

## MIBIENESTAR.ES. CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR

Francisco Matey González  
Instituto de Biomecánica de Valencia

**MIBIENESTAR.ES, ES UN NUEVO PORTAL IDEADO POR LA ASOCIACIÓN CVIDA Y DESARROLLADO** por el Instituto de Biomecánica de Valencia para hacer accesible al ciudadano la información procedente de la actividad de un sector de empresas, entidades y asociaciones de profesionales y usuarios de la Comunitat Valenciana, en forma de consejos y de recomendaciones para mejorar la calidad de vida de las personas.

### **Recommendations to improve people's quality of life**

Mibienestar.es is a new web site designed to bring citizens information from CVIDA, a non-profit association that represents the industry of Wellness and Life Quality Care and from IBV, the technology centre supporting this industry. This site consists on a number of suggestions and disclosure reports.

### **INTRODUCCIÓN**

La web ([mibienestar.es](http://mibienestar.es)) (Figura 1) nace como lugar de encuentro con el ciudadano, en muchas ocasiones ajeno y desconocedor de una actividad desarrollada, paradójicamente, para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas.

- Este entorno virtual tiene como objetivo convertirse en un lugar de consulta habitual para el ciudadano donde fácilmente pueda encontrar consejos, criterios de selección de productos e información científica que fundamente estos consejos y criterios sobre entornos, productos y/o servicios que mejoran o mitigan problemas específicos, así como dónde encontrar dichos productos y servicios e incluso recibir novedades sobre temas que le sean de interés.
- Con ello, se pretende hacer consciente y conocedor al ciudadano de que existe un sector importante de empresas y un centro tecnológico (Instituto de Biomecánica de Valencia) que les da soporte, cuya finalidad es la mejora del bienestar y la calidad de vida de todos nosotros.



Figura 1. Página de inicio de "Mibienestar.es".

## 6 proyectos

### > ESTRUCTURA Y CONTENIDOS DE LA APLICACIÓN WEB

Mibinestar.es está estructurada en diez ámbitos de interés en los que trabaja la Asociación para el Cuidado de la Calidad de Vida (CVIDA) con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas: salud, hogar, transporte, indumentaria, trabajo, ocio, deporte, niños, mayores y autonomía personal. (Figura 2)

Dentro de cada uno de estos ámbitos ofrece información práctica destinada a hacernos la vida más fácil, ayudándonos, por ejemplo, a elegir el calzado deportivo adecuado (Figura 3), la cama más indicada para una persona mayor o el sillón más cómodo en el que estar sentado durante horas sin acabar con dolor de espalda. Asimismo, nos ofrece consejos para envejecer de forma saludable, para practicar deporte con la indumentaria idónea o para tener un entorno laboral y un hogar más seguro y confortable. Consejos y recomendaciones



Figura 2. Ámbitos de interés.

**Cómo conseguir que tus zapatillas te queden como un guante**

Hoy día, el calzado deportivo está altamente especializado y técnico, en función de si es para uso diario o uso competitivo. Cada deporte posee diferentes modelos según las características del deportista y el nivel de competición.

Como norma general, el calzado deportivo (también llamado zapatillas de deporte, "bambas", zapas, etc.) tiene que protegerte de las lesiones. Tus zapatillas deben ser cómodas y eficaces, y deben ajustarse a tus pies para practicar tu deporte favorito.

Procura que tengan un buen sistema de amortiguación, que sean flexibles y te sujeten bien el tobillo. Según tu nivel deportivo tendrán más o menos prestaciones deportivas o de rendimiento.

La elección de tus zapatillas de deporte tendrá muy en cuenta tu edad, sexo, peso, nivel o deporte que practiques.

01. Algunas consideraciones según el tipo de deportista.
02. Principales características del calzado deportivo.
03. Un zapato que dé la talla: 5 comprobaciones básicas.
04. Un calzado para cada tipo de superficie.
05. Garantía de estabilidad y amortiguación.
06. Fíjate en la plantilla, tus pies lo agradecerán.
07. El material.

boletín de noticias  
Las últimas noticias en tu email.  
Suscribirse

Visita la exposición  
Museo de las Ciencias  
cuida

**También te puede interesar...**

- Trabajar con calzado seguro
- El calzado, confort y salud
- Calzado con plantillas
- 10 puntos a considerar para adquirir un calzado saludable

**Opciones**

- + Danos tu opinión
- Empresas CVIDA
- ¡recomiéndalo! (Ventana nueva)
- Imprimir

Figura 3. Ejemplo de contenido.

con una base científica, ya que se fundamentan en la dilatada trayectoria investigadora del Instituto de Biomecánica de Valencia en estos ámbitos.

La aplicación web dispone de diversas herramientas que nos facilitan la localización de información interesante entre las que podemos destacar las siguientes:

- **También te puede interesar...** (Figura 4): Cuando estamos visualizando un contenido específico, esta herramienta nos recomienda otros contenidos relacionados directamente con la información que tenemos en pantalla. Por ejemplo, si estamos leyendo la información sobre cómo elegir un calzado deportivo, nos recomendará: "Trabajar con calzado seguro"; "El calzado, confort y salud"; "Calzado con plantillas"; o "10 puntos a considerar para adquirir un calzado saludable".

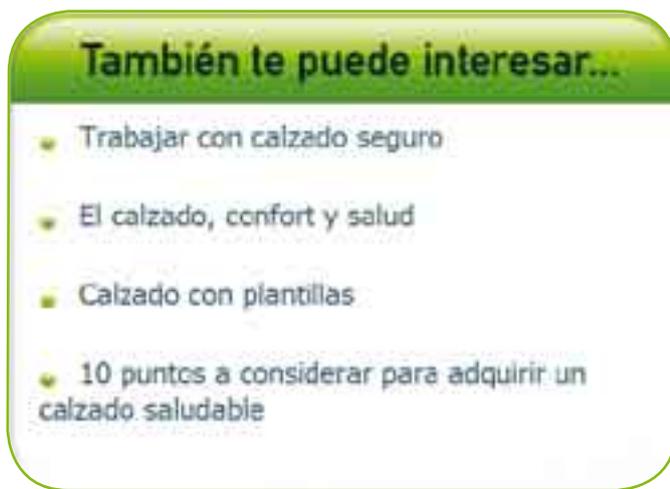


Figura 4. También te puede interesar...

- **Ordenación por valoración:** Los usuarios tienen la posibilidad de valorar los contenidos (Figura 5). Este indicador nos da una idea de lo útil o interesante que ha sido un determinado contenido para otros visitantes de la web. Podemos ordenar los listados de contenidos en función de este dato, accediendo así, de forma rápida a los contenidos mejor valorados.

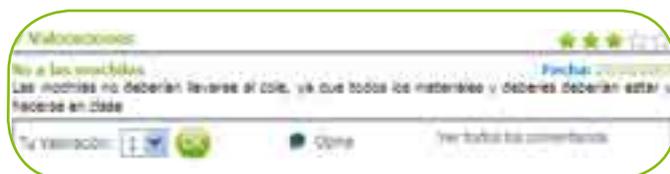


Figura 5. Valoración y opinión en contenidos.

- **Posibilidad de opinar:** En Mibienestar.es nos interesa la opinión de los usuarios que utilizan la herramienta. Existe la posibilidad de realizar comentarios que ayudarán a mejorar y a enriquecer los contenidos publicados en la web.
- **Empresas CVIDA:** Cuando estemos visualizando un contenido, esta utilidad nos facilitará un listado de empresas que pertenecen a la Asociación CVIDA y trabajan en el ámbito

relacionado con dicho contenido. Esto nos ayudará a encontrar productos y servicios que sean de nuestro interés.

- **Sindicación de contenidos** (Figura 6): Mibienestar.es cuenta con la tecnología RSS para la compartición de contenidos. Disponemos de un canal con las últimas novedades publicadas y un canal por cada ámbito de la web. En total 11 canales RSS que nos permitirán estar informados de todo lo publicado de una manera más dinámica.



Figura 6. RSS. Sindicación de contenidos.

- Asimismo, el portal Mibienestar.es colabora con otra de las iniciativas llevadas a cabo por la Asociación CVIDA: la exposición "Cuidamos tu calidad de vida", inaugurada en octubre y que acoge el Museo de las Ciencias Príncipe Felipe los dos próximos años. En concreto, el portal incluye la posibilidad de realizar una visita virtual a esta muestra, así como la consulta de los resultados de las mediciones y pruebas que realicen los visitantes con los módulos interactivos que se encuentran en la exposición.

## CONCLUSIONES

Mibienestar.es es una herramienta virtual concebida para dar a conocer información útil para mejorar la salud y el bienestar de las personas, con la aspiración de alcanzar la sociedad en la que a todos nos gustaría vivir.

Por esta razón, el portal está en constante evolución, tanto en contenidos como en herramientas que faciliten y mejoren su uso al visitante.