

La tecnología mejora la conectividad y calidad de vida de las personas mayores



Con el desarrollo de herramientas digitales y la expansión de soluciones electrónicas, más gente de edad avanzada puede acceder a servicios, mantenerse informada y disfrutar de una mayor interacción social, superando las barreras de la distancia y el aislamiento.

La digitalización ha transformado la vida cotidiana, facilitando la comunicación y el acceso a servicios y actividades de entretenimiento. Sin embargo, no todos los grupos de la población se benefician de la misma manera de estos avances, especialmente aquellas personas que, por razones de edad, discapacidad o falta de alfabetización digital, enfrentan dificultades para acceder a las nuevas herramientas tecnológicas. En este sentido, el envejecimiento de la población mundial presenta el desafío de crear soluciones accesibles, inclusivas y fáciles de usar para los adultos mayores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la proporción de personas mayores de 65 años en el mundo pasará del 10 % al 16 % en 2050, lo que significa que habrá casi el mismo número de personas mayores que de niños menores de 12 años. Este aumento de la población de edad avanzada, combinado con una creciente digitalización de los servicios y la comunicación, subraya la necesidad urgente de diseñar dispositivos tecnológicos que sean funcionales y adecuados para ellos. Para abordar esta necesidad, diversas marcas tecnológicas han lanzado productos innovadores que buscan mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, facilitando su comunicación y reduciendo las barreras que los excluyen de la esfera digital.

La creciente exclusión digital

A menudo, el avance de la tecnología es percibido por las personas mayores como una barrera, más que como una herramienta útil. Muchos de ellos se sienten excluidos de la era digital debido a la falta de habilidades para usar dispositivos como teléfonos inteligentes, tabletas, asistentes de voz y aplicaciones, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y frustración. Tal como indica un informe de la Agencia Española de Protección de Datos (2024), la exclusión digital entre las personas mayores ha aumentado, afectando su capacidad para acceder a servicios que ahora solo están disponibles en línea, como la atención médica, los servicios bancarios o la comunicación con familiares y amigos. Este fenómeno tiene repercusiones significativas en su salud mental y emocional, pues se sienten desconectadas de su entorno social y se encuentran con limitaciones a la hora de acceder a servicios esenciales. A menudo, la falta de confianza en la tecnología, el desconocimiento de cómo usar los dispositivos o la incapacidad para adaptarse a la rápida

evolución de las interfaces digitales los deja en una situación de vulnerabilidad.

Por su parte, un reciente estudio de la marca española SPC sobre el uso de la tecnología entre personas mayores de 70 años ha revelado que el 78 % de los cuidadores perciben que las dificultades tecnológicas de los mayores afectan su integración social. A pesar de que más del 90 % de los mayores de 70 años en España tienen acceso a dispositivos tecnológicos, la mayoría no puede usarlos de forma autónoma, y 9 de cada 10 requieren ayuda para manejarlos. Aunque las llamadas

La exclusión digital entre las personas mayores ha aumentado, afectando su capacidad para acceder a servicios que ahora solo están disponibles en línea

Reduciendo la brecha digital

La brecha digital no solo se refiere a la falta de acceso a dispositivos tecnológicos, sino también a la falta de conocimiento y a las barreras cognitivas o físicas que impiden el uso adecuado de las herramientas disponibles. Para reducir esta brecha, es necesario adoptar un enfoque integral que contemple varias líneas de actuación:

- **Alfabetización digital.** Es esencial enseñar a las personas mayores a usar dispositivos como tabletas y teléfonos inteligentes. La capacitación debe incluir aspectos básicos como navegar de manera segura por internet, realizar videollamadas, configurar redes sociales y manejar servicios en línea (como la banca electrónica).
- **Aplicaciones y dispositivos amigables.** Las interfaces deben ser simples, con botones grandes y claras opciones de navegación. Las aplicaciones tendrían que incluir textos grandes, colores contrastantes y funciones de búsqueda intuitivas para facilitar su uso. Asimismo, es importante que los dispositivos y plataformas estén diseñados para adaptarse a las necesidades cognitivas y físicas de las personas mayores, por ejemplo, mediante el uso de interfaces de voz.
- **Plataformas para la conexión social.** Las redes sociales y plataformas en línea ofrecen una oportunidad única para que las personas mayores mantengan relaciones sociales. Servicios como Vincles BCN, una plataforma pública del Ayuntamiento de Barcelona, han demostrado ser eficaces para ayudar a los mayores a conectarse con su entorno social y familiar.
- **Alternativas no digitales.** Aunque la digitalización ofrece grandes ventajas, no todos los mayores pueden usar dispositivos digitales. Por tanto, se debe garantizar que los servicios esenciales, como la atención médica o la gestión de trámites administrativos, sigan disponibles en formatos no digitales para aquellos que lo necesiten. Esta alternativa es crucial para evitar la discriminación digital.
- **Dispositivos para la seguridad y la salud.** Además de los teléfonos móviles, existen otros dispositivos tecnológicos que pueden ser de gran ayuda. Los *wearables* (como relojes o pulseras de actividad), que miden constantes vitales, monitorizan la actividad física o envían alertas en caso de emergencia, son cada vez más comunes.
- **Accesibilidad y soporte técnico.** Es fundamental ofrecer soporte técnico especializado y accesible para las personas mayores que tienen problemas con sus dispositivos o las aplicaciones. Esto puede incluir líneas de atención telefónica, servicios de asistencia a domicilio o incluso tutoriales en línea de fácil comprensión.

telefónicas siguen siendo la forma principal de comunicación para los mayores (82 %), uno de cada tres enfrenta problemas para realizar o recibir llamadas, destacando la brecha digital que afecta su conexión con el entorno.

Si bien existen muchas dificultades tecnológicas para los más mayores, familiares y cuidadores reconocen los beneficios que la tecnología puede aportar para mejorar la comunicación (52 %), reducir el aislamiento y facilitar la gestión de la salud (48 %) mediante recordatorios y seguimiento médico.

Tecnología que conecta a las personas

Según el estudio *'La tecnología como herramienta de conexión social'* del Observatorio Estatal sobre la Soledad no Deseada del grupo social Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), las personas mayores confían más que los jóvenes en la capacidad de la tecnología para combatir el aislamiento social. Así, en España, el 62,3 % de las personas mayores de 65 años cree que la tecnología puede generar compañía, mientras que solo el 37,9 % de los jóvenes entre 18 y 29 años piensa lo mismo.

Esto subraya la importancia de desarrollar tecnologías que ofrezcan una experiencia personalizada que tenga en cuenta las necesidades sociales de este grupo de población. En esta línea, una investigación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) ha mostrado que los asistentes de voz ayudan a reducir los sentimientos de soledad, mejorando el bienestar psicológico al ofrecer compañía y apoyo emocional. La *American Association of Retired Persons (AARP)* ha indicado que el estereotipo de que las personas mayores de 50 años tienen dificultades con la tecnología es erróneo. De hecho, muchas personas mayores utilizan la tecnología a diario tanto en su vida personal como profesional, ya que se ha convertido en un componente crucial para su salud, seguridad financiera y bienestar social. A través de su iniciativa *AgeTech Collaborative*, AARP apoya a empresas emergentes que desarrollan soluciones tecnológicas para mejorar la calidad de vida de este grupo. Se proyecta que, para 2030, contribuirá con 65 billones de dólares a la economía global.

Soluciones innovadoras para la población de edad avanzada

En respuesta a las necesidades de la población mayor, Panasonic ha lanzado dos series de teléfonos domésticos, que están pensadas para mejorar la accesibilidad y la experiencia de comunicación. Se trata de las series KX-TGU43 y KX-TGU1, que disponen de una pantalla de 2,1 pulgadas, la más grande de la gama, y botones grandes e iluminados. El volumen se puede aumentar hasta ocho veces más que en los teléfonos estándar, e incluye funciones como la 'llamada favorita' para almacenar contactos importantes. Ambos modelos son compatibles con audífonos, lo que reduce la interferencia.

Panasonic también ofrece una gama de teléfonos móviles diseñados para mejorar la comunicación de las personas mayores, con funciones fáciles de usar, alta durabilidad y seguridad. Así, el KX-TU446EX ofrece resistencia a golpes y una pantalla grande; el KX-TU550 es ideal para exteriores con resistencia al agua y golpes, y el KX-TU160 es compacto, con teclas grandes y carga USB-C.

Por otro lado, la marca SPC ha lanzado diversas innovaciones, como la aplicación SPC Care y el teléfono móvil SPC POLARIS, que permiten a los familiares configurar remotamente los dispositivos de los mayores y monitorear su bienestar. Además de SPC WILD, un teléfono sin

conexión a internet para aquellos que desean un dispositivo más sencillo e intuitivo. Así mismo, SPC organiza anualmente la *Semana de los Mayores*, una iniciativa que ofrece descuentos en *gadgets* adaptados a esta franja de edad.

Hacia un futuro más inclusivo

La tecnología representa una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, pero también presenta retos significativos debido a la creciente brecha digital. Por ello, la clave para una verdadera inclusión tecnológica radica en diseñar soluciones accesibles y personalizadas que permitan a este grupo poblacional superar las barreras cognitivas, físicas y sociales.

A medida que la población envejece, es esencial que tanto la sociedad como las empresas tecnológicas asuman la responsabilidad de ofrecer herramientas y servicios que sean fáciles de usar. Con el compromiso de crear dispositivos que prioricen la accesibilidad y el bienestar de las personas mayores, la tecnología puede conectar, cuidar y mejorar la vida de todos, sin dejar a nadie atrás. ▶

