



TIC Y TERCERA EDAD: LOS BENEFICIOS DE ANIMARSE A LO NUEVO

En la actualidad, resulta sobradamente conocido, el hecho de que la esperanza de vida ha aumentado considerablemente en todo el mundo. De hecho, de acuerdo con el último informe ("Salud en las Américas + 2017") de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), **una persona que nace y vive en América puede aspirar a vivir hasta 75 años, lo cual supera casi cinco años el promedio de expectativa de vida mundial.** Eso quiere decir que el promedio creció 16 años durante los últimos 45. Tal como lo explica iProfesional en su artículo relacionado a este tema², **Argentina se ubica por encima de la expectativa mundial de vida.** Un argentino puede llegar a vivir un promedio de 76,6 años, es decir, de un año más que los 75 del promedio del mundo. Es un dato considerable, ya que desde 1990 hasta la actualidad la cifra aumentó casi cinco años (71,6 era el promedio en aquel momento).

Un argentino puede llegar a vivir un promedio de 76,6 años, es decir, de un año más que los 75 del promedio del mundo. Es un dato considerable, ya que desde 1990 hasta la actualidad la cifra aumentó casi cinco años (71,6 era el promedio en aquel momento).

En el mismo sentido, hay países en los cuales a la vez que se ha prolongado considerablemente la esperanza de vida se ha reducido la tasa de natalidad, dando lugar al concepto de "países envejecidos". Por ejemplo: en Mónaco los habitantes tienen una edad promedio de 51.1 años y en Alemania, 46.5 años³.

Frente a dicha realidad, resulta evidente que **uno de los principales desafíos que se le presentan a los Estados a nivel de salud pública es brindar las condiciones necesarias para que las personas tengan una vejez digna y plena.** En sintonía con ello, la OMS ha elaborado múltiples informes y recomendaciones destinadas a promover el **envejecimiento activo** entendido como un "proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad que tiene como fin mejorar la calidad

de vida de las personas a medida que envejecen” y el **envejecimiento saludable** (“proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”) en los habitantes de todo el mundo⁴.

Y en relación a ello es que **nos interesa pensar en el importante rol que juegan las TIC en el envejecimiento activo y saludable de las personas.**

Envejecimiento activo: proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad que tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Envejecimiento saludable: proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

En un trabajo realizado en el marco del IV Concurso de Consumo para Personas Mayores de la Consejería de Economía y Hacienda de Madrid en el año 2009⁵, los autores –hombres y mujeres en la tercera edad- afirman que “al sacar un mayor partido de las nuevas tecnologías son uno de los sectores de la población que más beneficios obtienen ya que: superan los prejuicios, mejoran su calidad de vida, mantienen y amplían su red de relaciones, fortalecen su independencia, se mantienen más activos y saludables y se les garantiza el apoyo social y la asistencia”. Por otra parte, el estudio “The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review”⁶ de la Universidad Bautista de Hong Kong y la Universidad de Lugano de Suiza, indica que **el uso de la tecnología en adultos mayores ataca directamente el problema medular del aislamiento social.** Si logramos combatirlo gracias a la adopción de la misma, estaríamos reduciendo el riesgo de complicaciones posteriores como síntomas tempranos de depresión, demencias y Alzheimer.

Como podemos ver, el uso de las diferentes tecnologías otorga una gran cantidad de beneficios para las personas mayores. Sin embargo, como consecuencia de diversos prejuicios y temores, muchas veces resulta difícil lograr que se animen a tomar contacto y comenzar a experimentar el infinito universo de las TIC. En tal sentido, **“auca, projectes educatius”**, empresa española de actividades educativas y servicios socioculturales, propone las siguientes **claves para acercar la tecnología a los adultos mayores**⁷:

- **Que vean utilidad en ella:** si estar conectados desde su Smartphone les sirve para estar comunicados con sus familiares y amigos, o para informarse sobre el tiempo y las noticias, es más sencillo que encuentren interés en aprender.
- **Empezar con algo sencillo y manejable:** comenzar por los servicios y dispositivos que les sean de más utilidad y dejar para más adelante lo más complejos.
- **Encontrar temáticas que les gusten:** será más fácil convencerlos por ámbitos que despierten su interés y, sobre todo, si descubren que solo con un par de toques en la pantalla encuentran lo que quieren ver.



Uno de los principales beneficios del uso de las TIC en las personas mayores es el sentido de superación y aumento de su autoestima.



La incorporación y utilización frecuente de las diferentes innovaciones tecnológicas ayuda mucho a mantener activa la memoria de las personas de tercera edad.

- **Constatar los progresos propios:** ir poco a poco, con paciencia, y poniendo de relieve los éxitos conseguidos animándolos a no desesperarse y abandonar la práctica.

En Argentina, existen múltiples iniciativas y espacios destinados a que las personas de mayores puedan tomar contacto, familiarizarse y comenzar a beneficiarse con el uso de la tecnología. Una de las más difundidas es **la campaña "Viejitos Pielas 3.0"**, de la ONG Usuaría (Asociación Argentina de Usuarios de la Informática y las Comunicaciones). La misma está **orientada a fomentar el conocimiento de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) e incentivar el desarrollo de capacidades para lograr un uso masivo e integrado de la sociedad digital entre los adultos mayores.**

Finalmente y proponiendo otra perspectiva desde la cual pensar el vínculo entre las TIC y la tercera edad, Sebastián Stranieri (CEO de VU Security) comenta:

"A medida que nos vamos poniendo más grandes, cada vez resulta más difícil incorporar nuevos conocimientos y mantenernos actualizados del avance de todas las tecnologías. También resulta complicado desaprender viejos hábitos e incorporar nuevas formas de hacer las cosas.

En un mundo en el que la población de personas mayores aumenta el tiempo que se alarga la esperanza de vida, es imprescindible desarrollar soluciones para ellos, considerando la funcionalidad, el diseño de interfaz y la experiencia de usuario, desde el momento de la concepción de la aplicación, para garantizar una experiencia simple, segura y sin fricción transaccional. Nuestras estadísticas demuestran que cuanto más fácil resulta, mayores son los porcentajes de adopción y uso.

*En Argentina, el Gobierno acaba de presentar el denominado **Sistema de Identidad Digital (SID) para validar la identidad digital del ciudadano de manera remota y centralizada**, a partir de la autenticación biométrica que da el reconocimiento facial y la fotografía del DNI.*

Con este nuevo sistema todas las personas, especialmente aquellas de mayor edad o con movilidad reducida, podrán realizar trámites desde su domicilio a través de un teléfono celular, una tablet o una PC que tenga acceso a la cámara de fotos, sin tener que trasladarse, sacar un número, hacer una fila y, en definitiva, perder mucho tiempo. Los ciudadanos podrán, entre otras cosas, abrir una cuenta bancaria y solicitar una tarjeta de crédito desde la comodidad de su hogar.

El Sistema de Identidad Digital también puede ser utilizado para brindar fe de vida, autenticación desatendida, identificación de dispositivos y prevención de fraude. Es un sistema que simplifica la vida de todos los ciudadanos argentinos. La tecnología avanza y con ella, la forma de hacerle más fácil y segura la vida a la gente." ■

Con el uso de las TIC, las personas mayores superan los prejuicios, mejoran su calidad de vida, mantienen y amplían su red de relaciones, fortalecen su independencia, se mantienen más activos y saludables y se les garantiza el apoyo social y la asistencia.

- ¹ Disponible para su lectura en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?lang=es>
- ² <https://www.iprofesional.com/health-tech/274097-Cuantos-anos-viven-los-argentinos-segun-las-ulti-mas-cifras-de-la-OPS>
- ³ <https://es.noticias.yahoo.com/mapeados-los-paises-con-la-poblacion-mas-envejecida-y-mas-joven-del-mundo-093022059.html?guccounter=1>
- ⁴ http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1
- ⁵ http://www.madrid.org/cs/BlobServer?blobcol=urifichero_es&blobtable=PTCO_Documento&blobkey=id&blobwhere=1142557589777&blobheader=application/pdf&blobnocache=true
- ⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4751336/>
- ⁷ <https://www.auca.es/adultos-mayores-las-nuevas-tecnologias/>



Gracias a las TIC muchas personas logran reencontrarse con viejas amistades y mantenerse en contacto con sus familiares desde la comodidad de su hogar y sin mayores complicaciones.