

Cómo el uso de la tecnología ayuda a la salud cognitiva en adultos mayores

» La adaptación a nuevas herramientas estimula procesos mentales y contribuye a mantener habilidades funcionales y sociales, según expertos en neurociencia y envejecimiento.

El uso cotidiano de tecnología digital por parte de adultos mayores se asocia con una mejor salud cognitiva y un menor riesgo de demencia, según un análisis reciente de decenas de estudios científicos. Este hallazgo, publicado en *Nature Human Behavior*, desafía la percepción extendida de que la tecnología perjudica la mente, especialmente en un contexto donde los efectos negativos de los dispositivos electrónicos en jóvenes han generado preocupación. Sin embargo, la evidencia indica que, para quienes superan los 50 años, la tecnología puede convertirse en una aliada inesperada del cerebro.

El análisis, citado en un artículo por *The New York Times*, revisó 57 estudios con la participación de más de 411.000 personas mayores (edad promedio: 69 años) y encontró que cerca del 90% de las investigaciones reportaron un efecto protector de la tecnología digital sobre la función cognitiva. Los adultos mayores que utilizaban ordenadores, teléfonos inteligentes, internet o una combinación de estos dispositivos obtuvieron mejores resultados en pruebas cognitivas y presentaron tasas más bajas de deterioro mental o diagnóstico de demencia, en comparación con quienes evitaban o usaban menos la tecnología.

El tipo de tecnología empleada por este grupo abarca desde ordenadores personales y teléfonos inteligentes hasta el uso regular de internet. Los beneficios observados no se limitan a una sola función: el manejo de dispositivos digitales implica resolver problemas, adap-



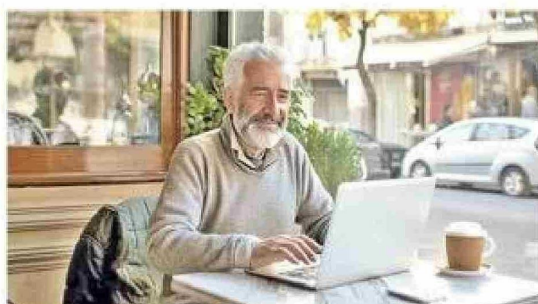
Especialistas en neurociencia afirman que la tecnología puede convertirse en una aliada inesperada del cerebro en adultos mayores.

tarse a actualizaciones constantes y aprender nuevas aplicaciones, lo que representa un desafío mental complejo. Además, la tecnología puede facilitar la vida diaria, como realizar compras, gestionar cuentas bancarias o mantener la comunicación con familiares y amigos, lo que contribuye a preservar habilidades funcionales y sociales.

Gran parte de la preocupación por la relación entre tecnología y cognición provino de estudios en niños y adolescentes, cuyos cerebros están en desarrollo.

Perspectivas de expertos y experiencias personales

Expertos en neurociencia y envejecimiento han aportado matices a estos resultados. Michael



Expertos sostienen que los dispositivos tecnológicos representan un reto complejo para los adultos mayores, lo que favorece la actividad cognitiva.

Scullin, neurocientífico y autor principal del análisis, señaló que "entre la generación pionera digital, el uso de tecnología cotidiana se ha asociado con menor riesgo de deterioro cognitivo y demencia".

Por su parte, Murali Doraiswamy, director del Programa de Trastornos Neurocognitivos en la Universidad de Duke, consideró que estos hallazgos "son refrescantes y provocadores, y plantean una hipótesis que merece más investigación".

Walter Boot, psicólogo especializado en envejecimiento, destacó que el estudio refleja el uso de tecnología en la vida real, donde los adultos mayores deben adaptarse a un entorno digital en constante cambio, lo que hace plausibles los resultados.

La experiencia de Wanda Woods, de 67 años, ilustra cómo la adaptación tecnológica puede integrarse en la vida cotidiana de los adultos mayores. Ella comenzó su relación con la tecnología en

la adolescencia, cuando un curso de mecanografía la llevó a trabajar con procesadores de texto en la Agencia de Protección Ambiental. Décadas después, fundó un negocio de formación informática y actualmente es instructora en Senior Planet, una iniciativa en Denver que ayuda a personas mayores a familiarizarse con la tecnología.

Woods utiliza ordenadores, teléfonos inteligentes, relojes inteligentes y chatbots de inteligencia artificial para organizar viajes y actividades familiares, y afirma que mantenerse al día con la tecnología la mantiene activa y conectada: "Me mantiene informada también".

La razón por la que la tecnología puede beneficiar al cerebro en la vejez radica en los desafíos que plantea. Según Scullin, estos dispositivos representan retos complejos que requieren perseverancia y aprendizaje continuo, lo que estimula procesos mentales asociados con la salud cognitiva. In-

cluso la necesidad de adaptarse a nuevas versiones de software o resolver problemas técnicos puede convertirse en un ejercicio mental positivo. Además, la tecnología fomenta la interacción social y puede compensar ciertas limitaciones de memoria mediante recordatorios y aplicaciones útiles.

Riesgos asociados

No obstante, los especialistas advierten sobre los riesgos asociados al uso inadecuado o excesivo de la tecnología. Los fraudes en línea y las estafas afectan especialmente a los adultos mayores, quienes, aunque reportan menos incidentes que los jóvenes, suelen sufrir pérdidas económicas más elevadas. La desinformación y el aislamiento social por un uso excesivo de pantallas también representan amenazas. Doraiswamy subrayó que la tecnología no puede sustituir otras actividades beneficiosas para el cerebro, como el ejercicio físico o una alimentación saludable.

En las últimas décadas, la proporción de personas mayores que desarrollan demencia ha disminuido en Estados Unidos y varios países europeos, a pesar del aumento absoluto de casos debido al envejecimiento poblacional. Los investigadores atribuyen esta tendencia a factores como la reducción del tabaquismo, mayores niveles educativos y un mejor control de la presión arterial. Doraiswamy sugirió que la interacción con la tecnología podría estar contribuyendo a este patrón, aunque la relación exacta aún no se ha determinado.

El futuro de la relación entre tecnología y envejecimiento plantea nuevas preguntas. No está claro si los beneficios observados en la generación actual de adultos mayores se mantendrán en las próximas cohortes, que han crecido rodeadas de tecnología. Como señaló Boot, la tecnología evoluciona constantemente, por lo que el impacto sobre la salud cognitiva podría variar con el tiempo.

A lo largo de la historia, la llegada de nuevas tecnologías ha generado inquietud y escepticismo. Sin embargo, la experiencia muestra que, tras la alarma inicial, muchas innovaciones terminan aportando ventajas inesperadas, incluso para quienes más reticencia sentían al principio.

Infobae

Relájate en PUERTO NATALES

Capacidad 4 Personas - Piscina Climatizada - Salones de juegos - Gimnasio - Estacionamiento

- \$95.000 por noche
- Mínimo 2 noches
- Reserva hasta el 31 de agosto

Reservas: + 56 9 76089190