Ana Vidal, una vida entre recuerdos, viajes y nuevos comienzos en Ca'n Granada

Cuenta con el apoyo necesario sin renunciar a su autonomía al tiempo que disfruta de las actividades y de sus amistades

En Ca'n Granada cada residente llega con una historia distinta. La de Ana Vidal está marcada por el esfuerzo, la familia y una enorme curiosidad por aprender y descubrir el mundo. Tras toda una vida llena de experiencias, hoy ha encontrado un entorno donde mantiene su independencia mientras disfruta de la tranquilidad de sentirse acompañada.

Durante su infancia se despertó en ella una personalidad inquieta. Le apasionaba la moda y aprovechaba cualquier ocasión para viajar desde su pueblo hasta Palma. «Me encantaba venir a la capital para mirar los escaparates y descubrir las novedades. Palma siempre me tiraba».

La profesión de su marido, militar, les llevó a vivir en distintos destinos hasta establecerse definitivamente en Palma, donde han transcurrido los últimos sesenta años de su vida. «Cuando se jubiló siendo todavía joven aprovechamos para viajar muchísimo. He conocido hasta Rusia», explica con orgullo. Madre de dos hijos y abuela, sigue disfrutando de los logros de su familia, como el logrado por una de sus nietas que es músico y recientemente inició una nueva etapa profesional en Alemania.

Fue una amiga quien le habló por primera vez de Ca'n Granada tras recuperarse allí de una intervención. Más tarde, durante la pandemia, Ana empezó a plantearse que necesitaba un lugar donde contar con apoyo sin renunciar a su autonomía. «Me hablaban maravillas del centro y pensé que encajaba perfectamente con lo que yo necesitaba».

Ana Vidal.

Hoy asegura sentirse plenamente satisfecha con aquella decisión. «Estoy muy contenta de estar aquí. Todas las trabajadoras nos cuidan fantásticamente bien y les estoy muy agradecida». Asegura haber encontrado un nuevo entorno donde sentirse acompañada: «Me gusta mucho la compañía de la gente. Ca'n Granada es como una segunda familia para mí». Ana también agradece el apoyo del equipo del centro: «Necesito un poco de ayuda para algunas tareas del día a día y aquí tengo todas las facilidades del mundo». Un entorno donde, sin renunciar a su independencia, continúa disfrutando de la cercanía, el afecto y la tranquilidad de sentirse cuidada.

Uno de los aspectos que más valora es la amplia oferta de actividades. Pilates, yoga, fisioterapia o talleres forman parte de su rutina diaria. «Siempre hay cosas para hacer y eso hace que estés entretenida». Destaca especialmente el trabajo del fisioterapeuta. «Gracias a los ejercicios y estiramientos recuperé mucha movilidad. Estoy convencida de que me han ayudado muchísimo».

Además del bienestar físico, Ana pone en valor la vida social que ha encontrado en el centro. «Tenemos un grupito con el que salimos a pasear por la zona, charlamos y nos hacemos muy buena compañía».

SERVICIOS Y ACTIVIDADES

Estancias permanentes

El complejo Ca'n Granada está compuesto por 51 apartamentos independientes, en los que cada vecino tiene a su disposición un amplio conjunto de servicios, espacios y actividades a la carta (servicio de control médico y enfermería, comedor y room-service, actividades dirigidas -canto, baile, pilates, yoga, entrenamiento de memoria...-), para que pueda escoger aquel estilo de vida que encaje a la perfección con sus inquietudes y necesidades.

Estancias de recuperación

Ca'n Granada es el primer centro privado especializado en alojamiento con servicios sanitarios, destinados a la recuperación en periodos de convalecencia.

Dispone de programas especiales y a medida para que, mientras se disfruta de un alojamiento con todos los servicios, sean realizados aquellos cuidados y los oportunos tratamientos sanitarios para una mejor y más confortable recuperación.

Más información
Camí dels Reis, 308 / +34 971 902 202
www.cangranada.com / info@cangranada.com

Una app **sobre salud mental** que evita la consulta a la IA

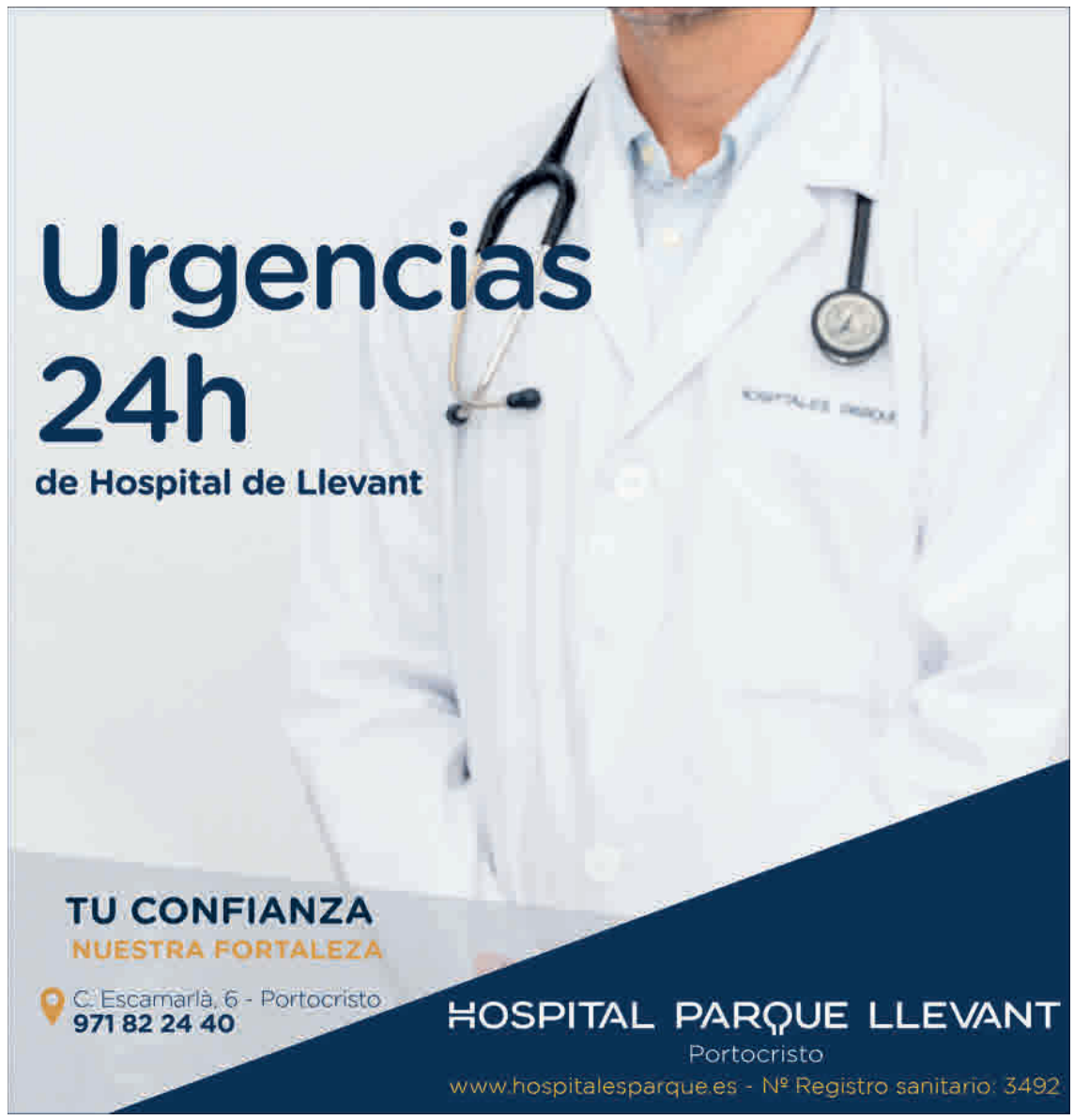
Los contenidos están desarrollados por psicólogos y psiquiatras expertos

EFE
Palma

Un proyecto de investigación europeo ha lanzado una app para móviles bautizada como Mentina que ofrece ayuda sobre problemas de salud mental basada en contenidos desarrollados por psicólogos y psiquiatras expertos, con el objetivo de luchar contra la consulta a la Inteligencia Artificial (IA). Esta app es la única de su tipo que sigue el proceso para ser certificada como producto sanitario en el marco de un ensayo clínico que está en fase de reclutamientos de voluntarios, según ha explicado este martes el Instituto de Investigación del Hospital del Mar de Barcelona, coordinador en España del proyecto.

El proyecto de salud mental, conocido como Mentbest, propone intervenciones comunitarias con «evidencia demostrada» y tecnologías innovadoras para prevenir y mitigar los problemas de salud mental en Europa, con foco especial en la depresión.

En concreto, la app sigue la actividad diaria de la persona que la utiliza, plantea preguntas específicas y ofrece recomendaciones adaptadas a sus necesidades.

El Hospital del Mar ha advertido que cada vez hay más personas que utilizan la IA para obtener ayuda inmediata ante posibles problemas de salud mental, lo que comporta riesgos por la falta de precisión en la información facilitada o incluso el refuerzo de conductas y patrones de pensamiento «disfuncionales».

En esta línea, recuerda que la IA tiende a generar respuestas «alineadas con las expectativas del usuario», que pueden no ser las más adecuadas.