



Alfabetización digital en adultos mayores

La alfabetización digital permite el acceso rápido y eficiente a información importante sobre salud. (De Santis KK et al. 2023)

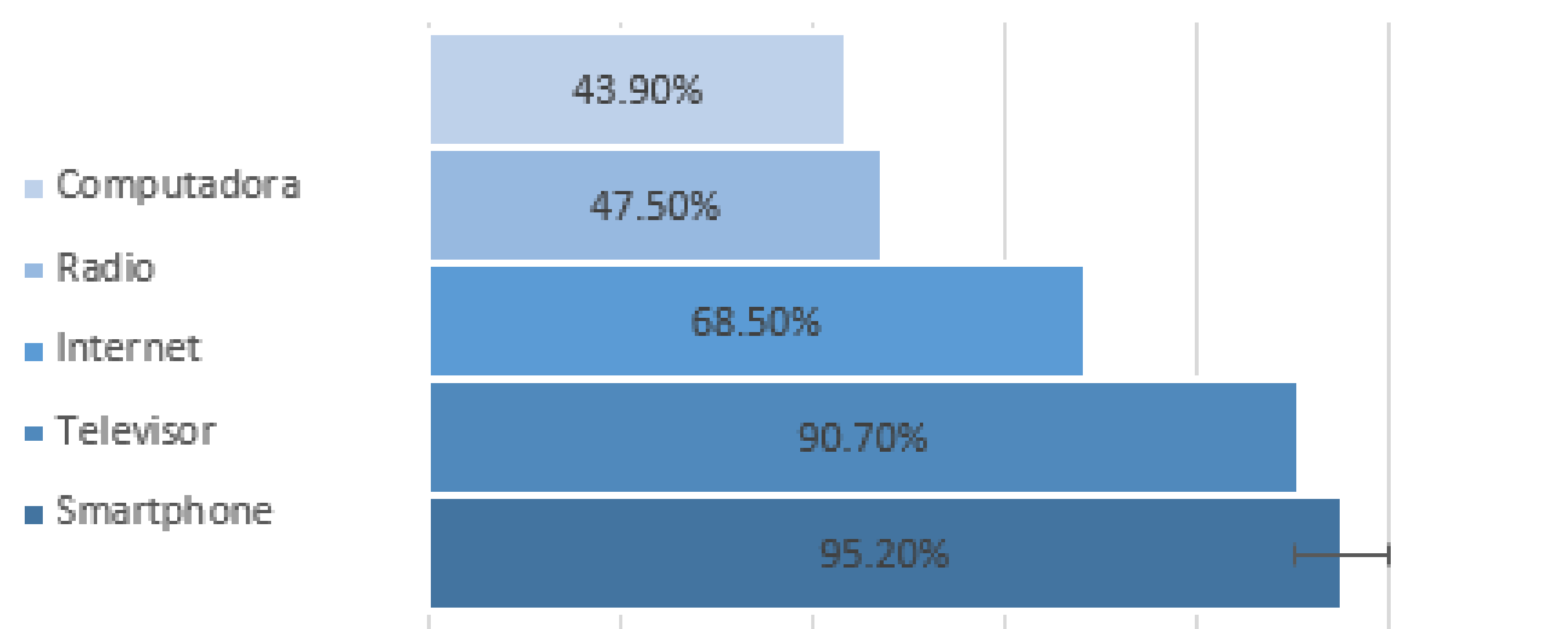
Importancia en el AM

Mejora el bienestar psicológico, la salud y la inclusión de los adultos mayores en una sociedad en rápida transformación tecnológica. (Kärnä et al. 2022)



Requerimientos

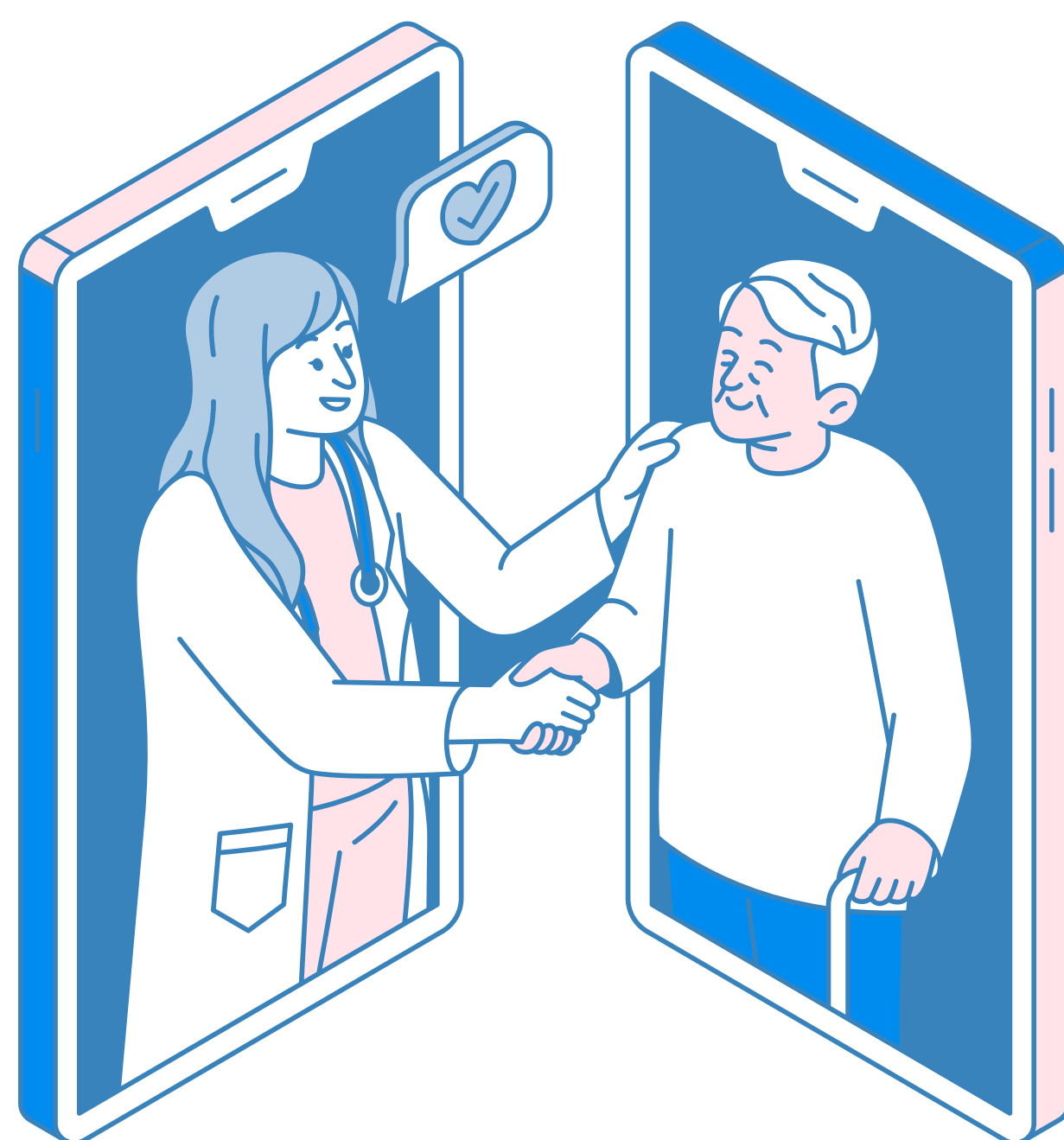
En 2022, de acuerdo con la encuesta ENDUTIH, el dispositivo electrónico más utilizado y considerado como el más útil para la investigación en salud es el teléfono inteligente (smartphone). (INEGI, 2020)



Deben contar con red de internet, cámara con audio-vídeo y estar actualizados (De Santis KK et al. 2023)

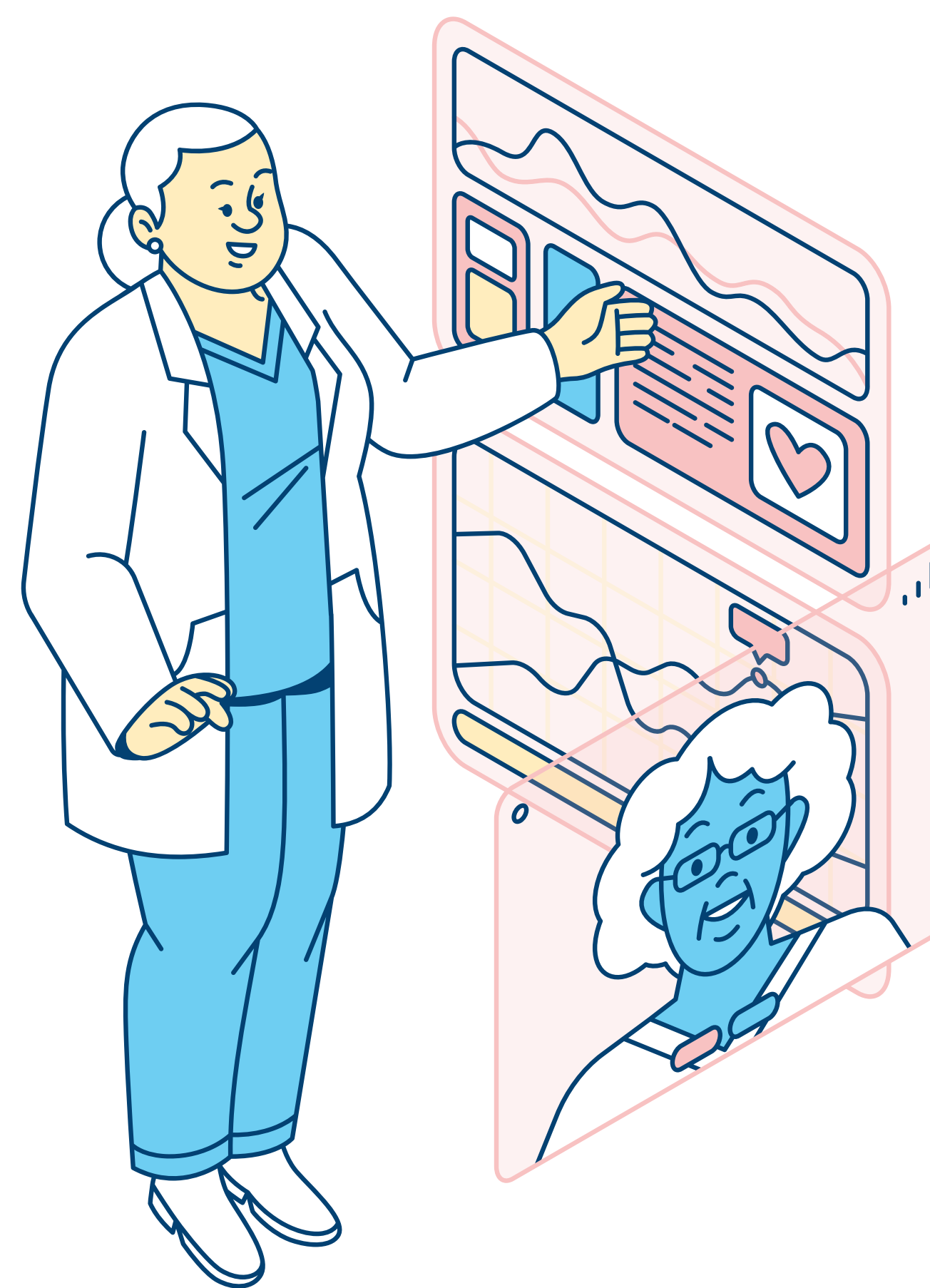
Usos

- Realizar terapias a través de plataformas como Zoom, sin necesidad de trasladarse.
- Acceder a sitios de telesalud, alarmas para toma de medicamentos, toma de FC, citas médicas, medio auxiliar de autogestión para su bienestar y enfermedades, detectar riesgo de caídas cuantificando la marcha y equilibrio, monitorear las actividades del individuo durante el día y noche, (De Santis KK et al. 2023)
- Los smartphones, Alexa y computadoras emplean comandos de voz para poder dar y recibir respuestas inmediatas. (Orlofsky & Wozniak, 2022)



Ventajas

- Desarrollar y compartir contenido digital puede resultar en la satisfacción de sus necesidades psicosociales, como desarrollar su identidad en la adultez mayor y fomentar la autoexpresión. (Wanka & Gallistl, 2021)
- Alcance a zonas rurales
- Mayor autonomía e independencia mejorando su calidad de vida, promueve una mayor responsabilidad y participación en su bienestar. (Kärnä et al. 2022)
- Los mantiene informados sobre las enfermedades, tratamientos y medidas de prevención, con la información más actualizada.



Cómo se logra

Es indispensable que los profesionales de salud implementen estrategias que faciliten la comprensión del uso de tecnologías, tales como metodologías de enseñanza repetitiva y apoyo continuo, haciendo uso de herramientas fáciles de diseño, intuitivas y accesibles para las personas mayores. Es recomendable el uso de videos tutoriales, los cuales pueden ser visualizados tantas veces como sea necesario, así como infografías que proporcionen un valioso apoyo visual para una mejor comprensión. (De Santis KK et al. 2023)



Bibliografía

- De Santis, K. K., Mergenthal, L., Christianson, L., & Zeeb, H. (2022). Digital Technologies for Health Promotion and Disease Prevention in Older People: Protocol for a Scoping Review. En *JMIR Research Protocols* (Vol. 11, Número 7). JMIR Publications Inc.
- Kärnä, E., Aavikko, L., Rohner, R., Gallistl, V., Pihlainen, K., Müller, C., Ehlers, A., Bevilacqua, R., Strano, S., Maranesi, E., Cerna, K., Hengl, L., Kolland, F., Waldenberger, F., Naegele, G., Park, S., Hess, M., Reuter, V., Frewer-Graumann, S., & Korjonen-Kuusipuro, K. (2022). A Multilevel Model of Older Adults' Appropriation of ICT and Acquisition of Digital Literacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23).
- INEGI. (2022). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2022.
- Orlofsky, S., & Wozniak, K. (2022). Older adults' experiences using Alexa. *Geriatric Nursing*, 48, 247–257.
- Wanka, A., & Gallistl, V. (2021). Socio-gerontechnology—a research program on technology and age(ing) at the interface of gerontology and science and technology studies. In *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* (Vol. 54, Issue 4, pp. 384–389). Springer Medizin.

Autores

Alejandra Alicia Silva Moreno	Mariana Juárez Pérez	Rolando Durán Franco
Francis Natalia García Vázquez	Jose María Alcalá Silva	Raúl Fernando Guerrero
Daniela Fernanda Arredondo Mendoza	Keila Jared Gómez Ramírez	Castañeda

**Agradecimientos a la Universidad de Guanajuato,
Campus Celaya Salvatierra.**