, fomentant alhora l'acompanyament durant totes les etapes de la vida.

Font adaptada de: [Sørensen K, et al. \(2015\)](#)

Problema: Motivació i acompanyament



FALTA DE MOTIVACIÓ I
ACOMPANYAMENT

Alguns estudis, enfocats al tractament de la obesitat i el sobrepès a través de tecnologies de *mHealth*, han demostrat que **els efectes a llarg termini són difícils de mantenir** principalment degut a:

- Manteniment de la motivació
- Manca de compromís
- Falta de suport comunitari

D'altra banda, els estudis que inclouen la intervenció d'un professional de la salut suggereixen que hi ha un enfocament més personalitzat, aconseguint millors resultats durant el tractament, en comparació amb els que no hi ha intervenció de professional.

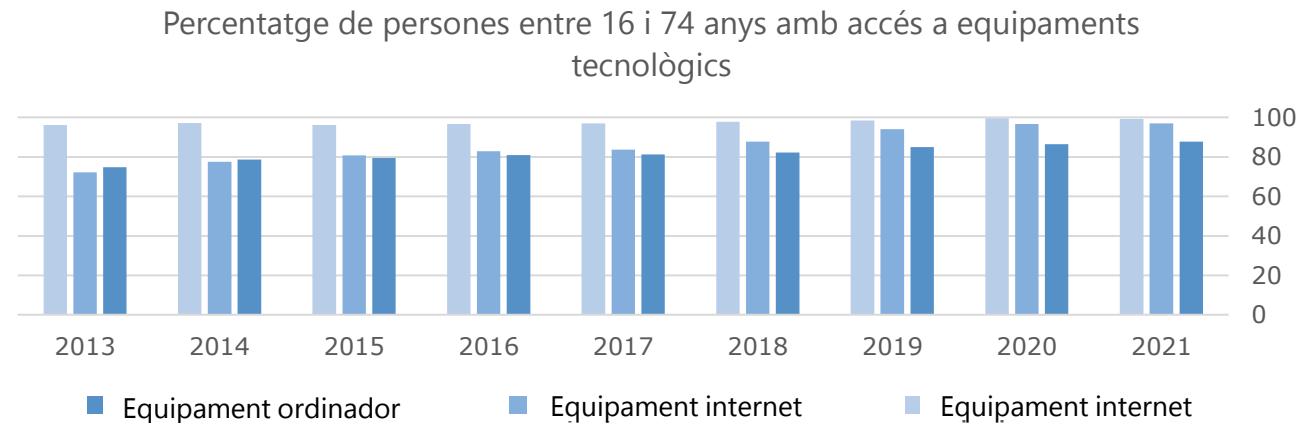
Aquest resultat posen de manifest que el sosteniment de la motivació, juntament amb l'acompanyament, poden actuar com a factors claus en l'àmbit de la promoció d'hàbits de vida saludable.

Problema: Accessibilitat



FALTA D'ACCESSIBILITAT
TECNOLÒGICA

Un dels altres motius esmentats com a problema en l'àmbit de la promoció d'hàbits saludables és la dificultat d'accés a nivell tecnològic:



El 2021, més del 80% de la població entre 16 i 74 anys disposava d'un ordinador, i més del 90% tenien un dispositiu mòbil i accés a Internet. Per tant, tenint en compte aquestes dades, no es reflecteix una falta d'accessibilitat tecnològica.

Ara bé, tenint en compte l'ús de les TICS segons els grups d'edat, s'observa que l'activitat amb menys variació és l'emissió i recepció *d'e-mails* i, la lectura de notícies online. No obstant, aquelles activitats relacionades amb la descàrrega de música i aplicacions, està molt poc estesa en la població de major edat. Aquestes dades suggereixen que la dificultat en l'accessibilitat tecnològica no recau en l'accés de dispositius, sinó en l'ús que es fa d'aquests, segons el grup d'edat.

Font: [Idescat](#)

Problema: Accessibilitat



**FALTA
D'ACCESSIBILITAT
SOCIOECONÒMICA**

Finalment, i relacionat amb la dificultat d'accés, s'identifica el nivell socioeconòmic com dels altres motius relacionats amb l'àmbit de la promoció d'hàbits saludables:

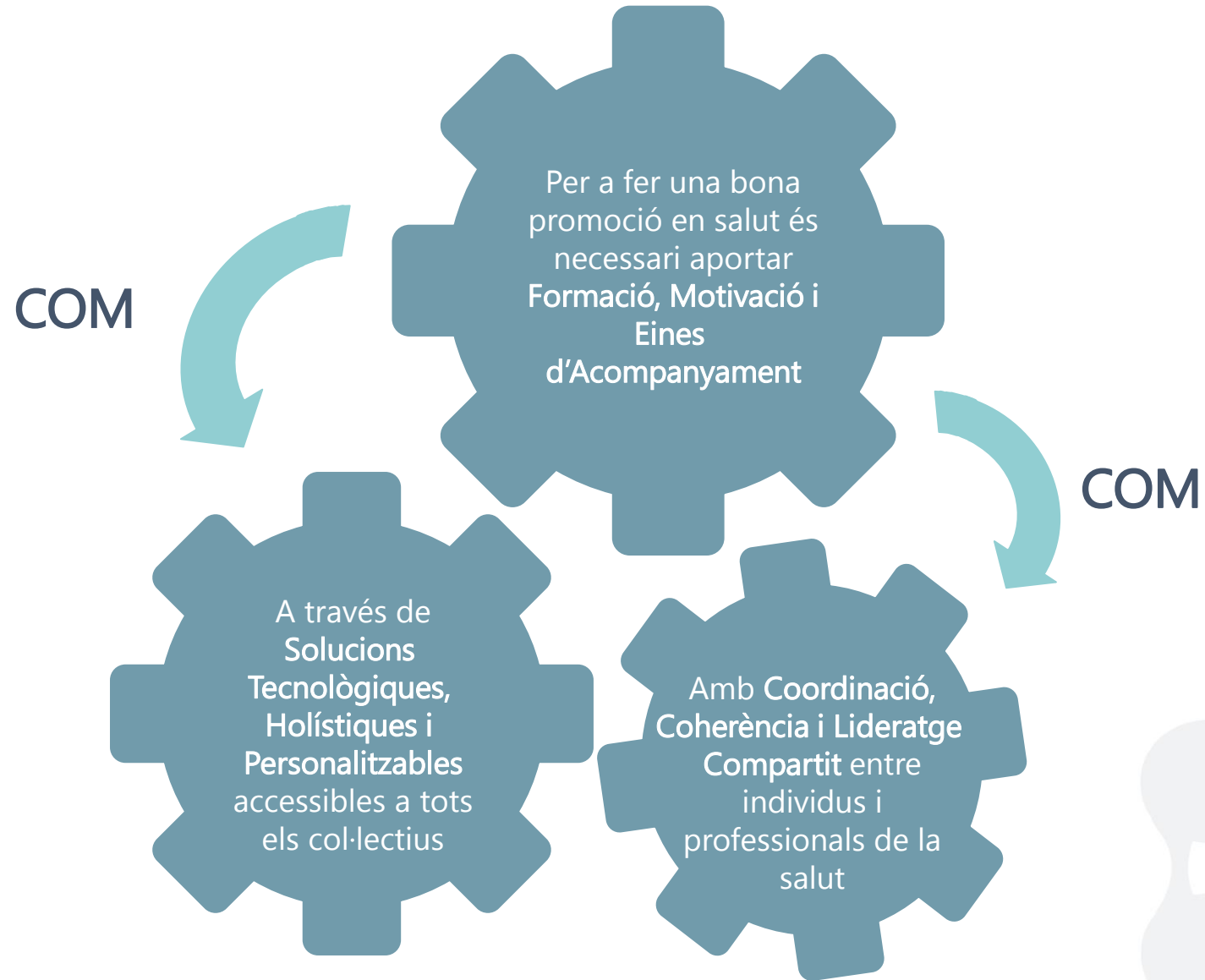
És conegut que **la disponibilitat de recursos materials és un determinant clau de la salut de les persones**. Existeix una relació positiva entre salut i nivell d'ingressos (com més alt és el nivell d'ingressos, millor és la salut). A més a més, la salut percebuda i mental, està relacionada amb els nivells d'ingressos i les carències materials

Addicionalment, els baixos ingressos no únicament perjudiquen el nivell de salut auto percebuda sinó que dificulten l'accés a una alimentació basada en productes frescs i verdures i/o la realització de certes activitats físiques que impliquen el pagament de quotes (centres esportius). Per tant estils, els estils de vida relacionats amb l'alimentació i activitat física poden veure's dificultats per el nivell socioeconòmic de l'individu.

Cal destacar que existeixen altres factors socials i culturals que no ho hem contemplat de manera específica.

Font: [Article "Les desigualtats en salut segons pobresa i renda"](#)

Conclusions: Temàtica del Repte CIMTI 2022



1

Promoció d'hàbits saludables per a la ciutadania des d'una visió holística a través de la formació i les eines d'acompanyament per una major motivació i adherència

L'objectiu d'aquesta temàtica és el **desenvolupament de solucions tecnològiques innovadores pel foment d'estils de vida saludables per a la població a partir dels 14 anys**. Es poden presentar solucions que tinguin un **abordatge holístic** (alimentació, activitat física, salut i benestar emocional, etc.) i amb capacitat de **personalització**, tenint en compte la **complexitat social i sanitària** o l'**etapa de la vida de l'individu**. Aquestes eines han de capacitar i acompanyar els individus en la importància dels beneficis de la integració d'estils de vida saludable, **fomentant la motivació per una major adherència**.

Les solucions poden emmarcar-se en l'entorn de dispositius mèdics, aplicacions de salut digital, així com mesuradors de rendiment, marcadors bioquímics o eines que incloguin mecanismes de recompensa positiva per dur a terme hàbits saludables, entre d'altres.

2

Promoció del coneixement holístic envers els hàbits de vida saludable per part dels professionals de la salut a través d'eines de formació i de suport

L'objectiu d'aquesta temàtica és el desenvolupament de solucions tecnològiques innovadores que fomentin el coneixement en la **promoció holística d'hàbits saludables per part dels professionals de la salut**. Es poden presentar solucions que aportin **eines de coneixement i suport en diferents àrees d'expertesa** (alimentació, activitat física, salut emocional i benestar emocional, etc.) per afavorir la **col·laboració i millorar els recursos** dels professionals de la salut en la promoció integral d'estils de vida saludable.

Les solucions poden emmarcar-se en l'entorn de dispositius mèdics, aplicacions de salut digital, entre d'altres.

Presenta la teva solució

Tens una solució innovadora que doni resposta a algun dels reptes proposats? **Aplica a la [Crida Repte CIMTI 2022](#)**

Quins projectes poden presentar-se?

La Crida Repte està orientada a propostes amb equips multidisciplinaris que ofereixen solucions en l'àmbit sanitari i social. Aquestes propostes poden provenir de les entitats SISCAT, centres CERCA, empreses o altres entitats sorgides del sistema sanitari i social català.

Quins requisits s'han de complir?

- Problema/necessitat: la proposta ha de donar resposta al repte envers la **promoció d'estils de vida saludable**.
- Tipus de solució: la solució proposada ha de ser una solució innovadora de base tecnològica emmarcada dins d'una d'aquestes categories: dispositius mèdics, in vitro diagnòstics o salut digital.
- Estat de la solució: la proposta ha d'estar com a mínim en fase d'Idea (Fase del Cicle d'Innovació en Salut ≥ 2) i, com a màxim, en fase de Prova de Valor (Fase del Cicle d'Innovació en Salut = 5). Més informació [aquí](#).
- Territorialitat: la proposta ha de poder implementar-se parcial o totalment en el territori català i ser escalable.
- Equip promotor: ha d'estar format per, com a mínim, dues persones amb una dedicació conjunta dels membres de l'equip igual o superior a una jornada completa (FTE = *Full time equivalent*).
- Serveis CIMTI: el suport requerit per la proposta ha d'estar emmarcat dins dels serveis que ofereix el CIMTI (consultar catàleg de serveis [aquí](#))

Envia la teva proposta abans de l'11 d'agost a través del següent enllaç: [Crida Repte 2022](#)