

Tecnología que facilita la vida a los mayores

Cada vez son más los mayores de 65 años que aprovechan las posibilidades del mundo digital para cuidar su salud o disfrutar del tiempo libre

El mundo digital es accesible para todos, incluso para las personas mayores. Según datos del Instituto Nacional de Estadística recogidos en el informe 'Un perfil de las personas mayores en España', un 34,7% de los mayores de 65 años ha utilizado Internet en los últimos tres meses. Esta cifra ha crecido casi un 30% en solo diez años, lo que demuestra que la tecnología está cada vez más integrada en el día a día de estas personas, que confían en la Red para sus hábitos diarios.

Muchas innovaciones tecnológicas van encaminadas a mejorar la calidad de vida de los mayores en varios de sus ámbitos. El objetivo no solo es enriquecer su experiencia como usuarios digitales sino también hacer más fácil su día a día. El problema es que muchos de ellos no confían en estos avances tecnológicos. Por eso, conocer un poco más acerca de estos programas y aplicaciones les ayuda a ver las posibilidades que les ofrecen.

1. Móviles y tabletas adaptados a los mayores

Lo primero que hay que garantizar es que el acceso a las nuevas tecnologías sea una realidad para la tercera edad. Internet es un mundo completamente nuevo para muchas personas mayores, por lo que es habitual que experimenten dificultades al navegar por la Red o al utilizar sus teléfonos móviles. No obstante, hoy en día es posible adaptar para ellas los sistemas operativos que emplean en sus smartphones y tabletas y, por tanto, hacerlos más intuitivos modificando los menús o aumentando el tamaño de imágenes y textos. Algunas aplicaciones para ello son WISER, Large Launcher y hasta SwiftKey, con la que se puede agrandar el teclado.

2. Aplicaciones que cuidan la salud

A medida que van pasando los años, velar por la salud se convierte en una prioridad aún más importante. Y gracias a algunas apps, cuidarse a estas edades resulta mucho más fácil. En lo que a deporte y ejercicio físico se refiere, es muy interesante Podómetro, una aplicación que permite calcular las distancias y las calorías consumidas en los paseos de los más mayores. Otra de sus necesidades más comunes es estar al día con los medicamentos; para no perderse ni un solo detalle existe la app Medisafe, que avisa mediante notificaciones de cuándo se deben tomar los fármacos.

3. Programas para estar siempre comunicados

Una de las palabras que mejor define la esencia de Internet es conexión. La Red acerca a las personas, también a los mayores. En este sentido, se están impulsando iniciativas curiosas. En Iruma (ciudad del norte de Japón) se están probando identificadores con códigos QR en las uñas para ayudar a que los ancianos con problemas de memoria no se pierdan. Además, servicios de mensajería instantánea y programas sencillos como Skype contribuyen a que muchos mayores estén en contacto con sus seres queridos y amigos cuando no es posible moverse de casa.



4. Apps para mejorar la memoria

De la misma forma que se entrena el cuerpo, también se debe ejercitar el cerebro. Para combatir o, al menos, minimizar los efectos de la pérdida de memoria, existen aplicaciones como Memory Trainer. Con ella se pueden desarrollar las capacidades de cálculo mental, lenguaje y lógica. De este modo, en la palma de la mano está todo el poder para diseñar rutinas de entrenamiento mental y ejercitar la actividad cerebral de manera continua.

5. Propuestas tecnológicas para el ocio

Las personas mayores disponen de mucho tiempo libre, así que el entretenimiento es una parte esencial en sus vidas. Y las posibilidades que les ofrece la tecnología son infinitas: desde libros digitales ligeros con pantallas especiales que no cansan la vista hasta videojuegos intuitivos para tabletas y dispositivos móviles. A ello se une una amplia oferta de contenidos audiovisuales (películas, series y documentales) que Internet y los televisores Smart TV brindan a jóvenes y mayores. //

PETICIONES 'MAYORES' PARA MEJORAR SU ACCESO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Al mismo tiempo que se multiplican estas apps, las personas mayores reclaman mejoras para garantizar su acceso a las nuevas tecnologías:

- **ACCESO A UN ORDENADOR Y A INTERNET.** Los mayores creen imprescindible disponer de un ordenador con conexión a la Red en "lugares confortables y accesibles", como el hogar, los centros públicos y otros espacios como centros de mayores, de salud o balnearios.
- **APRENDER A ENVIAR UN MENSAJE CORTO DE TEXTO (SMS) Y UN CORREO ELECTRÓNICO.** Solicitan formación para aprender a hacerlo, porque "no disponer de teléfono móvil, no saber enviar un SMS o un correo electrónico provoca aislamiento social y generacional".
- **DISPOSITIVOS DE USO FÁCIL.** Las personas mayores creen necesarios aparatos manejables, con funciones básicas y de acceso sencillo. Para ello, piden que se tengan en cuenta sus cualidades y necesidades ergonómicas.
- **EVITAR EL AISLAMIENTO DE LAS ZONAS RURALES.** La propia condición de los municipios rurales dificulta o impide en ocasiones el acceso a las tecnologías. Por eso, se solicita infraestructura adecuada para superar estos obstáculos y garantizar la conexión a Internet y la utilización de la telefonía móvil, así como programas específicos para mayores que viven en núcleos rurales, "donde el uso de la tecnología puede ser vital".

