



La tecnología fomenta la vida saludable entre los mayores de 65 años en Zamora

Un estudio llevado a cabo por el CENIE y la USAL logra promover la actividad física entre 200 participantes gracias a pulseras inteligentes

B. Blanco García

Las conclusiones del estudio "Hacia un envejecimiento saludable", que se ha desarrollado en Zamora con la colaboración de doscientos participantes de la capital mayores de 65 años, desvelan que las nuevas tecnologías son una herramienta muy atractiva para fomentar un estilo de vida más sano entre la gente mayor.

El salón de actos del Campus Viriato de Zamora acogió ayer la presentación de los resultados de este trabajo, que se ha realizado de forma conjunta entre el CENIE (Centro Internacional sobre el Envejecimiento) y la Fundación General de la Universidad de Salamanca. Su investigador principal, Ignacio Pedrosa, apuntó que el objetivo fundamental de este trabajo se centraba en ver hasta qué punto la tecnología podía ayudar a mejorar la vida de las personas, "sobre todo, enfocándonos en la parte del fomento de la actividad física e intentando movilizar a aquellos más sedentarios", detalla.

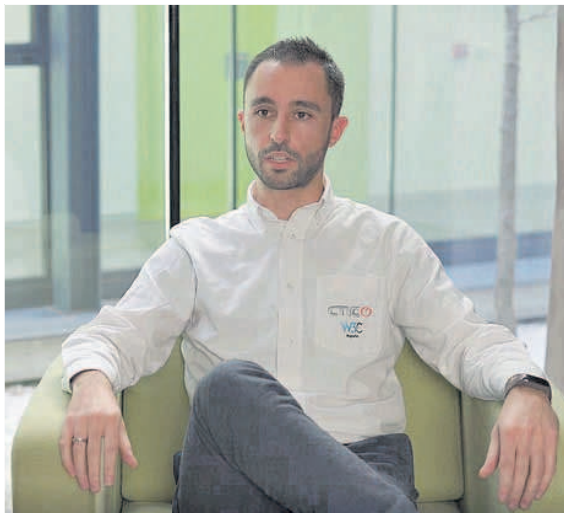
El resultado ha sido que con una sencilla pulsera de actividad se ha logrado el objetivo marcado. "Los participantes estaban monitorizados las 24 horas del día y así podían ir viendo su progreso", apunta. Para ello, también se les animaba a través de diferentes herramientas de gamificación y otro tipo de motivación. "Con los retos que les poníamos, se han ido superando poco a poco", indicó.

Junto a los doscientos participantes también había otros cien de grupo de control, que no ha hecho uso de esa tecnología propuesta para lograr una comparativa más real. Ellos mismos han sido conscientes de lo que han logrado con tres meses de ejercicio. "Nos han transmitido que perciben que su salud ha mejorado. Las personas que ya hacían algún tipo de actividad física, sobre todo ligera, la han incrementado significativamente y la una gran parte que era sedentaria y no tenía adquiridos esos hábitos saludables los hemos conseguido movilizar", describió el investigador. "Ahora el objetivo es que, una vez terminada la investigación, sigan manteniendo estos hábitos en el tiempo y se convierta en una rutina", añadió.

Lejos de lo que muchos podrían pensar, en ningún momento el uso de esas pulseras de actividad llegó a ser un trastorno o inconveniente para los participantes por no saber utilizarlas. "Todos tenemos el prejuicio de que el binomio personas mayores y tecnología casan mal, pero hemos comprobado que cuando realmente se les explica cómo



Presentación de los resultados del estudio en el salón de actos del Campus Viriato de Zamora. | Jose Luis Fernández



Ignacio Pedrosa, investigador principal del proyecto. | Cedita



Participantes en el estudio sobre promoción saludable. | J. L. F.

Una herramienta "nada invasiva"

Los usuarios reconocieron sentirse cómodos con las pulseras de actividad. "En ningún momento lo vieron como una herramienta invasiva", señaló Ignacio Pedrosa. "Al ver los beneficios que les reportaba, no les preocupó estar monitorizados, porque en seguida vieron su utilidad y descubrieron que además era fácil de llevar. De hecho, muchos ya han confirmado que seguirán con esa pulsera, aunque la investigación haya finalizado", aplaudió el investigador. La población diana era mayor de 65 años y entre los participantes ha llegado a haber personas de 99 años, "lo que ha enriquecido mucho más los resultados del estudio", agradeció Pedrosa.

Un campus "con potencial" para iniciativas innovadoras

El subdirector de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, Luis Rodríguez, subrayó durante la presentación de este estudio que el Campus Viriato —junto con los de Salamanca, Ávila y Béjar— "tiene potencialidades y oportunidades. En estos territorios podemos protagonizar iniciativas que son innovadoras desde una perspectiva no solo nacional, sino también internacional", valoró, apoyándose en el ejemplo de este estudio, que tiene carácter transfronterizo, debido a la estrecha colaboración con Portugal.

Sobre este proyecto concreto, que pone en conexión a los mayores con las nuevas tecnologías, Rodríguez destacó que los dispositivos utilizados "han permitido estrechar lazos y tener un control de la salud física", destacando que los participantes han agradecido "ese intercambio posterior de experiencias con otros usuarios, lo que complementa la parte más fría de la tecnología", describiendo, por lo que abogó por la tecnología, "pero con contenido".

mo funciona lo que van a utilizar y ven el beneficio que supone, lo asimilan muy bien y lo utilizan sin ningún problema", valoró Pedrosa. En este sentido, la labor de los compañeros del equipo de campo —encargados de solventar cualquier duda sobre las herramientas tecnológicas— ha sido fundamental para avanzar con el programa.

Por otra parte, el investigador también quiso destacar, más allá de la mejora en cuanto al aspecto físico de los participantes, el valor que ha tenido en este estudio la parte social. "Después de la pandemia, además de consecuencias fisi-

cas, estas personas sufrieron aislamiento social, especialmente los mayores. Es algo que nos preocupaba, pero hemos logrado con este proyecto tener la sensación de haber ayudado a fomentar las relaciones con otras personas, así que a los resultados físicos, hay que añadir también los de salud mental, que han sido muy positivos", destacó Pedrosa, quien sugirió que la tecnología "se puede utilizar como un complemento a la promoción de la salud comunitaria, incorporándola en el trabajo que se está haciendo en el ámbito profesional sanitario", finalizó.