Programa Impulsa - Impuls a la salut cerebral – WeMind Awards	
Informació general *Aquest apartat no puntua en l'avaluació final del projecte*	
Títol del projecte:	**BrainNet APP: transformant el risc de demència en prevenció personalitzada**
Títol curt:	**BrainNet APP: del risc a l'acció**
Sub-categoria	**Longevitat**

Necessitat detectada
(màxim 250 paraules)
Descripció clara i fonamentada de la necessitat o problema que es vol abordar, amb suport de dades o evidències.
Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Evidència científica"

La demència afecta prop de 57 milions de persones al món, unes 800.000 a Espanya i 86.000 a Catalunya, i constitueix un dels grans reptes sanitaris, socials i econòmics del segle XXI. Tanmateix, fins al **45% dels casos podrien prevenir-se o retardar-se** actuant sobre 14 factors de risc modificables (Lancet Commission, 2024). A més, assaigs clínics de referència com FINGER i US POINTER, entre d'altres, han aportat evidència que les intervencions multimodals que combinen activitat física, alimentació saludable, estimulació cognitiva i control dels factors de risc vascular poden contribuir a preservar la funció cognitiva en persones cognitivament sanes però amb major risc de deteriorament cognitiu.

El repte ara és traslladar aquesta evidència a la pràctica real. Una prevenció efectiva i personalitzada requereix anar més enllà de les recomanacions generals: cal identificar els factors de risc de cada persona, traduir-los en objectius de canvi assolibles i facilitar l'adherència i el manteniment d'hàbits saludables al llarg del temps, sense dependre exclusivament de visites presencials.

En aquest context neix **BrainNet APP**, una eina digital desenvolupada com a component del programa B-HEALTH per **acompanyar la persona en el seu dia a dia**. L'app integra educació en salut, recomanacions adaptades al perfil individual, seguiment longitudinal dels hàbits i *feedback* personalitzat sobre l'evolució, amb l'objectiu de facilitar el canvi de

comportament i l'adherència a la intervenció en l'estil de vida. BrainNet APP vol contribuir així a fer possible una **prevenció de la demència més personalitzada, multimodal, accessible i escalable**.

Innovació en longevitat

(màxim 250 paraules)

Descripció detallada de la solució o projecte proposat en relació a la longevitat.

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Innovació en longevitat"

BrainNet APP neix en el marc de B-HEALTH, un assaig clínic aleatoritzat pioner que trasllada la prevenció personalitzada de la demència a la pràctica clínica real. B-HEALTH avalua la implementació d'un Servei de Salut Cerebral en 120 persones de 55 a 85 anys amb deteriorament cognitiu subjectiu, combinant l'avaluació individual del risc de demència amb una intervenció multimodal de sis mesos. **BrainNet APP n'és el component digital que porta aquesta intervenció al dia a dia**, facilitant l'adherència, el seguiment i el *feedback* personalitzat.

Desenvolupada íntegrament pel **Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC)**, BrainNet APP destaca per la seva **integració amb l'ecosistema de dades de recerca**: connecta informació individual recollida a B-HEALTH, factors de risc, resultats d'avaluacions, o calendari de visites, amb dades generades quotidianament pel participant. Així, integra en una mateixa eina **dades, intervenció i seguiment**.

A diferència d'apps centrades en un únic hàbit, aborda conjuntament **activitat física, alimentació, son, estimulació cognitiva i participació social**, amb continguts i recomanacions desenvolupats per professionals experts en cada domini i basats en l'evidència científica més actual. La intervenció incorpora continguts personalitzats, qüestionaris breus i *feedback* setmanal adaptat a l'evolució de cada participant.

BrainNet APP crea així un flux bidireccional entre recerca i vida real: transforma informació científica i individual en una interfície amigable, d'ús diari i disponible en català i castellà, alhora que recull longitudinalment comportaments i canvis d'estil de vida en el context quotidià. Això permet una **recerca més ecològica i propera a la vida real**, convertint BrainNet APP en una eina d'intervenció i generació de coneixement.

Impacte en la qualitat de vida

(màxim 250 paraules)

Explicació sobre el grau de desenvolupament de la solució proposada, resultats ja obtinguts i/o els resultats que s'espera obtenir per millorar la qualitat de vida i benestar de les persones

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Impacte en la qualitat de vida"

BrainNet APP es troba en una fase avançada de desenvolupament i ja ha incorporat una primera ronda de cocreació amb usuaris. Al maig de 2026, sis persones amb deteriorament cognitiu subjectiu (població diana) de l'Hospital del Mar (Barcleona) van provar un prototip funcional i van identificar barreres d'accessibilitat i navegació —com la localització de continguts, la comprensió de tasques completades o la llegibilitat—, fet que va permetre incorporar millores no anticipades inicialment per l'equip investigador.

A partir de setembre de 2026, BrainNet APP s'implementarà i s'avaluarà en el marc de B-HEALTH, com a component digital d'una intervenció multimodal de sis mesos. El projecte permetrà analitzar-ne l'ús, l'adherència i l'acceptabilitat, així com estudiar l'exposició real a la intervenció mitjançant la freqüència d'interacció, el compliment dels qüestionaris i l'evolució dels hàbits monitorats. En el conjunt de B-HEALTH s'avaluarà també l'impacte de la intervenció sobre els **estils de vida**, la **cognició**, la **qualitat de vida i el benestar** dels participants.

L'avaluació quantitativa es complementarà amb **grups focals postintervenció**, que exploraran l'experiència d'ús, la utilitat del *feedback* personalitzat, la motivació per modificar els hàbits, les barreres i facilitadors d'adherència i la capacitat de mantenir els canvis a llarg termini.

Els resultats finals, previstos per al segon trimestre de 2028, permetran integrar evidència quantitativa i l'experiència directa dels participants per identificar quins components aporten més valor, integrar BrainNet APP i preparar-ne l'escalabilitat a futurs estudis i programes de prevenció del BBRC.

Sostenibilitat

(màxim 250 paraules)

Descripció de la viabilitat i pla de sostenibilitat del projecte a llarg termini.

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Sostenibilitat"

BrainNet APP s'ha concebut com una infraestructura reutilitzable del BBRC/Fundació Pasqual Maragall, i no com una aplicació limitada a B-HEALTH. L'assaig actuarà com a primer entorn de validació per identificar les funcionalitats que afavoreixen l'adherència i com integrar l'acompanyament digital en programes de prevenció personalitzada.

La seva sostenibilitat es basa en una **arquitectura modular**, que permet adaptar continguts, qüestionaris, monitoratge i *feedback* a diferents protocols, i en la integració amb l'ecosistema digital i de dades del BBRC. Els resultats de B-HEALTH i l'avaluació qualitativa permetran iterar l'eina abans de noves implementacions. Així, BrainNet APP podrà incorporar-se a futurs estudis que requereixin seguiment remot, monitoratge d'hàbits o suport al canvi de conducta, **reduint costos i temps de desenvolupament**.

A llarg termini, l'objectiu és transferir BrainNet APP a la pràctica assistencial perquè, un cop demostrades la seva efectivitat i viabilitat, pugui utilitzar-se des de l'atenció primària o neurologia per donar suport als canvis d'estil de vida en persones amb risc de demència i facilitar-ne el seguiment remot. Aquesta transferència es veurà afavorida pel **Barcelona Brain Health Center–Centre de Salut del Cervell (BBHC)**, infraestructura clínica impulsada

pel BBRC, l'Hospital del Mar i el seu Institut de Recerca, que integra recerca i assistència al llarg del continu de l'Alzheimer. **BrainNet APP podria esdevenir l'eina digital que doni continuïtat als plans de prevenció personalitzats fora de la consulta**, connectant professionals i pacients i, en el futur, complementant intervencions farmacològiques i no farmacològiques.

Accessibilitat *(màxim 250 paraules)*

Descripció quin model d'accessibilitat té el projecte per aconseguir el màxim abast possible.

Aquest apartat correspon al criteri d'avaluació "Accessibilitat"

L'accessibilitat és un requisit central de BrainNet APP, especialment perquè s'adreça a persones de 55 a 85 anys amb nivells diversos de competència digital. Per garantir que la tecnologia no esdevingui una barrera, el seu desenvolupament incorpora principis de disseny centrat en l'usuari i l'avaluació directa amb la població diana. L'app és gratuïta per als participants, està disponible en **català i castellà** i permet realitzar el seguiment des del mòbil i des de casa, reduint la necessitat de desplaçaments.

L'accessibilitat s'ha avaluat mitjançant un **workshop amb sis persones amb deteriorament cognitiu subjectiu i competències digitals heterogènies**: un 33% es va autodefinir amb nivell baix, un 33% bàsic i un 33% intermedi. A més, tot i que el mòbil era el dispositiu més utilitzat per monitorar la salut (83%), un terç manifestava dificultats per utilitzar i comprendre la tecnologia.

La prova amb tasques reals va permetre identificar **barreres concretes i corregibles**: dificultats per localitzar continguts i informes, mida i contrast del text, confusió entre menús, poca visibilitat de les tasques completades i problemes de visualització quan el dispositiu utilitza una mida de lletra ampliada. També es van detectar continguts disponibles només en un idioma.

Aquests resultats s'han traduït en millores del disseny abans de la implementació, prioritzant llegibilitat, navegació intuïtiva, claredat de les accions i coherència lingüística. Així, BrainNet APP incorpora l'accessibilitat des del desenvolupament amb l'objectiu de facilitar-ne l'ús autònom també entre persones amb menor familiaritat digital.