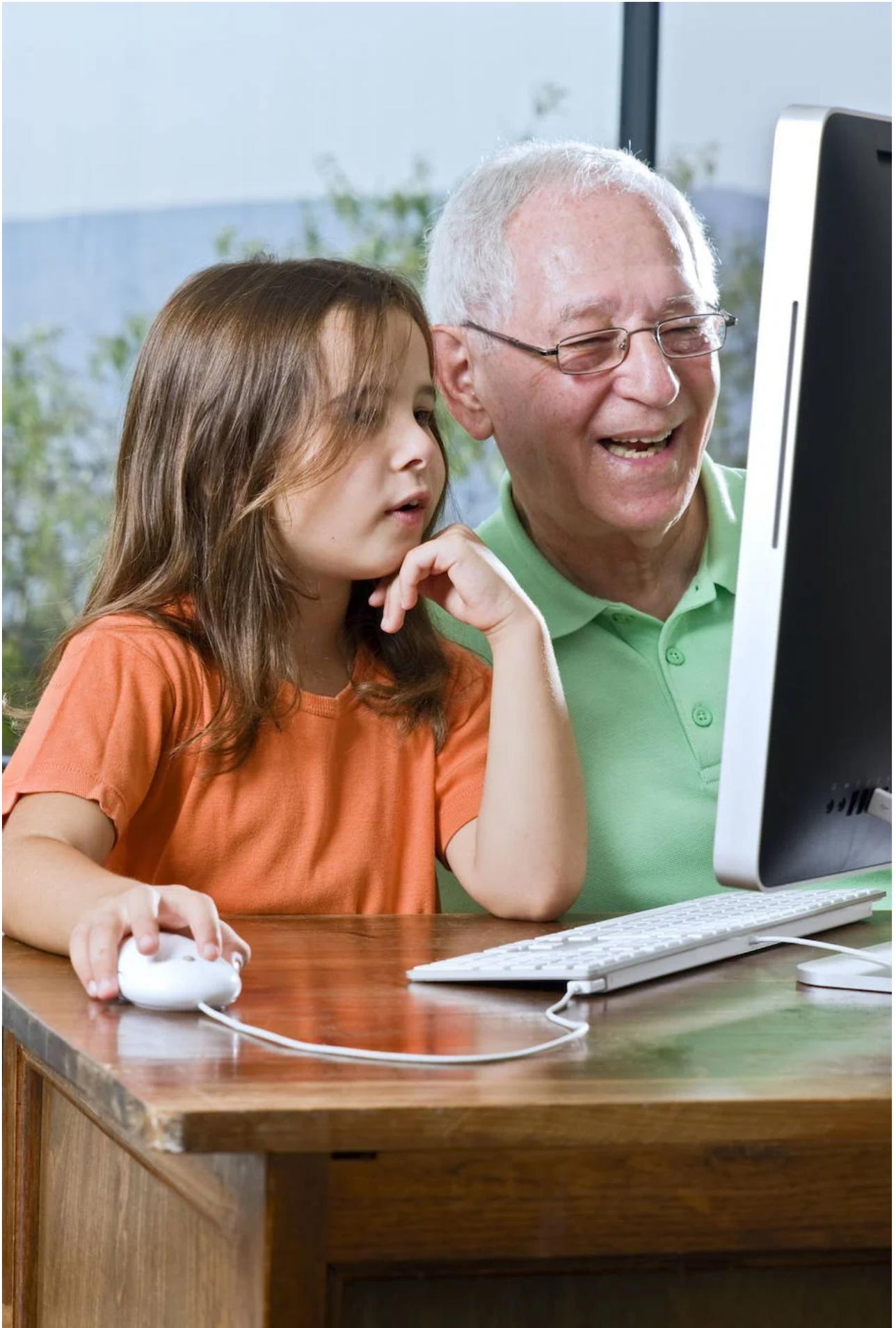


Combatir la soledad no deseada en personas mayores a través de las TICs

 ideal.es/opinion/combatir-soledad-deseada-20210324134927-nt.html

MACARENA ESPINILLA ESTÉVEZ

24 de marzo de 2021



Les doy la bienvenida a un fascinante viaje, abróchense los cinturones porque comenzamos un trayecto donde exploraremos la aplicación de las tecnologías de la información y comunicación para llegar a nuestro inmejorable destino: combatir la soledad no deseada y reducir el aislamiento social de nuestros mayores.

Me voy a sincerar con ustedes, el primer trayecto es muy abrupto, pero necesario, ya que hay que destacar el importante desafío y el destino al que queremos llegar. Los problemas de aislamiento social y soledad no deseada entre personas mayores son primordiales, ya que se han identificado como factores de riesgo de mortalidad, discapacidad, disminución de la capacidad cognitiva, depresión y malestar, entre otros.

En España, en el año 2019, según datos del Instituto Nacional de Estadística, una de cada 5 personas mayores de 65 años vivía sola. En este sentido, el porcentaje de mujeres mayores que vivían solas alcanzaba el 70%, incrementándose significativamente en las zonas rurales. A medida que aumenta la edad de las personas mayores, lamentablemente, la soledad y el aislamiento social empeoran significativamente. Esta situación se ha recrudecido fuertemente a partir de la crisis sanitaria de la COVID-19 en el año 2020, ya que se ha forzado a las personas mayores a alejarse tanto física como socialmente de su entorno más cercano. Así, el 41% de las personas mayores que ya se sentían solas antes de la pandemia, manifiesta que su sentimiento de soledad ha aumentado, según el Observatorio de la Soledad.

Herramientas

Nos detenemos, disculpen el frenazo, es necesario hacer un alto en el camino para acercarlos a la tecnología. Por favor, prepárense y no pierdan detalle porque van a conocer tres componentes clave en este campo para combatir la soledad no deseada y el aislamiento social.

En primer lugar, encontramos las herramientas de comunicación basadas en Internet como Facebook, Skype, WhatsApp o Messenger, que ofrecen oportunidades de bajo coste o gratuitas para conectar emocional y socialmente a las personas mientras se está físicamente distanciado. En otras palabras, el mantenimiento de las relaciones existentes, la obtención de un sentido de conexión y apoyo social y el mantenimiento de las aficiones o intereses pueden lograrse mediante el uso de tecnologías digitales y visuales

En segundo lugar, las tabletas electrónicas, al ser táctiles y con una pantalla de mayores dimensiones que los teléfonos móviles, se alzan como los dispositivos más accesibles para el uso de la tecnología para las personas mayores; así, se ha evidenciado que a medida que ellas ganan confianza y se familiarizan con las tabletas electrónicas, superan los pensamientos iniciales de incertidumbre y miedo ante la tecnología.

Y en tercer lugar, destacan los juegos digitales y las técnicas de aprendizaje con mecánica de juegos, con el fin de conseguir mejores resultados y ofrecer servicios digitales más eficaces y personalizados y conseguir animarles y persuadirles para que

realicen actividades físicas, cognitivas o sociales de acuerdo con sus capacidades y necesidades individuales.

«Facebook, Skype, WhatsApp o Messenger ofrecen oportunidades de bajo coste o gratuitas para conectar»

Continuamos con nuestro viaje y en el trayecto es necesario mencionar una importante consideración sobre la calidad del acceso a Internet, es decir, de alta velocidad. España dispone de la red de fibra más potente de Europa, pero todavía hay regiones sin cobertura. En concreto, en zonas rurales el acceso de calidad alcanza a un 46% de los hogares, por lo que quedan otros muchos donde llegar. Es necesaria una apuesta definitiva para que nuestros mayores tengan acceso de calidad a Internet, preparándolos para que puedan conectarse desde cualquier punto y puedan consumir los servicios y productos tecnológicos que necesiten emocional, psicológica o físicamente.

Y llegamos a nuestro destino: 'Pharaon'. Se trata de un proyecto europeo donde se están desarrollando 7 pilotos basados en tecnologías para el envejecimiento activo y saludable en Europa. En concreto, dentro de 'Pharaon', nos hallamos en la provincia de Jaén, donde se está desarrollando, desde diciembre de 2019 uno de sus pilotos: el Piloto Andaluz. En este destino nos encontramos con las entidades participantes en este piloto: Ageing Lab, la Diputación de Jaén, Indra y la Universidad de Jaén, que están diseñando una red social virtual que permita el encuentro entre grupos de personas mayores con intereses comunes con las que compartir experiencias.

Brecha digital

Además, el Piloto Andaluz, a través de juegos de estimulación cognitiva y técnicas de aprendizaje, promueve la salud psicológica para predecir el declive cognitivo o diversos deterioros relacionados con la edad. La información recogida a través de estos juegos serviría de apoyo a la toma de decisiones profesionales y ayudaría a predecir el futuro declive cognitivo o los deterioros relacionados con la edad. Para lograr este fin, se está abordando un enfoque para reducir la brecha digital en las personas mayores a través de la formación en tecnología y el fomento del desarrollo de habilidades en ella con la meta de facilitar la inclusión digital de manera personalizada.

Siento comunicarles que nuestro viaje termina, espero que hayan disfrutado del trayecto y del destino. Les invito a estar al día y les prometo volver y contarles cómo las personas mayores de Andalucía están utilizando la tecnología para estimular su participación social y evitar el aislamiento que persigue el Piloto Andaluz de 'Pharaon', el cual será una realidad en diciembre de 2023. Hasta pronto.