

El uso cotidiano de la tecnología podría no solo ser una forma de comunicación para las personas mayores, sino que un factor protector para la salud del cerebro.

Así lo demuestra un metaanálisis —publicado recientemente en *Nature Human Behaviour* y que abarcó 57 estudios con más de 400 mil participantes mayores de 50 años—, que sugiere que la utilización de teléfonos e internet podría desempeñar un papel significativo en la preservación de la salud cognitiva durante el envejecimiento.

“La primera generación que interactuó con las tecnologías digitales ha llegado a la edad en la que surgen los riesgos de demencia. ¿La exposición tecnológica ha ayudado o perjudicado la cognición en los pioneros digitales? La hipótesis de la demencia digital predice que una vida de exposición a la tecnología empeora las capacidades cognitivas. Una hipótesis alternativa es que dichas exposiciones conducen a una ‘reserva tecnológica’, en la que las tecnologías digitales promueven comportamientos que preservan la cognición”, escribieron los autores del estudio, investigadores del Departamento de Neurología de la U. de Texas en Austin (EE.UU.) y del Departamento de Psicología y Neurociencia en la U. Baylor de Waco (EE.UU.).

Tras el análisis, los científicos concluyeron que el uso regular de tecnologías digitales se asocia con una reducción del 58% en la probabilidad de desarrollar deterioro cognitivo. Asimismo, se observó una disminución del 26% en la tasa de deterioro cognitivo a lo largo del tiempo entre quienes utilizan estas innovaciones diariamente.

Reserva tecnológica

Así, los hallazgos respaldaron la teoría de la “reserva tecnológica”, la que propone que el uso de dispositivos digitales puede fortalecer la actividad mental y fomentar la conexión social, factores que podrían compensar los déficits cognitivos asociados con una mayor edad.

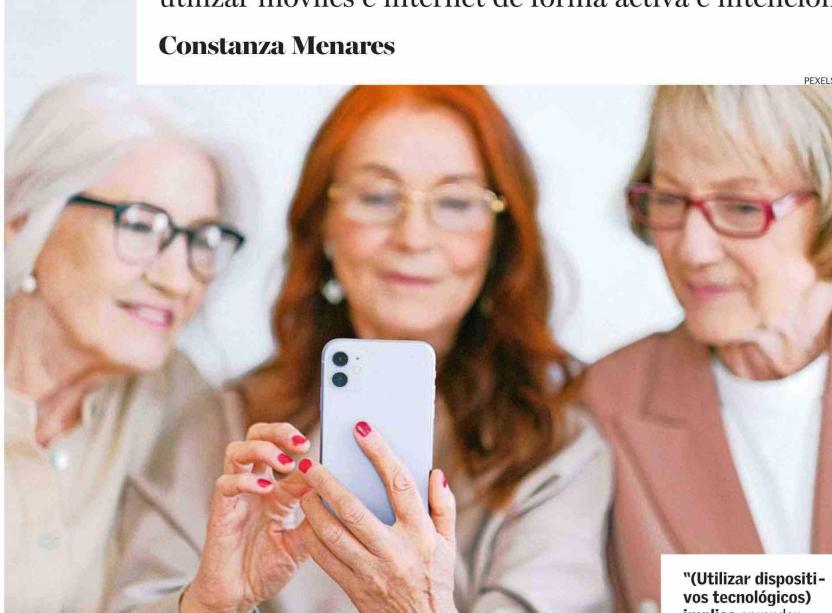
“La afirmación fundamental de este estudio es que la interacción natural y moderada con las tecnologías digitales, como el uso de internet, las redes sociales y las aplicaciones, se asocia significativamente con una menor probabilidad de deterioro cognitivo en adultos de mediana edad y mayores. Aun a pesar de corregir el efecto de factores importantes que pueden confundir, como la edad, la educación, los ingresos y la salud física; o el generado por factores conocidos de prevención de la demencia, tales como el control de la presión arterial y la actividad física, el efecto favorable se mantuvo o, incluso, fue más fuerte”, comenta Antonio Eblen-Zajur, acadé-

De acuerdo con análisis de 57 estudios con datos de más de 400 mil personas:

El uso de tecnología mejora la salud cognitiva de los mayores

El mundo digital ofrece estímulos mentales complejos y puede reducir el aislamiento, factores que están asociados a menores tasas de deterioro mental en adultos que superan los 50 años, concluyó el estudio. Eso sí, el llamado es a utilizar móviles e internet de forma activa e intencionada, y no solo ver videos.

Constanza Menares



mico e investigador en el Instituto de Ciencias Biomédicas de la U. Autónoma.

Y añade: “Es llamativo que refuta afirmaciones populares, pero poco fundamentadas, del supuesto deterioro cerebral debido al tiempo frente a las pantallas. El análisis no encontró evidencia de esto. Por el contrario, mostró que el uso de la tecnología se asocia a mejores resultados cognitivos hasta seis años después. De hecho, las personas con mejor funcionamiento cognitivo son más propensas a interactuar con las tecnologías desde el principio, sobre todo cuando las tareas digitales exigen un alto nivel de agilidad mental, sugiriendo que la salud cognitiva facilita el uso de la tecnología y esta, a su vez, puede protegerla”.

De acuerdo con el estudio, son tres posibles mecanismos los que explican este efecto. Primero, la estimulación cognitiva: el mundo digital ofrece desafíos mentales más dinámicos y complejos que las actividades analógicas tradicionales. Segundo, la conexión social: la tecnología

“(Utilizar dispositivos tecnológicos) implica aprender, adaptarse, tomar decisiones, resolver problemas y mantenerse en contacto con otros, funciones cerebrales que, al ejercitarse, ayudan a mantener cierto nivel de reserva cognitiva”, dice la neuróloga Nicole Rogers.

puede reducir el aislamiento, un factor de riesgo conocido para la demencia. Y, tercero, el apoyo compensatorio: la tecnología puede ayudar a los adultos mayores a gestionar las tareas diarias de forma más eficaz, creando una especie de “apoyo digital” que prolonga la independencia.

Eduardo Toro, director ejecutivo de Conecta Mayor UC, fundación que trabaja por la integración de los seniors para, por medio de la tecnología, conectarlos y acompañarlos, afirma que un punto clave es el de la socialización.

“El uso de celulares e internet fortalece las comunicaciones y disminuye el aislamiento social, lo que permite a las personas mayores sentirse y hacerse parte de una sociedad hoy digitalizada. Participar de procesos ciudadanos, opinar sobre la contingencia, informarse a tiempo y sumarse a una sociedad que mira y se mira a través de las pantallas conlleva a que estén activos, atentos e incluidos”, precisa.

Por su parte, Nicole Rogers, neuróloga del Centro de Neurociencias de la U. de los Andes, explica que “este estudio es interesante, bien hecho y viene a confirmar algo que intuimos hace tiempo: mantenerse mentalmente activo, incluso a través de la tecnología, podría ayudar a preservar la salud cognitiva en la vejez. El uso de esta puede ser un estímulo cognitivo potente. Implica aprender, adaptarse, tomar decisiones, resolver problemas, mantenerse en contacto con otros. Todo eso son funciones cerebrales que, al ejercitarse, ayudan a mantener cierto nivel de reserva cognitiva, que es como nuestra ‘cuenta de ahorro’ cerebral. Además, puede dar sentido de autonomía y conexión social, que también impactan la salud cerebral”.

Los investigadores del estudio advierten de posibles efectos adversos si el uso de la tecnología se remite a pasar tiempo excesivo y pasivo frente a la pantalla, como navegar en internet sin rumbo o ver videos durante períodos prolongados. Asimismo, alertan de que sustituir las interacciones sociales físicas por las digitales es dañino.

En esta línea, Rogers precisa que el uso de dispositivos tiene que ser “intencionado, guiado y placentero. Forzar a alguien a usar el celular sin que le haga sentido no sirve. Yo recomendaría iniciar con cosas simples, videollamadas con la familia, grupos de WhatsApp y juegos que impliquen memoria y estrategia, como la app Lumosity”.