

Ciudad

DESDE EL BIOBÍO

Alfabetización digital en personas mayores: llaman a poner foco en vejez, estimulación cognitiva y manejo emocional

Catalina Poblete Sánchez
 contacto@diarioconcepcion.cl

El avance de la digitalización ha traído enormes beneficios para gran parte de la población en temas de facilidad con trámites que antiguamente significaban horas de espera. Sin embargo, adaptarse a estas tecnologías no ha sido sencillo para las personas mayores.

Desde las barreras sensoriales hasta las brechas culturales y educativas, expertos y dirigentes sociales coinciden en que más que pedir a las personas mayores que cambien, es la sociedad la que debe transformarse para garantizar su inclusión.

La geriatra Claudia Troncoso, doctora y académica de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, señala que, para comprender las dificultades que pueden enfrentar las personas mayores al realizar trámites digitales, primero es necesario entender el proceso de envejecimiento. "Hay que tener claro que el envejecimiento es un proceso que dura toda la vida y que termina en la vejez. Esto es súper importante porque se tiende a confundir como envejecimiento a la vejez", indica.

Troncoso explica que este proceso conlleva cambios biológicos y fisiológicos que pueden afectar sentidos como la audición o la visión, condiciones que eventualmente dificultan el acceso a plataformas digitales. Sin embargo, aclara que no debe generalizarse: "Van a haber personas que se sientan más inseguras, pero también hay quienes, por personalidad o experiencia, no presentan mayores dificultades", precisa.

Desde el Hospital Regional de Concepción, el equipo de terapias ocupacionales complementa esta mirada. "Dentro de las principales dificultades que enfrentan las personas mayores para realizar trámites digitales está la poca familiarización, debido al factor generacional", explican. Además, destacan que existen barreras cognitivas, emocionales y socioeconómicas que deben ser consideradas para una inclusión efectiva.

Aprender no tiene edad

Sobre los cambios cognitivos, Troncoso descarta que sean una ba-

Especialistas locales advierten que los trámites mediante plataformas también deben considerar a quienes padecen dificultades de movilidad, desplazamiento o acceso tecnológico.



FOTO: ZCC

La Dra. Troncoso enfatiza que

hay que diferenciar el envejecimiento con la vejez.

La experiencia en Concepción

En la ciudad penquista, la Unión Comunal de Adultos Mayores ha sido testigo de cómo la capacitación puede hacer la diferencia. Anita Hernández, su presidenta, recuerda que el impulso por incorporar lo digital surgió durante la pandemia de COVID-19. "Vimos la necesidad de incorporar este asunto para no dejar de hacer nuestras reuniones y no dejar que la gente se quedara aislada en la casa".

Gracias a gestiones conjuntas con la Universidad de Concepción y el municipio local, pudieron acceder a capacitaciones gratuitas. "Fue todo un éxito porque yo diría que el 80% de los socios que tenemos logró acceder y participar activamente", comenta.

En esta línea, la Municipalidad de Concepción subraya la importancia de garantizar la accesibilidad en los servicios públicos. "Estamos comprometidos en crear espacios y plataformas inclusivas, donde las personas mayores puedan ejercer su autonomía sin barreras", expresaron desde la casa edil. Además, destacan que se están impulsando talleres gratuitos de alfabetización digital para adultos mayores en distintos barrios de la comuna.

"La gente pocas veces nos ve, pero en realidad estamos en todos los espacios, y cada día somos más", afirmó Hernández, reflejando el rol activo que muchas personas mayores están tomando en su vida comunitaria y digital.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

rrera significativa para la mayoría. "Los cambios severos se dan en un pequeño porcentaje afectado por demencias, pero son muy pocos. La cognición, además, puede entrenarse", sostiene, recomendando actividades como leer, resolver sudokus o aprender un segundo idioma para fortalecer estas capacidades.

En esta misma línea, los terapeutas ocupacionales proponen talleres de alfabetización digital, actividades de estimulación cognitiva y manejo emocional. "La realización de trámites digitales es

una actividad instrumental de la vida diaria y debe trabajarse de forma integral", puntualizan.

La dependencia de un tercero para realizar actividades cotidianas también genera un impacto emocional. "La dependencia afecta la salud mental porque coarta la autonomía", advierte Troncoso. Por ello, insiste en que la sociedad debe adaptarse: "Los trámites, sean digitales o presenciales, deben considerarse a personas con dificultades de movilidad, desplazamiento o acceso tecnológico".

