

Proyecto UNAM

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

DISPOSITIVOS DIGITALES: BENÉFICOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Además de sacarlos de su aislamiento, se ha visto que estimulan algunas funciones cognitivas que se empiezan a deteriorar de manera natural a consecuencia del propio envejecimiento

En todo el mundo, el edadismo o discriminación por edad va relegando a los adultos mayores; incluso, en ocasiones, éstos se aíslan dentro de su propia familia, porque sus ideas o sus formas de pensar y actuar ya no encajan con las de las personas de otras edades.

Asimismo, las limitaciones físicas que padecen en cuanto a movilidad o algunas enfermedades hacen que también disminuya la interacción social con sus pares.

Frente a esta realidad se ha visto que el aprendizaje y el dominio de los dispositivos digitales (computadoras, celulares, tablets...) puede evitar que los adultos mayores se sientan abandonados o distantes tanto de sus familiares como del resto de la sociedad.

“Otra ventaja de los dispositivos digitales es que estimulan algunas funciones cognitivas que empiezan a deteriorarse de manera natural a consecuencia del propio envejecimiento”, señala Concepción Arroyo Rueda, investigadora de la Universidad Juárez del Estado de Durango que colabora con el Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV) de la UNAM.

Igualdad digital

Sin embargo, en nuestro país, muchos adultos mayores no tienen acceso a los dispositivos digitales porque, debido a su precaria situación económica, no pueden adquirirlos o pagar los servicios de Internet que se requieren para aprovecharlos al máximo, y también porque carecen de los conocimientos y las habilidades para operarlos correctamente.

“Es más, por esta falta de conocimientos y habilidades, muchos de quienes llegan a tener un celular, por ejemplo, únicamente lo utilizan para recibir llamadas”, dice Arroyo Rueda.

¿Qué se puede hacer para que cada vez más adultos mayores tengan acceso a un dispositivo digital, lo usen sin miedo y disfruten sus beneficios?

“En primer lugar tendríamos que empujar más la idea de la igualdad digital y establecer políticas públicas para que los adultos mayores puedan tener acceso a los dispositivos digitales. Y por lo que se refiere al entorno familiar, habría que tener disposición y paciencia para enseñarles a manejarlos. El año pasado hicimos un estudio sobre este tema, encabezado por la doctora Verónica Montes de Oca, coordinadora del SUIEV. Varias de las personas que entrevistamos dijeron que sus hijos no tenían el tiempo ni la paciencia para enseñarles a usar una computadora, un celular o una tablet, y que si algo saben al respecto es gracias a sus nietos; o bien que las contadas reuniones familiares efectuadas durante la pandemia de Covid-19 se aprovecharon para tratar y resolver otras cosas que distaban mucho de proporcionar compañía y afecto a los adultos mayores”, indica la investigadora.

En las llamadas escuelas de la tercera edad y en los centros comunitarios del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia se ofrecen cursos de aprendizaje de tecnología digital, pero hay que tomar en cuenta que no todos los adultos mayores



Su uso, además, puede evitar que se sientan abandonados o distantes tanto de sus familiares como del resto de la sociedad.

pueden desplazarse a esas escuelas y centros.

“Los programas institucionales están dirigidos a aquellos que todavía gozan de cierta autonomía, pero muchos ya no pueden salir de casa solos o no tienen un familiar a mano que los acompañe. A todos los que se quedan en casa por razones de salud o por algún deterioro físico o mental también hay que hacer llegar este tipo de beneficios de política pública. Una alternativa favorable es la televisión. En el Canal Once de la televisión mexicana se transmite el programa *Aprender a envejecer*, que contiene una sección específica de aprendizaje digital. Y yo creo que en *YouTube* debe haber tutoriales para aprender a manejar una computadora, un celular o una tablet, pero volvemos a lo mismo: muchos adultos mayores desconocen cómo ver esta red social.”

Ahora bien, de acuerdo con Arroyo Rueda, es un hecho innegable que algunos adultos mayores rechazan abiertamente la tecnología digital porque prefieren la compañía presencial de sus familiares o amigos.



CONCEPCIÓN ARROYO RUEDA

Investigadora de la Universidad Juárez del Estado de Durango que colabora con el SUIEV de la UNAM

“En primer lugar tendríamos que empujar más la idea de la igualdad digital y establecer políticas públicas para que los adultos mayores puedan tener acceso a los dispositivos digitales”

“En nuestro estudio no pocos dijeron que a ellos no les gustaba la tecnología digital y que no iban a aprender a usarla porque, aseguraron, entre más la aprende uno, más se aísla de los demás, como sucede ahora con una buena cantidad de niños, jóvenes y

aun adultos, cuya interacción física y verbalizada con otros individuos ha disminuido debido a que todo el tiempo están pegados a su computadora, su celular o su tablet”, agrega.

Promoción desde todas las instancias

Los adultos mayores conforman un grupo con diversas desigualdades y desventajas sociales que se profundizaron durante la pandemia. Con todo, en 2020, en pleno confinamiento, un número no desdeñable de ellos recurrió por primera vez a un dispositivo digital.

En efecto, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), de los 15.1 millones de personas de 60 años o más que viven en México, 8.8 millones utilizaron la tecnología digital en 2020, es decir, durante la pandemia.

“Esto fue un gran avance. Adultos mayores que nunca habían tenido acceso a un dispositivo digital o sólo contaban con un celular común y corriente para hacer y recibir llamadas, adquirieron un celular de mejor calidad y con más funciones y apli-

caciones. Los dispositivos digitales tienen sus pros y sus contras, pero si los sabemos usar inteligentemente, sin duda nos traen más beneficios que problemas, y para los adultos mayores representan una base a partir de la cual pueden mejorar sus relaciones sociales dado que, efectivamente, muchos comienzan a aislarse o son dejados de lado conforme pasa el tiempo.”

En opinión de la investigadora, ya que lo más fuerte de la pandemia ha pasado, el acceso de los adultos mayores a los dispositivos digitales debe seguirse promoviendo y fomentando desde todas las instancias (los programas institucionales, las familias, la Universidad...) para lograr la tan anhelada igualdad digital.

“Como sociedad no debemos ignorar que los dispositivos digitales son unas de las herramientas fundamentales de la actualidad y que permiten a los adultos mayores combatir el aislamiento, interactuar con sus semejantes, entrar a espacios de recreación y cultura, y enterarse de lo que acontece en el planeta”, finaliza. ●



Aumento de precios de los víveres e inseguridad alimentaria

:::: De acuerdo con Uberto Salgado Nieto, investigador del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM, casi una cuarta parte de la población mexicana —33 millones de personas, en promedio— enfrenta algún nivel de inseguridad alimentaria por el aumento de precios de los víveres, el más alto en los últimos 21 años. “A ello se suman los niveles de desigualdad y pobreza que se viven en el país”, añadió.

Muerte gestacional, perinatal y neonatal, todavía frecuente

:::: Según Jorge Campos Cañas, médico ginecólogo del Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM, la muerte gestacional, perinatal y neonatal todavía es frecuente en México. “La incidencia de este tipo de fallecimientos en nuestro país es de 14 por cada mil nacidos, lo cual la ubica ‘a media tabla’, pues en países desarrollados es de dos por cada mil, y en naciones como África Subsahariana, de más de 30 por cada mil. Por eso es importante tener en cuenta que la vigilancia del embarazo, es decir, la consulta ginecobstétrica, sirve para reducirlos o evitarlos”, dijo.



Práctica del ahorro, en el olvido por culpa del consumismo

:::: En opinión de María Esther Aguirre Lora, investigadora del Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la UNAM, la práctica del ahorro se ha dejado en el olvido por culpa del consumismo. “Las instituciones formativas han eliminado la enseñanza de esta práctica que se inicia en el entorno cultural y social, pero es urgente recuperarla”, apuntó.

