El Heraldo Austral
Nuestro diario, nuestro patrimonio

Fecha: 23/05/2025 Audiencia: 4.500 Sección: OPINION
Vpe: $163.877 Tirada: 1.500 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $332.800 Difusión: 1.500
Vpe portada: $332.800 Ocupación: 49,24%

Televisión oscura en adultos mayores

Andrea Mira, Académica de la Escuela de Terapia OcupacionalUniversidad Andrés Bello

En muchos hogares, la televisión uno de los electrodomésticos más comunes. Para las personas mayores, se transforma en compañía constante, ventana al mundo y una forma de llenar el silencio. Sin embargo, lo que parece inofensivo puede tener consecuencias ocultas y preocupantes.

La exposición prolongada a contenidos televisivos, especialmente noticiosos y de carácter negativo, podría ser un causante del aumento de los niveles de ansiedad y estrés. Crisis, violencia, desastres o problemas económicos llenan la pantalla día a día, distorsionando la percepción de la realidad y generando una sensación de amenaza constante. Esto muchas veces lleva a las personas mayores a replegarse en sus hogares, alimentando el miedo y el aislamiento.

Pero los efectos no se quedan solo en lo emocional. El sedentarismo que implica pasar horas frente al televisor también afecta la salud física. Enfermedades cardiovasculares, diabetes y pérdida de movilidad se vuelven más probables cuando el cuerpo no se mueve lo suficiente. Y, aunque parezca contradictorio, el aislamiento social puede profundizarse aún más, ya que la televisión reemplaza conversaciones, salidas y actividades significativas.

A nivel familiar es necesario fomentar actividades fuera del hogar, promover la actividad física y mantener vivas las redes sociales son acciones simples, pero poderosas. Hablar sobre lo que se ve en televisión también es clave, porque ayuda a poner en contexto la información y a reducir temores.

La televisión no es el enemigo, pero su uso excesivo sí puede serlo. Más que prohibirla, se debe equilibrar con otras formas de conexión y bienestar. Las personas mayores merecen una vida activa, acompañada y en equilibrio. Ese es el verdadero canal hay que sintonizar.