



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

28º Internet mejora las relaciones sociales y las capacidades mentales de las personas mayores

Lic. Olga E. Vega

Escuela de Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

En un mundo tecnológico como el nuestro, el uso cada vez más frecuente de las nuevas tecnologías no es nada insólito. Numerosos estudios advierten sobre sus abusos, principalmente en adolescentes. Sin embargo, se pusieron a pensar.....

¿qué sucede con la población de mayores de 65 años y la tecnología?



El porcentaje de adultos mayores que se sumerge en el mundo de internet es relativamente bajo, ya que aproximadamente un 30% de la población entre 65 y 74 años lo utiliza.

Este bajo porcentaje es debido a que **los mayores no han tenido la oportunidad de usar estas nuevas tecnologías desde temprana edad**, por lo que les ha sido mucho más difícil la adaptación y el manejo de las mismas.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Aunque muchos tienen la idea preconcebida de que el uso de esta red no les aporta nada nuevo, o simplemente no se atreven por miedo a aventurarse en un mundo virtual totalmente desconocido, la realidad es que el manejo de estos nuevos aparatos les **ofrece ventajas tanto físicas como psicológicas**.

En lo relacionado con la salud física, muchas personas al llegar a una edad avanzada suelen presentar dificultades en su movilidad y esto hace que les resulte más difícil mantener relaciones sociales o interactuar con otros. Van perdiendo contacto con sus amigos y la soledad aparece como una gran amenaza.

La conectividad a la red les **ayuda a combatir ese miedo a la soledad**, que muchos de los mayores padecen, gracias a aplicaciones que les posibilitan el acercamiento a otros individuos con sus mismos problemas o inquietudes.

Además, el uso de internet **augmenta su independencia**, ya que les permite desenvolverse solos en ámbitos tanto económicos como sociales: pueden gestionar su propio dinero, comprar en páginas web o informarse de noticias en periódicos digitales, entre otras muchas cosas.

Las posibilidades que se abren son múltiples. Por ejemplo, hay aplicaciones como **WhatsApp o Skype** que hacen posible el contacto con familiares y amigos que se encuentran lejos sin necesidad de abandonar el domicilio particular. Otras, en cambio, les permiten **ejercitar la mente y combatir así enfermedades como la demencia o el Alzheimer**.

Un estudio realizado en la Universidad de Arizona (EEUU) afirma que: **“El uso de Facebook en adultos mayores de 65 años puede mejorar sus habilidades mentales”**.

Debemos apoyar la integración de nuestros mayores en el uso de las nuevas tecnologías, no sólo promocionando cursos de informática para jubilados, sino fundamentalmente preparando docentes para que trabajen con población adulta mayor.

Esto no sólo posibilitará una **mejora en su calidad de vida**, sino que les abrirá una **puerta al mundo del que todos hablamos**.

Todo es muy simple, solamente debemos animarnos y probar que somos capaces de aceptar el desafío.

Fuentes: <http://fnbr.es/2ya>, <http://fnbr.es/2yb>, <http://fnbr.es/2yc>,