

REPROGRAMA TUS HÁBITOS

Plataforma digital para la promoción de hábitos de vida saludables y el envejecimiento activo.

**Solidaridad
Intergeneracional**

900 101 332

www.solidaridadintergeneracional.es
si@solidaridadintergeneracional.es



1. BREVE DESCRIPCIÓN INICIATIVA

Reprograma tus Hábitos es un programa impulsado por Solidaridad Intergeneracional que se concibe como una **plataforma digital integral de información, formación, asesoramiento y divulgación**, orientada a la **promoción de la salud y el envejecimiento activo a lo largo de todo el ciclo vital**, con especial atención a las personas de más edad y a aquellas que presentan mayores necesidades de apoyo.

El programa parte de una **visión positiva y realista del envejecimiento**, entendida como una etapa en la que es posible **mantener y mejorar el bienestar, la autonomía personal y la calidad de vida**, siempre que se disponga de información fiable y de recursos accesibles. Frente a un contexto demográfico en el que el aumento de la esperanza de vida no siempre se acompaña de buena salud, Reprograma tus Hábitos sitúa la **prevención y el autocuidado** como ejes fundamentales para retrasar la aparición de situaciones de dependencia y favorecer la permanencia en el entorno habitual el mayor tiempo posible.

La propuesta se fundamenta en la **incorporación progresiva de hábitos de vida saludables en la rutina diaria**, entendiendo que **pequeños cambios sostenidos en el tiempo** pueden generar un impacto significativo en la salud física, mental y social. Los contenidos del programa se apoyan en la **evidencia científica**, pero se presentan de forma comprensible, cercana y aplicable a la vida cotidiana, evitando enfoques medicalizados o excesivamente técnicos que dificulten su adopción.

Se combinan **contenidos divulgativos, materiales audiovisuales, recursos interactivos, retos motivadores y un servicio de orientación**, que facilitan la resolución de dudas y acompañan a las personas usuarias en el proceso de cambio de hábitos. La dimensión digital del programa no se limita a la difusión de información, sino que se configura como un **espacio de aprendizaje, participación y conexión social**, contribuyendo a **reducir el aislamiento y la soledad no deseada**, especialmente entre personas mayores que residen en entornos rurales o con menor acceso a recursos presenciales.



HÁBITOS SALUDABLES



Alimentación

Una dieta saludable previene la enfermedad y alarga la vida



Actividad Física

El movimiento corporal diario es el pilar principal de la salud



Estado de Ánimo

Cuida los pensamientos y las emociones y mejoraras tu bienestar



Socialización

Somos seres sociales y necesitamos las relaciones interpersonales y el compromiso con los demás



Seguridad

Conocer y defender los derechos, sin discriminaciones y garantizar la economía, la autonomía y la libertad de decisión



Aprendizaje

Empoderarse a través del conocimiento y la formación continua que posibilita superar los constantes desafíos

2. ÁMBITO TERRITORIAL

Local	
Provincial	
Autonómico y regional	
Estatad	X
Unión Europea/ Internacional	

Ámbito de actuación:

El programa tiene un **alcance nacional**, ya que se articula a través de un **portal web de acceso abierto**, lo que permite que personas de **todo el territorio nacional** puedan acceder a sus contenidos y servicios con independencia de su lugar de residencia. Su diseño digital elimina las barreras derivadas de la dispersión geográfica y facilita una cobertura amplia y homogénea, garantizando que personas mayores de distintos contextos territoriales, tanto rurales como urbanos, puedan beneficiarse de los recursos ofrecidos en igualdad de condiciones.

RURALIZABLE

☒ Sí ☐ No

La iniciativa es **plenamente ruralizable**, ya que su formato digital permite llegar a municipios pequeños y zonas con menor disponibilidad de recursos especializados. De este modo, contribuye a **reducir desigualdades territoriales** en el acceso a información, orientación y recursos de promoción de la salud, reforzando la equidad en el conjunto del territorio.

RETOS VITALES



3. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Domicilio	X
Comunidad	X
Entorno Rural	X
Entorno Urbano	X
Otros	X

El desarrollo del programa se sitúa en el **ámbito comunitario**, mediante un entorno digital accesible que permite a las personas participantes acceder a los contenidos desde su propio domicilio y **aplicar los aprendizajes en su vida cotidiana**. Este enfoque favorece la autonomía personal, facilita la integración de hábitos saludables en el día a día y refuerza la participación social, tanto en entornos rurales como urbanos.

4. COLECTIVO DESTINATARIO

Características de las personas beneficiarias:

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	X
Familias	X
Sociedad en general	

Dirigido prioritariamente a **personas con necesidad de apoyos**, especialmente **personas mayores y personas con discapacidad asociada al proceso de envejecimiento**, así como a sus **familias cuidadoras**. Estos colectivos afrontan con frecuencia situaciones de fragilidad, riesgo de aislamiento social o dificultades para acceder a información rigurosa y adaptada sobre cómo mejorar su salud y bienestar.

Se ofrece **herramientas accesibles y comprensibles** que facilitan la adopción de hábitos saludables, al tiempo que refuerza el papel de las familias cuidadoras, promoviendo el **autocuidado, la corresponsabilidad y la prevención del desgaste físico y emocional** vinculado a los cuidados prolongados.



4. ESTADO DE LA INICIATIVA

En desarrollo	
En funcionamiento	X
Finalizada	

Actualmente, **en funcionamiento** y forma parte de la **línea estable de actuaciones** de Solidaridad Intergeneracional en el ámbito del envejecimiento activo y la promoción de la salud. La actualización continua de contenidos y la incorporación progresiva de nuevos recursos permiten mantener su vigencia y adaptarlo a las necesidades emergentes de las personas usuarias.

5. ENLACE O REFERENCIA PUBLICA

LINKS DE INTERÉS

- Web de la entidad:

<https://vivoconsentido.es/>

- Video explicativo de YouTube:

<https://youtu.be/uidRBeVc1XM?si=eNtwl8G7lYWeAnnV>

- Folletos explicativo:

www.solidaridadintergeneracional.es/actuaciones

https://solidaridadintergeneracional.es/files/web/actuaciones/Diptico_Reprograma_Habitos_25.pdf

- Redes Sociales

<https://www.facebook.com/SolidaridadIntergeneracional/>

<https://x.com/SolidaridadIn>

<https://www.instagram.com/solidaridadintergeneracional/?hl=es>

https://www.youtube.com/channel/UCt5BNW3Z7_ACKBDg_6ujXTQ