

El aporte de la tecnología en los adultos mayores

Mayerly Elizabeth Jojoa Marcillo

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

La integración de la tecnología en adultos mayores es un tema cada vez más importante en una sociedad que avanza hacia la digitalización. Hoy en día, el uso de dispositivos móviles, internet e implementación de tecnología y aplicaciones digitales, trae múltiples ventajas para esta población, desde facilitar la comunicación con familiares hasta proporcionar un acceso más sencillo a los servicios de salud. Sin embargo, los adultos mayores suelen enfrentar obstáculos al adaptarse a estas herramientas debido a la falta de experiencia o al temor por la complejidad tecnológica; por lo tanto, es clave desarrollar estrategias que promuevan la inclusión digital, con un enfoque en la accesibilidad y el apoyo adecuado para superar estas barreras (Navarrete et al., 2022).

Como mencionan Doria et al. (2021), la implementación de la tecnología en adultos mayores desempeña un papel fundamental en el mantenimiento y estimulación de sus funciones mentales específicas. En un mundo que avanza día a día, es esencial que esta población se familiarice con herramientas tecnológicas que no solo faciliten su vida cotidiana, sino que actúen como mecanismos de estimulación mental. Dispositivos como tabletas, teléfonos inteligentes y computadoras, junto con aplicaciones diseñadas para el entrenamiento cognitivo, pueden mantener activas las capacidades de memoria, atención y resolución de problemas. Estas herramientas fomentan el aprendizaje continuo, lo que les ayuda a mantenerse comprometidos con nuevas experiencias y conocimientos. El uso regular de estos dispositivos y aplicaciones no solo contribuye a mejorar la memoria y atención, sino que retrasa el deterioro cognitivo, al mantener el cerebro activo y flexible.

Desde una perspectiva de prevención de patologías a nivel cognitivo, como la demencia o el Alzheimer, Bompensieri (2023) sostiene que la tecnología ofrece múltiples beneficios. Aplicaciones específicas de entrenamiento cerebral, juegos que estimulan la memoria, la lógica y el pensamiento crítico, pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas. La autora ha demostrado que el uso continuo de herramientas tecnológicas para la estimulación cognitiva puede aumentar la plasticidad cerebral; es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse frente a nuevos desafíos. Este proceso es clave para mantener una buena salud cognitiva durante el envejecimiento. Además, los adultos mayores que interactúan con la tecnología no solo ejercitan su mente, sino que incrementan su autoestima, lo que puede prevenir trastornos emocionales como la depresión, que contribuye a un deterioro cognitivo.

La tecnología actúa como una herramienta clave para mantener a los adultos mayores socialmente conectados, lo que también tiene un impacto significativo en la prevención de patologías cognitivas. Aplicaciones de comunicación, redes sociales y videollamadas permiten que las personas mayores mantengan contacto con amigos y familiares, reduciendo el aislamiento social, que es un factor de riesgo para el deterioro cognitivo. El hecho de participar activamente en la vida social a través de estas plataformas puede estimular su bienestar emocional y cognitivo.

La implementación de tecnología no solo beneficia a los adultos mayores en términos de estimulación cognitiva, sino que previene problemas de salud mental y física al integrar sus vidas a la era digital de manera efectiva y saludable. La clave está en proporcionar el apoyo

necesario para que se adapten fácilmente a estas nuevas herramientas y las utilicen de forma autónoma y segura.

Por otro lado, Chalá et al. (2022) expresan que la tecnología en adultos mayores tiene un impacto significativo en su bienestar emocional, ya que les permite mantenerse conectados con su entorno y combatir el aislamiento social, uno de los principales problemas que enfrenta esta población; por tanto, la tecnología, a través de herramientas como redes sociales, aplicaciones de mensajería y videollamadas, les facilita la interacción con familiares y amigos, independientemente de la distancia.

Estas plataformas no solo facilitan mantener relaciones sociales, sino que fomentan la creación de nuevas conexiones con personas de intereses similares. El acceso a estas tecnologías reduce la sensación de soledad y les proporciona un sentido de pertenencia y conexión, lo cual es crucial para su estabilidad emocional. Al estar en contacto frecuente con sus seres queridos, las personas mayores experimentan menos sentimientos de tristeza o ansiedad y mejoran su calidad de vida.

Igualmente, la tecnología facilita la participación en actividades sociales que, en otro contexto, podrían estar fuera del alcance de muchas personas. A través de eventos virtuales, conferencias, talleres en línea y plataformas colaborativas, los individuos pueden involucrarse en actividades comunitarias, educativas y recreativas sin barreras físicas. Esto es especialmente valioso para personas que viven en zonas rurales o que tienen dificultades para moverse. La tecnología ofrece oportunidades para el aprendizaje continuo y el desarrollo personal, lo que fomenta la participación activa en la sociedad. Posibilitar una comunicación más fluida y accesible contribuye a la creación de redes de apoyo y a la consolidación de relaciones interpersonales más sólidas; no solo facilita la conexión entre personas, sino que amplía las posibilidades de interacción y exploración social, mejorando la calidad de vida de quienes la utilizan (López y Álvarez-Aros, 2021).

La integración de la tecnología en la terapia ocupacional para adultos mayores es esencial para optimizar su calidad de vida y fomentar su autonomía. Mediante el uso de herramientas tecnológicas, estos pueden realizar tareas cotidianas con mayor facilidad, como el uso de dispositivos de asistencia para la movilidad o aplicaciones diseñadas para estimular la memoria y mejorar la salud cognitiva.

En el ámbito de la terapia ocupacional, la tecnología adaptada facilita la rehabilitación, así como el desarrollo de la motricidad fina y la estimulación cognitiva, fundamentales para un envejecimiento saludable. Además, permite mantener conexiones sociales, reduciendo el aislamiento y promoviendo la participación en la comunidad. Al combinar tecnología con terapia ocupacional, se ofrece un enfoque completo que no solo aborda las limitaciones físicas, sino que refuerza la autoestima, la seguridad y la independencia de los adultos mayores, permitiéndoles llevar una vida más activa (Martín y Peralta, 2023). La incorporación de la tecnología en la vida de los adultos mayores impulsa su autonomía, permitiéndoles llevar a cabo tareas diarias con mayor facilidad y, mejorando su calidad de vida.

Referencias

- Bompensieri, J. (2023). Prototipo de software para estimulación de funciones cognitivas básicas para adultos mayores. <https://ri.unsam.edu.ar/handle/123456789/2209>
- Chalá, P., Suquillo, X. y Villafuerte, I. (2022). Entre tecnología y distancias: remesas emocionales y cultura de vínculos en familias transnacionales ecuatorianas. *Migraciones internacionales*, 13(17), 1-25. <https://doi.org/10.33679/rmi.v1i1.2560>
- Doria, D. A., Doria, C. L. y Salas, D. J. (2021). Implementación de una aplicación móvil como herramienta de prevención del Alzheimer y el deterioro cognitivo en adultos mayores. *Infometric@-Serie Ingeniería, Básicas y Agrícolas*, 4(1), 1-11.
- López, É. A. y Álvarez-Aros, É. L. (2021). Estrategia en ciudades inteligentes e inclusión social del adulto mayor. *PAAKAT, Revista de Tecnología y Sociedad*, 11(20). <https://doi.org/10.32870/pk.a11n20.543>
- Martín, L. y Peralta, P. (2023). Posibles beneficios de las nuevas tecnologías para las intervenciones cognitivas de Terapia Ocupacional en adultos mayores de 65 años [Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/126051?ln=es>
- Navarrete, D. M., Needham, T. A., Ortega, M. E., Concha, M. y Macaya, X. C. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. *Gaceta Médica Espirituana*, 24(2).

