

FUTURO

SINGULAR

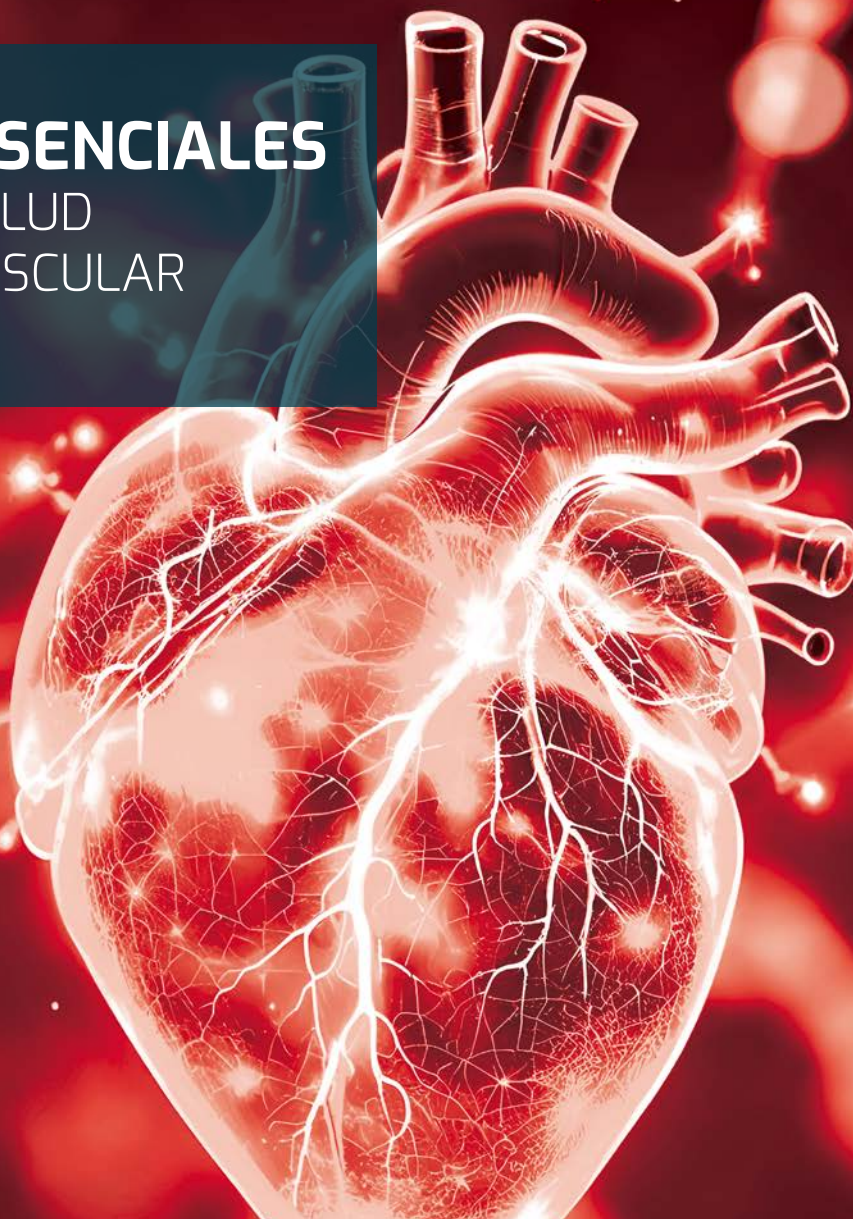
Nº 23 | ABRIL | 2026

Revista de **Atam**

Artículo

LOS 8 ESENCIALES

para la SALUD
CARDIOVASCULAR



Entrevista

Pau Díaz Valero

Socio y beneficiario
de ATAM

Artículo

**Envejecimiento
saludable** ejercicio y
autonomía, más allá
del paso del tiempo

Breves

ACAP y ViveLibre,
reconocidos en los
Premios Supercuidadores

Editorial

CONOCER NO ES COMPRENDER

La emergencia de la inteligencia artificial surgida durante los últimos dos años representa uno de los acontecimientos más significativos de cuantos se han producido en nuestras vidas a lo largo de las últimas décadas. En un mundo que ha venido virtualizándose de manera acelerada durante los últimos cincuenta años, un aumento tan colosal de la potencia y la velocidad de manejo de la información acelera de manera radical la transformación de toda nuestra realidad.

Cuando cruzamos el umbral del siglo XXI habíamos dejado atrás una economía de sustrato material para entrar de lleno en la nueva economía de sustrato informacional. El valor ahora está en los intangibles. La información como sustrato de todo producto o servicio incide sobre todos los sectores de producción y sobre todos los ámbitos de nuestra vida. Ninguna esfera de nuestra existencia va a soslayar el impacto de la Inteligencia Artificial.

No obstante, la esfera de nuestra vida en la que la nueva era tecnológica va a provocar un impacto transcendental es la relativa a nuestra salud. Tenemos una atención médica cada vez más tecnificada. Sin embargo, debemos reparar en el hecho de que la nueva manera de vivir causada por el avance técnico está alterando la forma en la que nos comunicamos con el mundo, captamos datos, procesamos información y generamos conocimiento. El organismo humano procesa información para producir respuestas adaptativas. Forma parte de sus mecanismos de supervivencia.

En este número tendemos la ocasión de comentar una obra de unos de los neurocientíficos más prestigiosos del panorama internacional, quien nos anuncia un futuro próximo en el que nuestro cerebro se conectará directamente a la red a través de una interfaz cerebro-máquina. Es su opinión, y la de otros evangelizadores de un futuro tecnológico, que nos encontraremos ante una nueva era caracterizada por un ser humano aumentado cognitivamente.

No todas las opiniones coinciden con esa visión. Hubo tecnologías que aumentaron nuestras capacidades. El sextante aumentó la capacidad de los marineros en la antigüedad. La lectura reposada de textos que vino con la imprenta nos permitió desarrollar la capacidad de síntesis, la capacidad de análisis, la capacidad de concentración, la reflexión y la introspección.

Por el contrario, para algunos expertos la nueva tecnología no potencia las competencias intelectuales o las habilidades cognitivas, sino que la reemplaza. Una cosa es tener acceso ilimitado a la información y otra bien distinta es externalizar el pensamiento. Es muy importante que nuestros hijos no se dejen arrastrar por el extraordinario potencial de la Inteligencia Artificial y conserven su habilidad para razonar, para inferir conclusiones y para desarrollar un juicio crítico. Tenemos que ayudarles a que aprendan a pensar. Nuestro objetivo no debe ser conocer sino comprender. Comprender el mundo y comprender el sentido de nuestra existencia.

Índice

	PÁGINA
EDITORIAL	2
<hr/>	
ESPECIAL EQUIPO CLÍNICO	
Envejecimiento saludable	4
Alimentación y Diabetes	6
Medicina preventiva: Los 8 esenciales	8
<hr/>	
RED DE PUNTOS DEL SERVICIO DE ATENCIÓN A FAMILIAS	9
<hr/>	
LIBROS	
El cerebro, el teatro del mundo	12
<hr/>	
BREVES	
ACAP y ViveLibre, reconocidos en los Premios Supercuidadores	14
ATAM y ViveLibre, finalistas en los Premios Europeos de Servicios Sociales 2025 por el proyecto ACAP	16
<hr/>	
HABLAN LOS SOCIOS DE ATAM	
Pau Díaz Valero	18
<hr/>	
¿SABÍAS QUE LA CUOTA DE ATAM ES DEDUCIBLE FISCALMENTE?	19

EDITA: ATAM

No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado sin permiso previo de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual. Todos los derechos reservados.

© ATAM 2026

DISEÑO Y DIRECCIÓN DE ARTE:

EXPOMARK 2026

www.expomark.es



Artículo



Doctora

Maricruz Guevara

Médico rehabilitador

“El envejecimiento saludable no depende solo de los años cumplidos, sino de cómo los vivimos”

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: EJERCICIO Y AUTONOMÍA, MÁS ALLÁ DEL PASO DEL TIEMPO

Cuando pensamos en envejecimiento, con frecuencia lo asociamos a pérdida de fuerza, menor resistencia, más dependencia y fragilidad. Sin embargo, cada vez contamos con más evidencia científica que nos obliga a matizar esta visión. No todo lo que atribuimos a la edad es consecuencia inevitable del paso del tiempo. En muchos casos, el verdadero factor diferencial es el estilo de vida, especialmente el nivel de actividad física.

Sabemos que con los años se producen cambios fisiológicos: disminuye la frecuencia cardíaca máxima, aumenta la grasa corporal y pueden aparecer alteraciones en distintos sistemas. Pero también sabemos que otras variables clave para la autonomía —como la capacidad del corazón para bombear sangre, la función de las mitocondrias o la densidad capilar muscular— pueden mantenerse sorprendentemente bien cuando la persona permanece activa.

Estudios que comparan personas mayores entrenadas con otras sedentarias muestran diferencias llamativas. Mientras que en los mayores inactivos disminuye el volumen sistólico (la cantidad de sangre que el corazón expulsa en cada latido), en los mayores físicamente activos esta capacidad se conserva. Lo mis-

mo ocurre a nivel muscular: la actividad mitocondrial —es decir, la capacidad de nuestras células para producir energía— puede mantenerse en niveles similares a los de personas mucho más jóvenes cuando existe entrenamiento regular a lo largo de los años.

Un ejemplo inspirador es el de corredores octogenarios capaces de completar maratones con rendimientos muy por encima de la media poblacional. Más allá de lo extraordinario del caso, lo relevante es el mensaje fisiológico: la capacidad aeróbica y muscular es entrenable incluso en edades avanzadas. La edad cronológica no siempre coincide con la edad funcional.

¿Y qué significa esto en la práctica clínica y en la vida cotidiana? significa autonomía

La autonomía no es un concepto abstracto; se traduce en poder levantarse de una silla sin ayuda, subir escaleras, caminar varias calles sin fatiga excesiva, mantener el equilibrio y evitar caídas, cargar una bolsa de la compra o reaccionar ante un tropiezo. Todas estas acciones dependen de la fuerza muscular, la capacidad cardiorrespiratoria, la coordinación y el equilibrio. Capacidades que, en gran medida, pueden preservarse o mejorarse con ejercicio.

Desde el ámbito de la rehabilitación insistimos en tres pilares fundamentales:

1 Entrenamiento de fuerza

Es esencial para prevenir la sarcopenia y mantener la independencia funcional. Ejercicios sencillos como levantarse y sentarse repetidamente de una silla, trabajar con bandas elásticas o realizar levantamientos de peso adaptado tienen un impacto directo en la capacidad para desenvolverse en el día a día.

2 Resistencia aeróbica

Caminar a paso ligero, nadar o montar en bicicleta mejora la eficiencia cardiovascular y metabólica, reduce la fatiga y favorece la salud global.

3 Equilibrio y coordinación

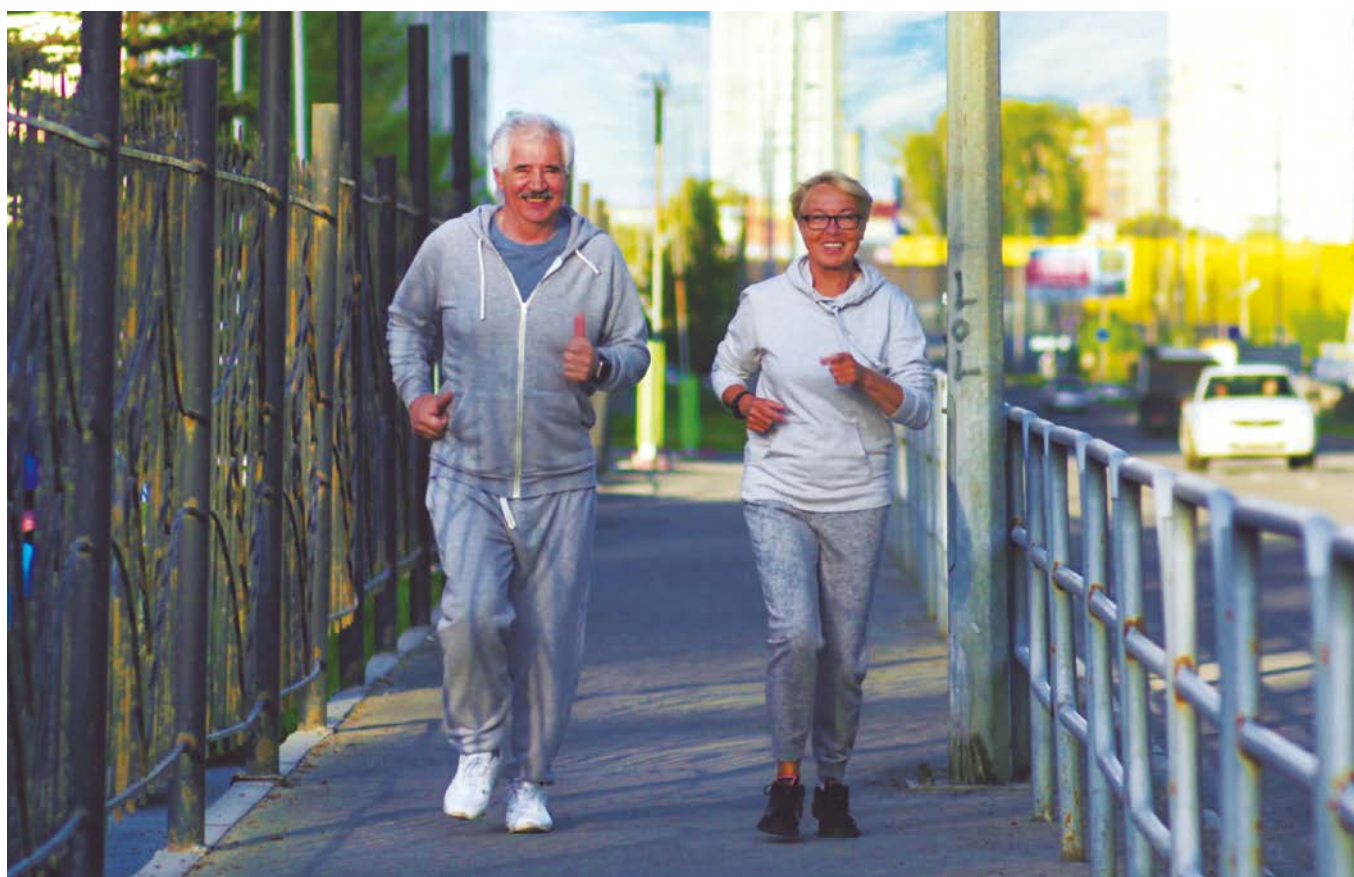
Ejercicios específicos disminuyen el riesgo de caídas, una de las principales causas de pérdida de autonomía en personas mayores.

Es importante señalar que no hablamos de convertir a nadie en atleta, sino de mantener una dosis regular y adaptada de movimiento. La evidencia demuestra que incluso personas que comienzan a entrenar después de los 60 o 65 años pueden experi-

mentar mejoras significativas en su capacidad funcional.

En una sociedad donde predomina la inactividad, hemos normalizado cierto grado de deterioro como si fuera exclusivamente "culpa de la edad". Sin embargo, el envejecimiento saludable no depende solo de los años cumplidos, sino de cómo los vivimos.

Promover el ejercicio físico adaptado no es solo una recomendación de salud; es una estrategia para preservar independencia y calidad de vida. Envejecer es inevitable. Perder autonomía, en muchos casos, no lo es.



Artículo



Doctora

Isabel Bustamante
de Garnica

Neuróloga y nutricionista

“Pequeños cambios sostenidos en el tiempo generan grandes resultados a la larga”

ALIMENTACIÓN Y DIABETES

La diabetes, cada vez con más frecuencia, forma parte de nuestras conversaciones cotidianas. Muchas personas la descubren tras una analítica rutinaria, otras conviven con ella desde hace años, y algunas viven con la preocupación de poder desarrollarla en el futuro, especialmente si algún familiar suyo la ha sufrido. Ante este

diagnóstico surgen dudas, miedos y, sobre todo, numerosas preguntas sobre qué se puede comer y qué no.

La buena noticia es que la alimentación no tiene por qué convertirse en una fuente de ansiedad, sino en una herramienta clara y práctica para mejorar la salud día a día.



La diabetes es una alteración en la forma en que el cuerpo gestiona la glucosa, combustible principal de nuestras células. La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que las propias células de defensa de la persona destruyen las células pancreáticas. Al no secretarse insulina, es necesario administrarla de forma exógena. En la diabetes tipo 2, la más frecuente, el organismo no utiliza bien la insulina o no se produce suficiente cantidad, lo que provoca que el azúcar permanezca más tiempo del adecuado en la sangre. Si no se controla a largo plazo, puede afectar al corazón, los riñones, la vista o al sistema nervioso, por lo que es aquí donde entra en juego la alimentación diaria.

No se trata de eliminar todos los hidratos de carbono, sino de aprender a elegirlos mejor. Los refrescos, la bollería, el pan blanco o los productos ultraprocesados elevan la glucosa de forma rápida y brusca. En cambio, la avena, el pan integral o el arroz integral contienen fibra, que ralentiza la absorción del azúcar y ayuda a mantener niveles más estables. Esta estabilidad es clave: a mayor estabilidad de la glucosa, menos estrés sufre el organismo.

Un recurso práctico es utilizar el plato de Harvard: imaginemos un plato dividido en 3 partes. La mitad debería estar ocupada por verduras, que aportan fibra, vitaminas y saciedad con pocas calorías. Un cuarto puede destinarse a proteínas de alto valor biológico como pescado, huevos, legumbres, carne magra o tofu. El cuarto restante puede incluir hidratos de carbono

complejos y de absorción lenta como arroz integral, quinoa, patata o pan integral. Esta distribución sencilla ayuda a hacer comidas equilibradas sin necesidad de contar calorías o macronutrientes.

La fruta también genera dudas por su contenido en azúcar. Sin embargo, es una opción saludable cuando se consume entera, ya que la fibra que contiene modula la absorción de dicho azúcar. Conviene evitar tomarla en forma de zumo porque al exprimirla, se elimina la fibra y el azúcar pasa rápidamente a la sangre, produciendo una rápida elevación de los niveles de glucosa.


Otro aspecto importante es la regularidad. Mantener horarios de comida estables ayuda al cuerpo a funcionar con mayor equilibrio. Además, planificar con antelación reduce la improvisación y el consumo de productos rápidos y poco saludables.


Además, el ejercicio físico mejora la sensibilidad a la insulina, lo que significa que el cuerpo utiliza mejor la glucosa disponible. No es necesario realizar entrenamientos intensos para obtener beneficios: caminar a buen ritmo, subir escaleras, bailar o realizar ejercicios de fuerza en casa son estrategias eficaces cuando se practican con constancia.


Es esencial poder adoptar una relación más consciente con la comida. Comer despacio, reconocer las señales de hambre y saciedad, y priorizar alimentos frescos frente a ultraprocesados son hábitos que ayudan tanto a prevenir como a controlar la diabetes.


La clave no está en la perfección, sino en la constancia. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo generan grandes resultados a la larga. Una alimentación equilibrada, junto con el movimiento y el seguimiento médico adecuado construyen una base sólida para mantener una vida activa y saludable.

Puntos Clave

-  Consumir verduras, que aportan fibra, vitaminas y saciedad con pocas calorías.

-  Elegir proteínas de alto valor biológico como pescado, huevos, legumbres, carne magra o tofu.

-  Incluir hidratos de carbono complejos y de absorción lenta como arroz integral, quinoa, patata o pan integral.

-  Mantener horarios de comida estables ayuda al cuerpo a funcionar con mayor equilibrio.

Artículo



Doctor

Juan Luis Aramburu

Médico de familia

“Los “Life’s Essential Eight” son hábitos clave para una vida más larga y saludable”

LOS 8 ESENCIALES

En 2010 la Asociación Americana del Corazón (AHA) amplió su área de trabajo: pasó de centrar el trabajo en la enfermedad cardiovascular a promover estrategias para mejorar la salud cardiovascular.

Para ello, introdujo una métrica de salud cardiovascular (CVH), que permitiese visualizar cómo la salud cardiovascular no se puede entender solo como la ausencia de enfermedad cardiovascular.

La definición inicial de este constructo se basaba en siete comportamientos relacionados con la salud que, cuando se presentaban en grado óptimo, se asociaban con la ausencia de enfermedades cardiovasculares. Los 7 magníficos eran la dieta saludable, la realización de actividad física, la ausencia de exposición al tabaco, las medidas de tensión arterial, colesterol, glucosa en ayunas, y el índice de masa corporal (la relación entre el peso y la talla).

A lo largo de estos años se ha ido acumulando evidencia científica que ha llevado a incluir también el patrón de sueño como comportamiento adicional, con lo que ahora se habla de los Life’s essential eight (los 8 esenciales para la vida).

08
EL PATRÓN DE SUEÑO

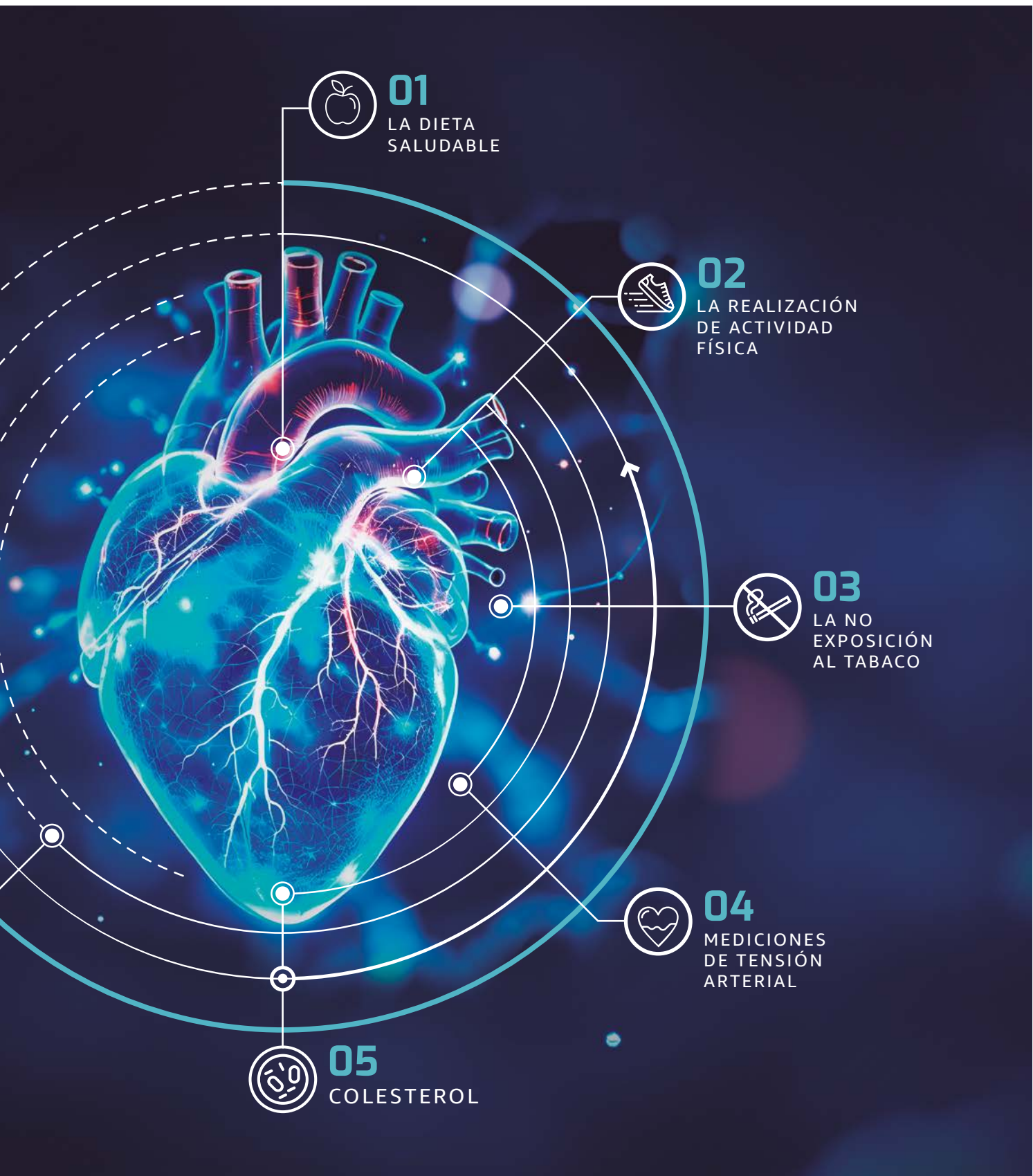


07
ÍNDICE DE MASA CORPORAL



06
GLUCOSA EN AYUNAS





01
LA DIETA
SALUDABLE



02
LA REALIZACIÓN
DE ACTIVIDAD
FÍSICA



03
LA NO
EXPOSICIÓN
AL TABACO



04
MEDICIONES
DE TENSIÓN
ARTERIAL



05
COLESTEROL



No parece demasiado exagerado hablar de comportamientos esenciales para la vida, ya que además de mejor salud cardiovascular, estos hábitos se han relacionado con mejor salud metabólica, mejor función cognitiva, mejor calidad de vida, con un aumento de la longevidad, y con un período de vida mayor en el que una persona se mantiene sana, funcional y libre de enfermedades crónicas o discapacidades graves; en concreto se ha establecido la asociación con un menor riesgo de enfermedades tan frecuentes como el cáncer, demencia, insuficiencia renal crónica o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Partiendo de la idea de que lo que no se puede medir no se puede mejorar, han creado un sistema de puntuación para cada estilo de vida; el sumatorio de todos los estilos de vida constituye la medida de la salud cardiovascular. Por poner un ejemplo, se te asignan 100 puntos si nunca has sido fumador; 75 puntos si eres exfumador desde hace más de 5 años; 50 puntos si lo eres desde hace 1 a 5 años..., y 0 puntos si eres fuma-

dor activo. La idea de un diseño así era poder monitorizar la evolución del índice a lo largo del tiempo.

De hecho, ya se ha demostrado que cuanto antes se implementen los cambios, mejores son los resultados. Tener un estilo saludable desde la juventud es la estrategia adecuada para tener una puntuación elevada del índice de adulto. Las puntuaciones elevadas se asocian con resultados favorables en términos de salud a cualquier edad.

Y no importa demasiado que una persona concreta pueda tener un riesgo cardiovascular mayor por factores genéticos, porque ese riesgo acaba siendo altamente modificable por los estilos de vida.

No solo influyen estos 8 factores en la salud cardiovascular. La capacidad para elegir estilos de vida saludable está fuertemente influenciada por factores que conforman el bienestar psicológico, y por condicionantes sociales. Entre estos factores se encuentran la resiliencia, la capacidad para gestionar

y adaptarte a tu entorno físico o social, el optimismo o el tener un propósito que dé sentido a tu vida. Condicionantes socioeconómicos como el nivel de ingresos y educativo, la percepción de aislamiento social, o las características físicas del vecindario en el que vives, también se asocian a mejor o peor salud cardiovascular.

La influencia de los factores psicológicos y sociológicos es tan fuerte, que más que constituir posibles futuras métricas a incluir en el índice, son indicadores que subyacen a todos los demás y cuya mejoría impactaría en todos ellos.

Por último, dentro de los factores sociológicos habrá que ver cuál es el papel del desarrollo tecnológico, ya que aumentan los datos que respaldan que las intervenciones para cambiar nuestros comportamientos apoyados en soluciones digitales también serán fundamentales para mejorar nuestra salud cardiovascular.



Red de puntos de atención a familias

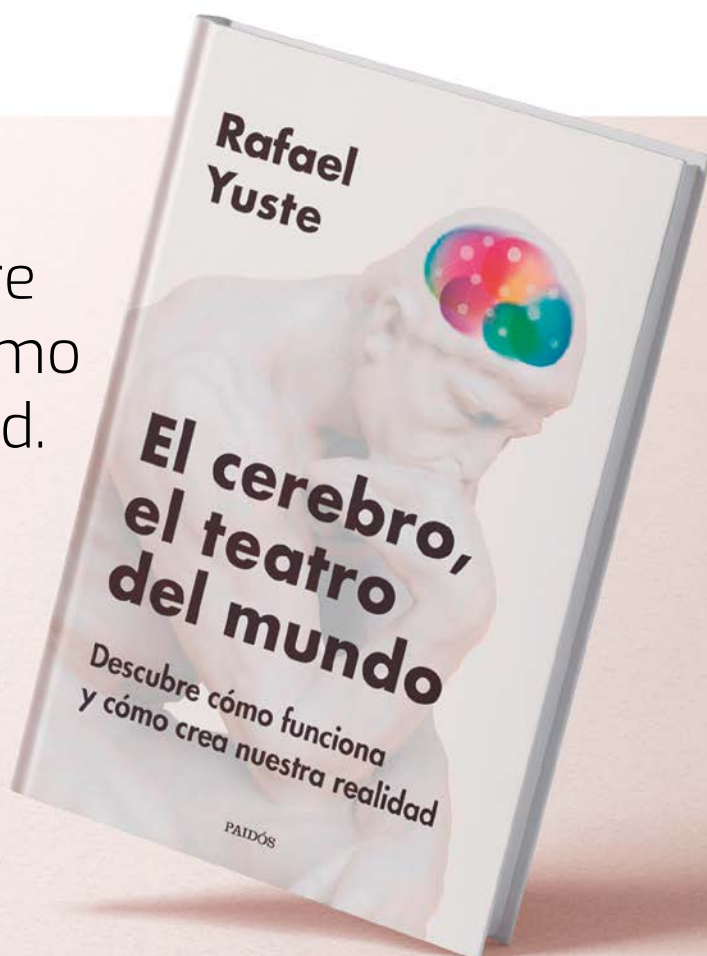
Servicio	Teléfono	Dirección
Andalucía Occidental	954 222 577 954 226 881	C/ Amador de los Ríos, 60 - 41003 Sevilla
Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla	958 206 102 958 209 477	C/ Escultor Martínez Olalla, 9 (Edif. Marsella) Local 2 - 18003 Granada
Aragón y Navarra	876 258 388	C/ Andador Luis Puntés Gracia, 6 - 50008 Zaragoza
Asturias	985 782 913	C/ General Elorza, 64 Bajo - 33001 Oviedo
Baleares	971 717 505	La Rambla, 15 - 2º - 07003 Palma de Mallorca - Islas Baleares
Canarias	928 413 579 922 246 065	C/ Murga, 7 - 35003 Las Palmas de Gran Canaria C/ San Agustín, 47. Bajo - 38201 La Laguna (Santa Cruz de Tenerife)
Castilla y León	983 292 867 983 305 428	C/ Renedo, 14. Local 4 - 47005 Valladolid
Cataluña	934 493 671	C/ Sant Antoni M ^a Claret, 132-134. Local C-2 - 08025 Barcelona
Extremadura	924 301 062	C/ Marquesa de Pinares, 19 - 06800 Mérida (Badajoz)
Galicia	981 575 031 986 277 088	Rúa Dublín, 3. Bajo, loc. 2 y 5 - 15707 Santiago de Compostela (La Coruña) Rúa As Teixugueiras, 15 - 36212 Vigo (Pontevedra)
Comunidad de Madrid y Castilla La Mancha	917 123 154	C/ Montesa, 35 - 28006 Madrid
País Vasco, Cantabria y La Rioja	944 472 166 944 472 812	C/ Puente de Deusto, 3 - Bajo - 48014 Bilbao
Comunidad Valenciana	963 156 228 963 156 000	C/ Gobernador Viejo, 14 - Bajo - 46003 Valencia
Región de Murcia	968 234 445	C/Periodista Encarna Sánchez, 12 - 30007 Murcia

Libros

El cerebro, el teatro del mundo: Descubre cómo funciona y cómo crea nuestra realidad.

Autor

Rafael Yuste



“En última instancia, nuestros recuerdos constituyen nuestra identidad, nuestro yo”

Rafael Yuste es uno de los neurocientíficos más destacados dentro del panorama internacional. Catedrático de Ciencias Biológicas y Neurociencia en la Universidad de Columbia, es sobradamente conocido por su liderazgo en el desarrollo del proyecto Brain Activity Map (BRAIN), que en su día fuera anunciado y respaldado por la administración Obama. El proyecto ideado por Yuste se llevó a cabo con el objetivo de trazar un mapa de la

actividad de cada neurona en el cerebro humano. Estamos, por lo tanto, con uno de los mayores expertos en estas materias.

En el libro que nos ocupa, podemos hacer un recorrido fascinante a través del funcionamiento del cerebro y de la generación del fenómeno que llamamos mente. De una manera tan didáctica como detallada nos va explicando cómo son los mecanis-

mos que sustentan la acción de cada neurona, para luego aproximarnos a la importancia de entender la acción de grupos o redes de neuronas que actúan en equipo.

“Nuestra hipótesis, siguiendo la idea de Kant, es que los conjuntos neuronales son los ladrillos con los que el cerebro construye la realidad”

Las redes neuronales son fundamentales para comprender el funcionamiento de nuestro cerebro por comportarse como auténticas máquinas de computación muy poderosas matemáticamente. Para ejercer su función, los conjuntos de neuronas han de actuar coordinada y simultáneamente. Necesitamos pasar del estudio de la neurona que inició Ramón y Cajal tan magistralmente al de los conjuntos neuronales.

Una de las claves para comprender el mensaje de su obra es su afirmación de que los seres humanos no percibimos la realidad, sino un reflejo interno elaborado por nuestro cerebro. Nuestros sentidos, dice Yuste, no miden todo lo que hay fuera, sino solamente ciertas cosas, y rechazan la mayor parte de la información. En definitiva, los mecanismos neurales que conforman nuestra interpretación del mundo no evolucionaron para alcanzar un conocimiento exacto de la realidad, sino para producir respuestas adaptativas eficaces. Platón se sentiría muy orgulloso si hoy tuviera ocasión de leernos.

Esta necesidad de producir respuestas adaptativas ante los cambios del entorno lleva al autor a sentenciar, como idea central de libro, que el cerebro es una máquina de predicción del futuro, y lo hace utilizando redes neuronales para generar un modelo del mundo como si fuese un modelo de realidad virtual.

Para lograrlo, Yuste destaca la importancia del cambio. Necesitamos una aproximación que ponga énfasis en la acción dinámica de nuestro cerebro. Tan importante para la supervivencia es medir lo que hay allí fuera de nosotros como medir los cambios en la información que percibimos.

En cualquier caso, para predecir el futuro necesitamos conocer el pasado. De ahí la importancia que los neurocientíficos conceden a la memoria. En última instancia, nuestros recuerdos constituyen nuestra identidad, nuestro yo.

“Nosotros no somos más que el modelo del mundo que tenemos en el cerebro”

Realiza también el neurobiólogo una reflexión que viene muy al caso en los tiempos que corren. La analogía del cerebro entendido como una máquina, con sus neuronas siempre cargadas de electricidad, su increíble capacidad de computación y la extraordinaria eficiencia energética que desarrolla nos explica la razón

que lleva a los ingenieros a emular el funcionamiento de las redes neuronales como base fundamental de las nuevas tecnologías de Inteligencia Artificial.

“Es posible que el enfoque en estudiar las neuronas individuales, de una en una, haya podido retrasar el avance de la neurociencia. Pensar en redes neuronales no solo ha solucionado muchos problemas pendientes de la neurociencia, sino que ha abierto la puerta a aplicaciones tecnológicas e industriales, incluyendo la inteligencia artificial”

Finalmente, nuestro amigo concluye con un mensaje optimista, afirmando que la Inteligencia Artificial aumentará nuestra mente cuando podamos utilizarla dentro de nuestro propio cerebro por mor de las interfaces cerebro-máquina: “estamos ante una nueva era, con un ser humano aumentado cognitivamente”

Definitivamente, este es un libro muy recomendable para todos aquellos que, sin ser duchos en la materia, deseen encontrar una explicación muy solvente pero asequible sobre los mecanismos que determinan nuestra interpretación de la realidad.

Breves

ACAP y ViveLibre, reconocidos en los Premios Supercuidadores



“Este reconocimiento nos motiva a continuar construyendo un sistema de apoyos más cercano, más digital y más centrado en la autonomía de las personas”

EL PROYECTO ACAP (Apoyos Conectados para la Autonomía Personal), impulsado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) y desarrollado junto a ViveLibre como socio tecnológico, ha recibido el 1º accésit en la categoría de Administraciones e Instituciones Públicas en la 11ª edición de los Premios Supercuidadores.

Este reconocimiento pone en valor una iniciativa pionera en España que apuesta por la tecnología ética e inclusiva para reforzar la autonomía y la calidad de vida de las personas en situación de dependencia, situando siempre a la persona en el centro y promoviendo la colaboración público-privada.

“Este reconocimiento no solo honra el trabajo realizado, sino que nos motiva a continuar construyendo un

sistema de apoyos más cercano, más digital y más centrado en la autonomía de las personas”, señalaron los representantes del proyecto durante la recogida del premio.

Durante la gala, celebrada en el Auditorio Rafael del Pino de Madrid y con más de 200 asistentes, se destacó también la necesidad de dignificar y profesionalizar la figura del cuidador. El CEO de Supercuidadores subrayó que España necesitará más de 100.000 cuidadores formados en los próximos años, insistiendo en la importancia de la formación y el reconocimiento del sector ante el reto demográfico. La clausura corrió a cargo de Óscar Álvarez López, director general de Atención al Mayor y a la Dependencia de la Comunidad de Madrid, quien apeló a un compromiso colectivo para garantizar un sistema de cuidados sostenible y de calidad.

ATAM y ViveLibre, finalistas en los Premios Europeos de Servicios Sociales 2025 por el proyecto ACAP



“El proyecto ACAP ha sido reconocido por su innovación en la atención centrada en la persona”

ATAM Y VIVELIBRE fueron seleccionados como finalistas en los Premios Europeos de Servicios Sociales (ESSA) 2025, organizados por la European Social Network (ESN), en la categoría Premio a la Excelencia en Envejecimiento y Atención a Largo Plazo, gracias al proyecto ACAP – Apoyos Conectados para la Autonomía Personal en Aragón.

Estos galardones reconocen anualmente iniciativas innovadoras y sostenibles que mejoran la vida de las personas y fortalecen los sistemas de servicios sociales en Europa. En su séptima edición, bajo el lema “Servicios sociales: creando un cambio duradero”, los ESSA han distinguido a más de 200 finalistas de distintos países, consolidándose como un referente internacional en el impulso de políticas sociales más inclusivas y eficaces.

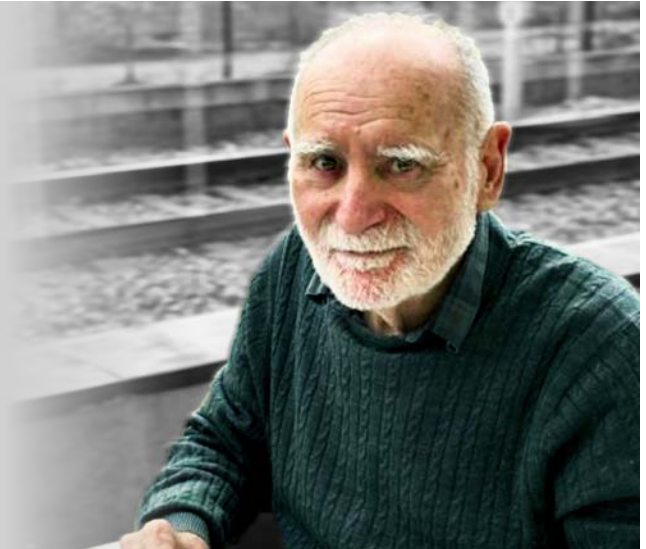
El proyecto ACAP, liderado por ATAM con la colaboración tecnológica y operativa de ViveLibre, propone un nuevo modelo de atención centrado en la persona. La iniciativa combina tecnología avanzada, servicios personalizados y acompañamiento comunitario para mejorar la autonomía, la seguridad y el bienestar de las personas mayores y de quienes requieren cuidados de larga duración.

Entre sus principales aportaciones destacan el seguimiento de salud, seguridad y movilidad en tiempo real —tanto dentro como fuera del hogar—, la creación de un ecosistema de apoyos conectados que facilita la coordinación entre familias y profesionales sociosanitarios, y el impulso de programas de envejecimiento activo orientados a prevenir situaciones de dependencia.

Entrevista

Pau Díaz Valero

Socio y beneficiario de ATAM



Hace unos meses, Pau compartió con ATAM una parte importante e íntima de su historia, sin lugar a duda un acto de gran generosidad y confianza.

Hoy estamos en la Residencia Sant Roc de Canet de Mar charlando con él.

¿Cómo llegaste a ATAM?

Cuando entré a trabajar en Telefónica, enseguida me informé sobre la cobertura social que los trabajadores tenían en la empresa.

“Tengo la sensación de que he vivido mi vida muy intensamente”

¿En qué momento de tu vida sentiste que necesitabas apoyo y qué fue lo que te hizo dar el paso?

No hay un momento exacto, cuando apareció el diagnóstico de un deterioro cognitivo leve no quise darle más importancia, pero cuando el diagnóstico ya fue una demencia, apareció la necesidad de buscar un recurso.

También con anterioridad recurrimos a la Asociación para buscar apoyo y acompañamiento para mi mujer, diagnosticada de una enfermedad autoinmune. De una manera u otra llevamos casi 20 años sintiéndonos acompañados por ATAM.

Desde que estás en ATAM, ¿qué ha sido lo más importante o significativo para ti del acompañamiento que has recibido?

Siempre que he tenido alguna necesidad, he encontrado el apoyo de ATAM a través de una atención muy buena.

¿De qué manera ha influido ATAM en tu vida diaria y en la de las personas que te rodean?

Ha sido siempre un apoyo emocional, de acompañamiento y de asesoramiento e información en cuanto a recursos asistenciales y de gestión. Pero más allá de eso, cuando he tenido alguna duda, sabía que al otro lado de la línea telefónica estaba mi asesora de familia, María, para darme un consejo útil, una recomendación, unas palabras de ánimo. Ha habido momentos de incertidumbre donde de manera natural me salía llamarla, ya que la confianza y el respeto por su parte me daba tranquilidad.

Además, en el caso del diagnóstico de Parkinson y de demencia de cuerpos de Lewy con los que convivo, el soporte económico ha sido significativo. He podido gracias a ello acudir a talleres de memoria, fisioterapia y actualmente me ayudan a sufragar la residencia.

Ahora que estás en esta etapa de tu vida, viviendo en una residencia, ¿qué significa para ti sentir que sigues acompañado y apoyado?

Más allá de la familia y los amigos y las amigas, estar en la residencia me da la seguridad de poder contar con atención social y médica.

En ningún momento me he sentido solo a pesar de lo que implica dejar la vivienda habitual, pero por mi carácter, no he tenido ningún problema para relacionarme con otras personas. También es importante que mi pareja, Isabel, continúe viviendo en Canet de Mar, lo que supone que no he roto con mi vida anterior, y más teniendo en cuenta que Isabel tiene enfermedades invalidantes.

Más allá de la enfermedad, ¿qué cosas sigues disfrutando o te siguen dando fuerza hoy?

La familia y las amistades... y escribir, me da ánimos para dejar por escrito cosas que no recordaría de otra manera. La idea de que escribiendo deo testimonio de mi vida. Me gusta pensar que en un futuro mi hijo Alex, mi pareja Isabel, el resto de mi familia y mis amigos leerán pasajes de mi vida, que yo ya no recordaré, junto con mis deseos, necesidades, vida cotidiana...

Has escrito unas memorias para que tus recuerdos no se pierdan. ¿En qué momento nació esa idea?

Cuando llegó el diagnóstico y supe que iría perdiendo la memoria, me dijeron que podía combatirla haciendo ejercicios de memoria y escribiendo.

El poderlas compartir con otras personas me impulsó a escribir. Siempre me ha gustado hacerlo. Primero escribí para saber qué me estaba pasando, explicar la demencia por cuerpos de Lewy, que es menos conocida que el Alzheimer y, después, por los ánimos que recibí de mi entorno.

También para que me lean y recuerden los buenos momentos que he vivido. Me hace sentirme bien, satisfecho.

Has tenido una vida difícil, pero tu historia también habla de superación. ¿Qué recuerdo de tu vida te gustaría que nunca se olvidara?

Cuando era una criatura me encantaba ver el mar, y ahora vivo en una residencia con vistas al mar.

A mí no me gustaría olvidar el nacimiento de mi hijo, pude estar en el momento del parto.

Me gustaría que no se olvidaran tantas experiencias vividas con entusiasmo, los años de estudio, las relaciones afectivas, mi activa vida social... confío en que me las vayan recordando.

Si pudieras hablar con alguien que está empezando a vivir una situación parecida, ¿qué le dirías?

Que no piense tanto en lo que no puede hacer, sino en lo que sí puede hacer. Esto es lo que a mí me da la vida, hemos de aprovechar lo que tenemos.

¿Qué crees que es importante saber sobre pedir ayuda a tiempo?

Pedir ayuda mejora la calidad de vida y ayuda a tomar decisiones necesarias.

Como socio y beneficiario, ¿qué mensaje te gustaría transmitir a quienes todavía no conocen ATAM?

Es una entidad que hace un trabajo muy bueno, desde sus orígenes, ayuda y apoya a personas con discapacidad, con dependencia, con problemas neurocognitivos. A nivel personal he podido tener contacto directo desde hace 20 años con ATAM y la cobertura social es un paraguas tanto para las personas con discapacidad como para sus familias.

En cada etapa vital hemos sentido el acompañamiento de la Asociación, y nunca se sabe cuándo puede necesitarse un apoyo de este tipo, ya sea para uno mismo o para cualquier miembro de la familia.

¿Por qué crees que es importante colaborar?

Ha formado parte de mi vida, me he sentido siempre del lado de lo que yo fui y de lo que soy, un trabajador, y de la defensa de los derechos básicos, ... de una vida digna y plena.

“Nunca se sabe cuándo puede necesitarse un apoyo de este tipo, ya sea para uno mismo o para cualquier miembro de la familia”

Fragmentos de las memorias de Pau

TENGO 72 AÑOS Y DEMENCIA POR CUERPOS DE LEWY

EN MI CASO pasaron casi cinco años desde un primer informe del Hospital de Granollers que hablaba de déficit cognitivo leve y otras demencias, hasta informes posteriores donde me diagnostican la enfermedad demencia por cuerpos de Lewy y Parkinson.

En estos últimos años he notado un cambio muy importante: pérdida de facultades cognitivas, dificultad para prestar atención, planificar, conversar, además de los frecuentes problemas de memoria. Me preocupa mucho lo rápido que avanza la enfermedad, sobre todo la sensación de estar adormilado, la pasividad, la apatía, las caídas por la rigidez en la musculatura y la depresión que me lleva al sofá más de lo que querría. Cada día que pasa noto más los diferentes síntomas de la enfermedad que también me afecta al habla, tengo afasia y una carencia de olfato importante.

8 de diciembre 2024

Esta noche mientras dormía, he tenido una visita en mi habitación, en un momento he visto varias personas, entre ellas, una que parecía mi hijo. Estaban removiendo en mi habitación, creo que me he dormido al acabar el sueño. Cuando me he despertado he podido comprobar que no había nadie más que yo.

Escribo estas páginas porque quiero tener por escrito recuerdos que sé que se marcharán de forma inevitable.

Recuerdo una casa muy cerca de la playa, las salidas al mar de mi padre, que era pescador; los días de playa y la búsqueda de monedas en la arena...

En 1971, con 17 años empecé a trabajar en una filial de la I.T.T., la empresa que montaba las centrales telefónicas, y luego pasé a Telefónica.

Fui un joven concienciado que vivió y participó de los cambios que se iban produciendo en la so-

riedad, sobre todo desde el mundo del trabajo.

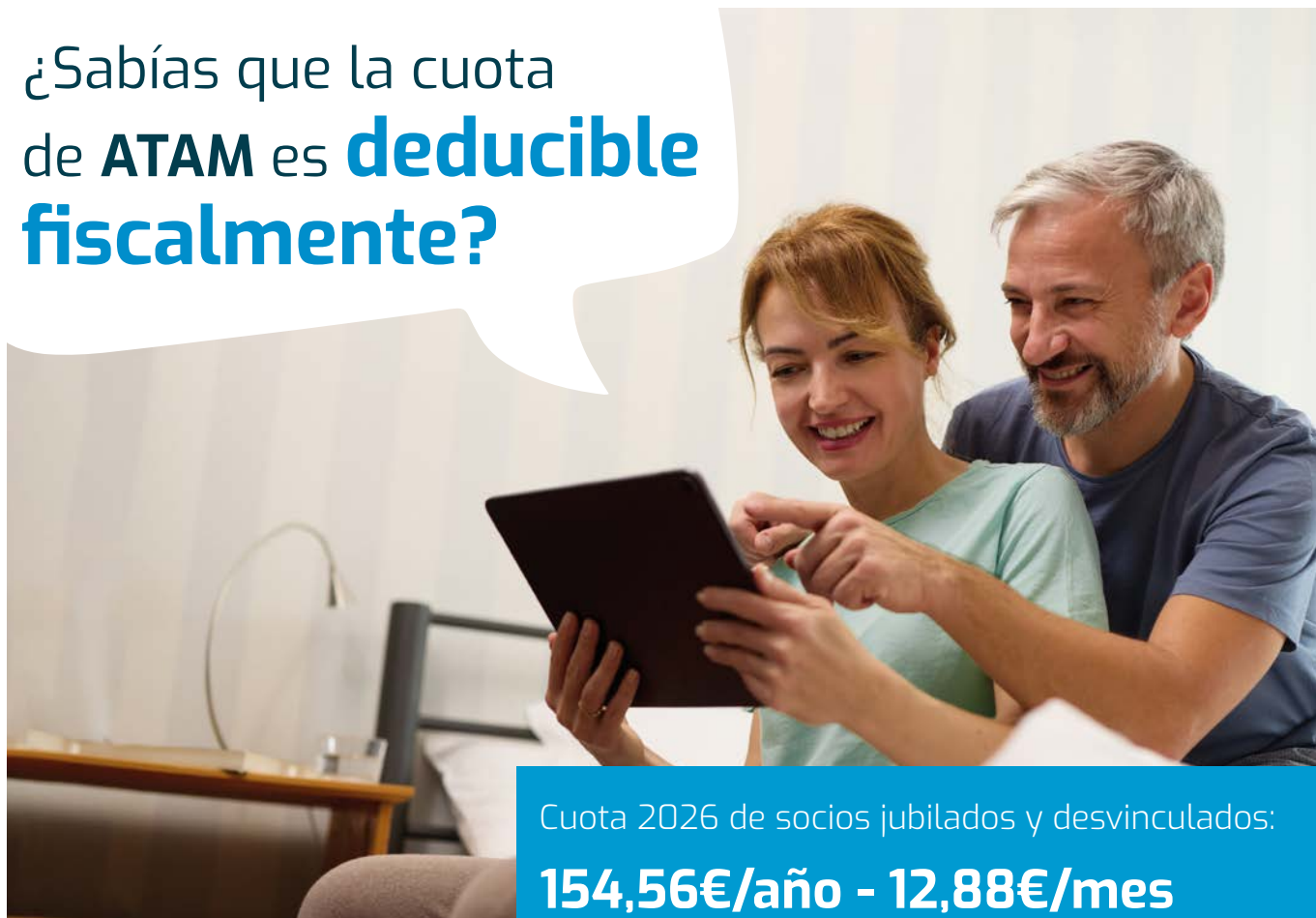
En 1984 conocí a Isabel, la persona con la que compartiría y comparto mi vida. En 1994 ya éramos tres en la familia con Alex, una situación muy satisfactoria pero no exenta de problemas y contradicciones.

Isabel estaba muy mal de salud y el diagnóstico definitivo en 2000 fue concluyente: diagnóstico de enfermedad autoinmune: Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia, Artrosis generalizada y otras enfermedades importantes.

En 1994 obtuve el Graduado Escolar y en 2002, acabé la licenciatura en sociología. Completé mi andadura universitaria con dos años como profesor asociado. No quiero dejar de recordar el esfuerzo que significó para Isabel, reconozco que hice muchas cosas al mismo tiempo, pero la ilusión que me proporcionaba mi vida en general lo compensaba.


Tengo la sensación de que he vivido mi vida muy intensamente.

¿Sabías que la cuota de **ATAM** es **deducible fiscalmente?**




Cuota 2026 de socios jubilados y desvinculados:
154,56€/año - 12,88€/mes


Te ofrecemos:

- 


Orientación y asesoramiento especializado en discapacidad y dependencia.

- 

Ayudas económicas para gastos de discapacidad.

- 

Atención clínica especializada.

- 

Red de atención psicosocial a familias en toda España.

Además, participas en una iniciativa solidaria, y garantizas a tu familia **un nivel único de protección social.**

Infórmate en el teléfono:

 **900 50 26 50**

Mucho más que un servicio de teleasistencia móvil

VIVE
LIBRE

Atención
profesional
personalizada
para vivir con
libertad

- **Gestión de emergencias 24 h**
- **Solicitud de ayuda en un clic**
- **Geolocalización en tiempo real**
- **Guiado ante desorientación**
- **Recordatorios médicos**
- **Seguimiento de tu salud**
- **Acceso para familiares**



900 20 20 30 | www.vivelibre.es

Con la garantía de **Atam**