



CLAVES PARA ACOGER EL ENVEJECIMIENTO

A tono con los tiempos

¿No puedes enseñarle un truco nuevo a un perro viejo? Los centenarios (personas de 100 años o más) no están de acuerdo. Cuando se le preguntó a un grupo de personas de 100 años por qué habían vivido tanto tiempo, compartieron que pasaron toda la vida a tono con los tiempos.

Si bien los días de Charlie Chaplin, Louis Armstrong, Ted Williams, los programas de radio, los Modelos Ts y las líneas telefónicas de fiesta han sido reemplazados por programas televisivos de la vida real, música hip-hop, atletas profesionales multimillonarios, SUV y teléfonos inteligentes, está claro que la tecnología y la sociedad no se ralentizan. Pero tampoco lo hacen las personas mayores conocedoras de la tecnología que promueven el envejecimiento exitoso a través de su entusiasmo por la vida y el aprendizaje. Mantenerse a tono con los tiempos a lo largo de la vida promueve el aprendizaje permanente, lo que aumenta el conocimiento, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Mantenerse al tanto de los últimos dispositivos, jugar videojuegos y mantenerse al día con las noticias también mejora la estimulación cerebral y ayuda a ampliar las oportunidades sociales y las redes. iPhones, iPads, iPods. . . ¿y qué? Esta breve introducción a la tecnología actual te ayudará a mantenerte a tono.

Hay una aplicación para eso (teléfonos móviles y teléfonos inteligentes)

Muchas personas rara vez salen de casa sin sus teléfonos celulares o teléfonos inteligentes. Un teléfono celular o móvil es un dispositivo inalámbrico de mano que puede realizar y recibir llamadas. Un teléfono inteligente es un teléfono móvil de gama alta que incorpora capacidades informáticas. Los teléfonos inteligentes tienen una “ap” o aplicación para casi todo. Una aplicación es un programa de computadora que se puede descargar a un teléfono inteligente, lo que le permite tomar fotos, reproducir música y videos y acceder a sitios de Internet. Un teléfono inteligente incluso tiene la capacidad de actuar como un sistema de navegación, encender tu vehículo y activar las luces o el sistema de seguridad del hogar cuando tú no estás allí. Ya sea un teléfono celular básico o un teléfono inteligente, una de las mejores ventajas de un dispositivo móvil es que es portátil y accesible. Al recargarse con baterías, un teléfono móvil cabe en tu bolsillo y puede estar listo para llamar a un amigo o pedir ayuda.

K-STATE
Research and Extension

Las computadoras y el Internet

Las computadoras de hoy son pequeñas, rápidas, sofisticadas y bastante asequibles. Estas máquinas convenientes y confiables se pueden encontrar en la mayoría de los hogares y espacios de trabajo estadounidenses, donde ayudan a facilitar el trabajo y la vida. Por ejemplo, las computadoras se utilizan para escribir e imprimir documentos, calcular, clasificar, buscar y almacenar datos. Las computadoras también se utilizan para entretenimiento: puedes jugar y almacenar juegos, música, películas y fotos.

La mayoría de las computadoras actuales están conectadas a Internet. Internet es una colección mundial de redes informáticas que conectan a los usuarios a través del satélite y el teléfono. También es un almacén de datos y software. Mucha gente considera que Internet es la enciclopedia más grande del mundo. Las posibilidades de Internet y la información que puedes encontrar son infinitas. El Internet te permite:

- Navegar por la red. Navegar por la red significa pasar tiempo en Internet para ver lo que encuentras.
- Socializar en las redes. Los servicios de redes sociales, como Facebook, te permiten registrarte y crear un perfil personal, intercambiar mensajes y unirte a grupos de interés común.
- Usar correo electrónico. El correo electrónico, conocido como email, es un método para enviar mensajes digitales o intercambiar mensajes digitales con una o más personas con cuentas de Internet. No se necesita oficina de correos ni papel para escribir cartas instantáneas y modernas.
- Hacer videollamadas. Mediante el uso de cámaras web y micrófonos, varios programas informáticos y de redes sociales te permiten comunicarte mientras ves y escuchas a la persona a la que llamas.
- Compartir, publicar y actualizar información para que otros la vean.
- Solicitar y brindar asistencia con problemas y preguntas.
- Comercializar, vender y comprar productos y servicios.
- Leer periódicos y otros eventos actuales.
- Investigar tu árbol genealógico.

Experiencia virtual

¿Quieres ganar una medalla de oro, practicar yoga o conducir un auto de carreras, todo en la comodidad de tu propia sala de estar? ¡Ahora puedes hacerlo! Si no tienes un sistema de videojuegos, reúnete con un amigo o familiar que lo tenga, inscríbete para jugar en tu iglesia, en una comunidad local o en un centro para personas mayores, o incluso en el gimnasio local.

- Planificar y reservar unas vacaciones.
- Acceder a sitios de citas en línea.

Los videojuegos no son solo para niños

Los juegos ya no se juegan solo en la mesa, ahora se juegan en televisores, computadoras, teléfonos móviles y otros dispositivos portátiles. Muchos de los videojuegos actuales requieren interacción humana. Los sistemas de juegos populares de Nintendo, Microsoft y Sony vienen con controles remotos de mano que se pueden usar para señalar y detectar movimiento en tres dimensiones. Esto te permite jugar bolos, esquiar, jugar tenis e incluso usar el hula en tu propia sala de estar. Estos juegos animan a personas de todas las edades y habilidades a levantarse del sofá y moverse. Incluso los juegos no interactivos fomentan la atención y la memoria. Los beneficios de jugar a los videojuegos actuales incluyen mejoras en tus:

- reflejos,
- velocidad de procesamiento,
- memoria,
- habilidades de atención,
- habilidades espaciales,
- razonamiento y cognición, y
- actividad física.

Los videojuegos de hoy también ayudan a mantener la mente y el cuerpo de los adultos mayores alerta y receptivos. De hecho, un número cada vez mayor de hogares de ancianos en todo el país ofrecen videojuegos en su rotación de actividades disponibles. Los centros de rehabilitación y hospitales también utilizan videojuegos para ayudar a los pacientes a mejorar la función motora. Los videojuegos incluso pueden contribuir a ralentizar la progresión de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

El sonido de la música

La música está en todas partes: ascensores, auto-servicio de comida rápida, peluquerías, bancos, supermercados y centros comerciales. Si bien el sonido de la música puede menospreciarse, los beneficios para la salud no pasan desapercibidos. La música libera dopamina, la sustancia química del cerebro que nos ayuda a sentirnos bien y que está involucrada en la motivación y la adicción. Como resultado, la música que te conmueve proporciona una sensación de entusiasmo emocional y placer. Es fácil llevar la música a donde quiera que vayas. Los reproductores de música portátiles, como un reproductor de MP3 o iPod™, son dispositivos electrónicos que te permiten descargar y guardar música digital y audiolibros. La mayoría de la música y muchos libros se pueden encontrar en línea. Para recuperar o descargar la música o el libro, simplemente conecta el reproductor de música portátil a tu computadora, descarga el material en el reproductor, desconecta el reproductor de tu computadora, conecta los auriculares y lleva tu audio contigo.

La música juega un papel importante en el envejecimiento exitoso. La exposición a la música también puede mejorar la percepción, crear una distracción del dolor, reducir el estrés y la ansiedad, disminuir la presión arterial, reducir el ritmo del corazón e incluso relajar los músculos. En pacientes con enfermedad de Alzheimer, la música puede incluso desencadenar la memoria, disminuir la agitación y mejorar la orientación a la realidad y la autoconciencia.

Intenta algo nuevo

Encuentra una clase en tu oficina local de Investigación y Extensión de K-State, biblioteca o centro comunitario que ofrezca instrucción en tecnología y ponte la meta de probar algo nuevo.

¡Extra! ¡Extra! Lee todos los detalles

Mantenerse conectado con el mundo influye en la longevidad. Ya sea en la televisión, el periódico, Internet o la radio, los acontecimientos actuales tienen un efecto positivo en la longevidad porque fomentan las interacciones sociales. Por ejemplo, es más fácil y divertido entablar una conversación cuando hay temas interesantes para discutir o debatir. Mantenerse a tono con tu comunidad y el mundo también ejercita el

cerebro y puede mantenerte más activo mentalmente mientras lees o escuchas y procesas las noticias.

Conclusión

Si los centenarios pueden mantenerse al día, tú también puedes hacerlo. Adoptar tu lado tecnológico puede ser divertido, emocionante y beneficioso. Involucrarte en tecnología y aprender nuevas tecnologías te mantiene activo mentalmente y con compromisos sociales. Mantenerse conectado con amigos, familiares y eventos actuales te ayuda a sentirte importante y decidido. A través del avance de la tecnología, siempre hay algo nuevo y emocionante que aprender o jugar. Intenta ponerte la meta de aprender algo nuevo una vez al día. Mantenerse a tono con los tiempos y establecer comportamientos de estilo de vida saludables a lo largo de tu vida influirá en el envejecimiento óptimo.

Referencias

- Allaire, J., McLaughlin, A. C., Trujillo, A., Whitlock, L., LaPorte, L. y Gandy, M. (2013). Envejecimiento exitoso a través de juegos digitales: diferencias socioemocionales entre jugadores adultos mayores y no jugadores. *Computadoras en el comportamiento humano*, 29 (4), 1302-1306.
- Blaschke, C. M., Freddolino, P. P. (2009). Envejecimiento y tecnología: una revisión de la literatura de investigación. *Revista Británica de Trabajo Social*, Vol 39 (4), 641-656.
- DeNoon, D. (2007). El secreto de los 100 años: mantente al tanto. Obtenido de www.webmd.com/healthy-aging/news/20070403/100-year-olds-secret-stay-aware
- Hilt, M. y Lipschultz, J. H. (2005). Medios de comunicación, una población que envejece y los baby boomers. Mahwah, Nueva Jersey, EE.UU.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Maillot, P., Perrot, A. y Hartley, A. (2012). Efectos del entrenamiento interactivo con videojuegos de actividad física sobre la función física y cognitiva en adultos mayores. *Psicología y envejecimiento*, 27 (3), 589-600.
- Nielson (2011). Acceso a Internet desde el hogar en EE.UU.: Todavía hay espacio para crecer. Obtenido de www.marketingcharts.com/interactive/home-internet-access-in-us-still-room-for-growth-8280/nielsen-internet-access-household-income-february-2009jpg/
- Reuters (2007). Mantenerse al día con los tiempos es clave para un envejecimiento exitoso. Obtenido de www.reuters.com/article/2007/04/03/us-centenarians-idUSL032236420070403
- Reuters Health (2008). Los videojuegos pueden hacer bien al cerebro que envejece. Obtenido de www.reuters.com/article/2008/12/19/us-video-games-idUSTRE4BI63O20081219

Soong, J. (2009). Juegos para que sigas adelante. Obtenido de www.webmd.com/healthy-aging/features/games-to-keep-you-young

Sunil, I. (2013). Intensificar los esfuerzos para comprender la música y el bienestar psicológico: cómo nos han ayudado las asociaciones federales. *Revista Internacional de Estudios Psicoanalíticos Aplicados*, 10 (2), 141-146.

Thompson, D. Los videojuegos podrían combatir el envejecimiento. Obtenido de <http://news.healingwell.com/index.php?p=news1&id=631083>



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: A tono con los tiempos*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3261S Noviembre de 2021