

Características del adulto mayor como usuario de computadora y su salud

(Characteristics of the elderly as user of computer and their health)

María Cristina Ortiz León*

Resumen

A partir de los avances de la ciencia y el desarrollo tecnológico, el siglo XX nos dejó dos logros importantes: la informática y la mayor esperanza de vida. En la actualidad el uso de la computadora se ha vuelto indispensable para el desempeño de muchas actividades, que para los adultos mayores representa un gran reto. En México para julio del 2005, cerca de 623,175 adultos mayores de 55 años¹ lo habían aceptado. Sin embargo poco se sabe acerca de las características que distinguen al adulto mayor como usuario de computadora y los efectos sobre su salud que él mismo percibe derivados de su empleo.

Por lo anteriormente planteado se realizó un estudio descriptivo que explora dichas características y los efectos que tiene sobre su salud el uso de la computadora.

Los resultados permiten caracterizar al usuario adulto mayor con un grado de escolaridad y un nivel socioeconómico altos, que la utiliza de una a tres horas diariamente, ya sea para trabajar y/o mantener contacto con otras personas. Para navegar en Internet, su principal motivación es la búsqueda de información y cuando tiene alguna enfermedad trata de conocer otras alternativas de solución. Aunque algunos se quejan de molestias, éstas no son impedimento para usarla. En la esfera mental, la mayoría considera que les sirve como medio de distracción y entretenimiento.

Palabras clave: Adulto mayor, usuario de computadora, salud.

Summary

Two of the most important achievements that I leave us the XXth century, were the computer science and the major life expectancy, both born from the advances of the science and the technological development. At present the use of the computer has become indispensable for the performance of many activities, nevertheless for the elderly their use represents a great challenge. In Mexico on July 2005, about 623,175 55-years-old people¹ had accepted this challenge. Nevertheless little it known about the characteristics that distinguish himself/herself the major adult as user of computer and the effects on their health that perceives derivatives of the use of this tool.

Because of this there was realized a descriptive study that explores the characteristics that distinguish the major adult as user of a computer and the effects it has his/her.

The results allow us to characterize the major adult as a user of computer with a high degree of education, with a socioeconomic high level, which uses it from one to three hours every day, and he/she it to work and / or to maintain contact with other persons, it principal motivation to use Internet is to look for information and when he/she is sick uses to know other alternatives of solution. Though some of them complain about inconveniences, these are not an impediment to use it. In the mental sphere, the majority thinks that it has served them as way of distraction and entertainment.

Key words: Elderly, user of computer, health.

* Investigadora tiempo completo. Coordinadora del Área disciplinar de Informática Aplicada a la Salud. Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana, México. cortiz@uv.mx

Introducción

Los adultos mayores como usuarios de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) tienen necesidades y demandas similares a las otras categorías de edad, es decir requieren tecnología útil, funcional, fácil de manejar y significativa. Su acceso a éstas sigue las mismas reglas que para los otros grupos, incluyendo poder adquisitivo, capacidad de manejo, escolaridad, entre otros². Al igual que en otros sectores de la población, la computadora es un medio que le ofrece al adulto mayor enormes beneficios en los siguientes aspectos: medio de interacción social, cultura, ocio, ayuda, actividad laboral y formación, entre otros².

Varios autores coinciden en afirmar que cuando los adultos mayores dominan el uso de la computadora, diversifican sus actividades y las ven como herramienta de cálculo, de escritura, de comunicación, y para localizar información de interés, aprendizaje continuo, entretenimiento^{3,4,5}. Así mismo las TIC ayudan a los adultos mayores a buscar información, principalmente por Internet donde actualmente existen muchas fuentes. Con dar un "clic" aparece a disposición de los cibernautas cientos de archivos, bibliotecas o bases de datos de los más diversos temas^{6,7}.

En relación con la búsqueda de información en salud, el adulto mayor utiliza Internet como una fuente general, pero cuando se trata de tomar decisiones sobre el cuidado de su salud prefieren acudir al médico⁸. También se han realizado algunos estudios con el objetivo de explorar si los ancianos que tienen o están en riesgo de padecer cierta enfermedad, utilizan o no Internet para informarse de ese padecimiento en particular^{9,10,11}.

Investigaciones en otros idiomas sugieren que los adultos mayores que usan la computadora suelen estar entre los miembros más jóvenes de este grupo etareo, tener ingresos anuales más altos y una mayor funcionalidad en las actividades de vida diaria¹².

En Internet no importa el espacio ni el

tiempo. Lo más interesante es que el adulto mayor puede relacionarse, informarse, comprar, vender, realizar trámites, entre otras actividades, a pesar de tener algún tipo de discapacidad que le impida movilizarse. De esta forma no son problemas la distancia ni el espacio físico, tampoco el tiempo con horarios y cambios climáticos, y mucho menos los inconvenientes derivados del estado de salud, el adulto mayor puede comunicarse y recabar información desde ella¹³.

En un estudio que exploró la opinión de los adultos mayores en torno al aprendizaje de las nuevas tecnologías, se encontró que comparten la idea de que se presentan algunas molestias físicas en el cuello e irritación de ojos, entre otras¹². Estas molestias o incluso si ya fueran discapacidades no son impedimento para usar la computadora, pues se pueden resolver de diversas maneras⁶, opinión que ellos también comparten.

Otras investigaciones han generado nuevas expectativas en cuanto a que Internet y la computación en general representan un formidable recurso para el adulto mayor, ya que estas tecnologías lo mantienen formando parte de una sociedad en continua evolución. Al mismo tiempo les permite aumentar y mejorar su desarrollo individual y social, así como optimizar su calidad de vida en varios aspectos, como el psicológico.

Al usar este tipo de tecnologías el adulto mayor tiene un sentimiento de bienestar psicológico. En un estudio conducido por White y colaboradores en 1999, encontraron una tendencia hacia la disminución de la sensación de soledad entre los adultos mayores participantes que usaban Internet y el correo electrónico, lo cual los condujo a creer que hay potencial para generar un impacto beneficioso sobre el bienestar psicosocial por la intervención de las tecnologías de la comunicación¹⁴.

Una de las enfermedades mentales que aquejan con más frecuencia al adulto mayor es la depresión¹⁵. Un estudio reciente sugiere que los mayores que aprenden a usar una computadora tienen menos

síntomas depresivos que quienes no la usan, independientemente de cuantas horas por semana la usen¹².

Por otra parte, poco se sabe en nuestro medio sobre el adulto mayor como usuario de una computadora, así como los posibles efectos que el adulto mayor percibe en su salud derivados del uso de la misma, pues la mayoría de las investigaciones son en un idioma diferente y giran en torno a adultos mayores que no tienen experiencia en el manejo de la computadora, y no en aquellos que en cierta forma ya la han incorporaron como parte de su vida cotidiana.

Por ello surge la inquietud de responder a las siguientes interrogantes: ¿Qué caracteriza al adulto mayor como usuario de una computadora? ¿Cuáles son los efectos que percibe en su salud derivados del uso de una computadora?

Método

Estudio exploratorio descriptivo en el que participaron tanto hombres como mujeres mayores de 60 años usuarios de una computadora de la ciudad de Xalapa, Veracruz, durante los meses de junio a agosto del 2006, elegidos mediante un muestreo por conveniencia¹⁶.

A los participantes se les aplicó un cuestionario de 62 preguntas que exploraban datos generales, uso de la computadora, y estado de salud en cuatro esferas: músculo-esquelética, visual, auditiva y mental, en esta última se consideró angustia y depresión.

Las primeras tres esferas fueron exploradas desde la percepción del adulto mayor, es decir no se aplicó ninguna prueba médica para corroborar su estado físico. Se realizaron cuatro preguntas para la esfera músculo esquelética, cuatro en la esfera visual y dos para la esfera auditiva. Las preguntas para medir angustia exploraban trece síntomas y las de depresión nueve. Estas preguntas se tomaron del Manual de psiquiatría para trabajadores de atención primaria de la OPS¹⁷ y se calificaron de acuerdo con la siguiente escala:

Angustia

Leve	1- 2 síntomas
Grave	3 ó más síntomas

Depresión

Leve	Cuando tenían 1- 4 síntomas, sin mención de quitarse la vida.
Moderada	Más de cuatro síntomas, sin mención de quitarse la vida.
Grave	Mención de quitarse la vida, aún cuando no tengan otro síntoma.

Los cuestionarios se procesaron en *Epi Info* 2000 y se utilizaron medidas estadísticas descriptivas para presentar los resultados.

Resultados

Datos generales

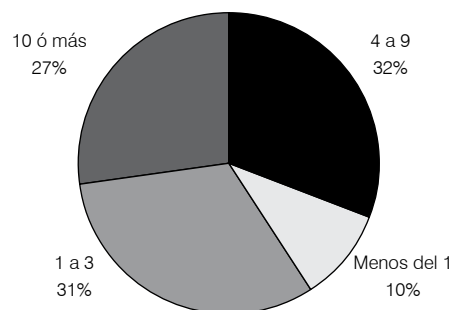
Se aplicaron 43 cuestionarios a adultos mayores entre 60 y 79 años, la edad promedio fue de 65 años. La mayor parte de los participantes fueron hombres (63 por ciento) y el resto mujeres.

Con relación a la ocupación actual, 60 por ciento de los participantes están ocupados laboralmente como profesionistas independientes (23 por ciento), académicos universitarios (19 por ciento), maestros (9 por ciento), empleados (3 por ciento) o atienden negocios particulares (3 por ciento). El resto son jubilados (29 por ciento) o amas de casa (10 por ciento). La mayoría tienen estudios universitarios o de postgrado (67 por ciento).

Uso de la computadora por el adulto mayor

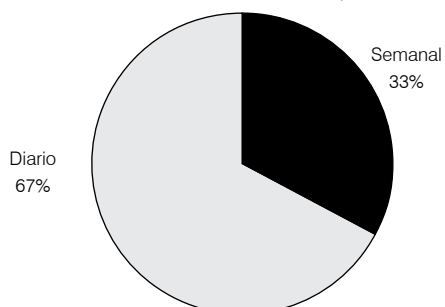
El 59 por ciento tiene más de tres años de usarla (Gráfica 1).

Gráfica 1
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según años de usar la computadora

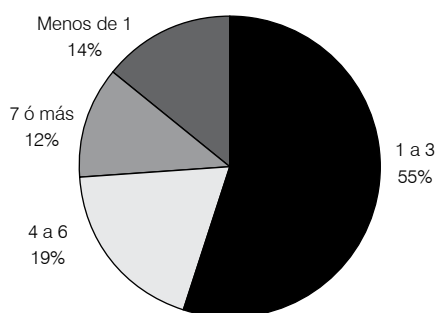


El 67 por ciento la usa diariamente (Gráfica 2), el 69 por ciento destina hasta tres horas al uso de la misma (Gráfica 3).

Gráfica 2
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según frecuencia de uso de la computadora



Gráfica 3
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según número de horas que la utilizan



En relación con el uso de la computadora, 61 por ciento de adultos mayores la usan para trabajar, 51 por ciento mantiene contacto con otras personas, el 49 por ciento navega en Internet, el 33 por ciento expresó que es otro medio de diversión y el 30 por ciento la utiliza para estudiar.

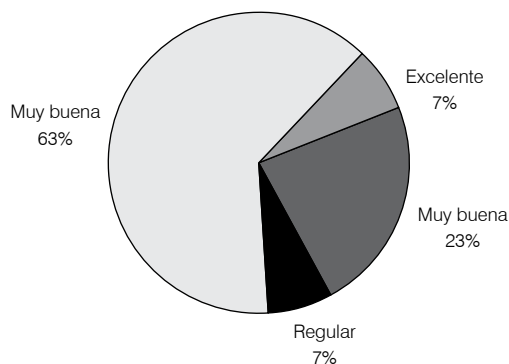
Las principales aplicaciones (software) que usan son las relacionadas con la comunicación, como el Internet (86 por ciento) y el correo electrónico (70 por ciento). Otras aplicaciones tienen que ver con actividades de tipo laboral como el procesador de textos (65 por ciento), elaboración de diapositivas (23 por ciento), hoja de cálculo (23 por ciento) y aplicaciones especializadas que incluyen el manejo de nóminas o paquetes estadísticos. Las aplicaciones relacionadas con el entretenimiento sólo las utiliza el 21 por ciento.

Con relación al uso que hacen de Internet, la razón principal fue realizar búsquedas (77 por ciento), sobresaliendo las de cultura general (56 por ciento). Las búsquedas sobre salud no figuraron entre las primeras, pues sólo el 28 por ciento expresó haberlo hecho. El 56 por ciento lo utiliza para entretenerse en línea, siendo las principales razones leer o descargar publicaciones (37 por ciento). El 47 por ciento lo usa para llevar cursos a distancia. El 40 por ciento alguna vez ha realizado trámites burocráticos a través de este medio. La mayoría de adultos mayores del estudio tiene computadora en casa (72 por ciento).

La salud del adulto mayor y la computadora

El 63 por ciento percibe su estado de salud como bueno (Gráfica 4). Al 21 por ciento les han diagnosticado hipertensión, un 21 por ciento diabetes, otro doce por ciento enfermedad cardiovascular, el nueve por ciento cáncer o tumor maligno, el cinco por ciento infección del hígado o riñón y el dos por ciento asma.

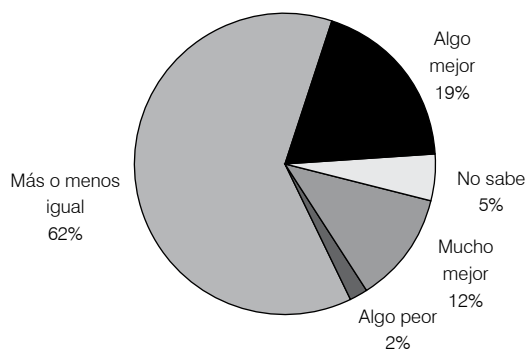
Gráfica 4
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según percepción de su estado de salud



El 31 por ciento manifestó que su estado de salud ha mejorado ya sea en menor o mayor grado en comparación con el que tenían antes de usar la computadora (Gráfica 5).

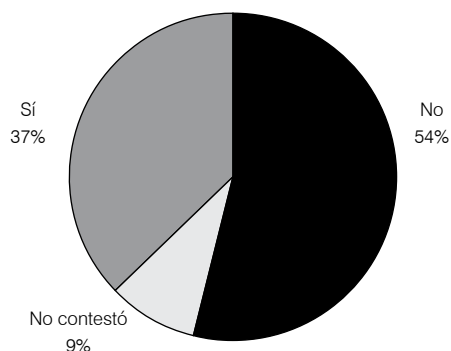
La mejoría en su estado de salud general lo atribuyen a que están más informados en temas de salud, y que las computadoras los han ayudaron a mejorar su autoestima.

Gráfica 5
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según percepción de su estado de salud después de usar la computadora

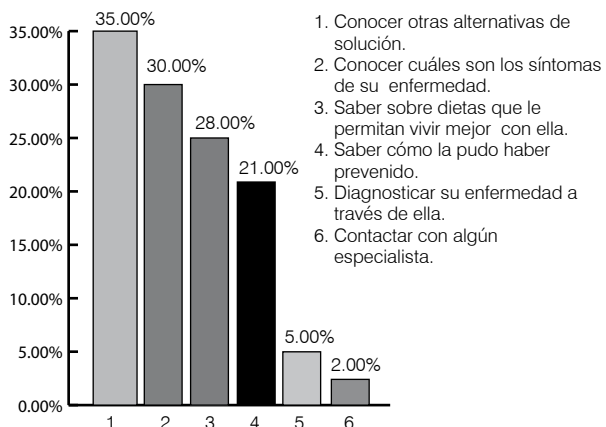


El 37 por ciento ha utilizado la computadora para conocer más sobre las enfermedades que le han sido diagnosticadas (Gráfica 6). De éstos la utilizan principalmente para conocer otras alternativas de solución (Gráfica 7).

Gráfica 6
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según utilización de la computadora para saber más sobre sus enfermedades



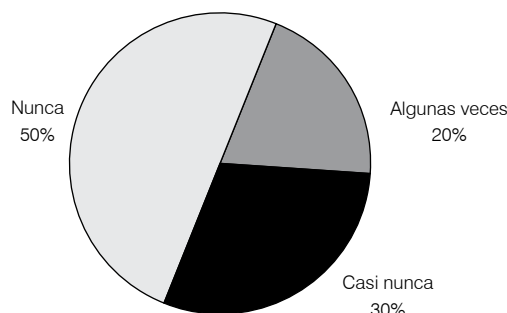
Gráfica 7
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según manejo de sus enfermedades a través de la computadora



El 24 por ciento de los entrevistados manifestó presencia de dolor físico, de éstos el 40 por ciento dijo que era leve, el 50 por ciento moderado y el 10 por ciento severo. El 69 por ciento declaró que este dolor nunca les ha limitado el uso de la computadora.

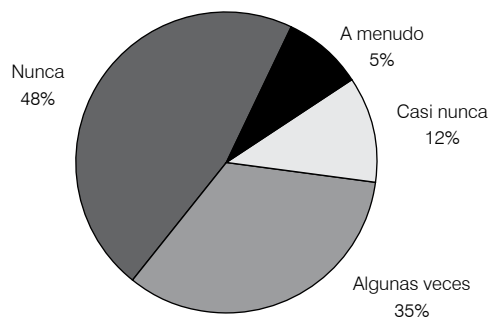
En la esfera músculo esquelética, once adultos mayores de 60 años manifestaron tener algún problema de salud asociada a ésta. El problema que reportaron con mayor frecuencia fue sensación de dolor, rigidez o hinchazón de las articulaciones. El 50 por ciento de estos adultos mayores, manifestó que estos problemas los han limitado en menor o mayor grado para usar la computadora (Gráfica 8).

Gráfica 8
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según percepción de limitación en el uso de una computadora por problemas en la esfera músculo esquelética



El 51 por ciento percibe su esfera visual como buena, el 47 por ciento usan anteojos en forma continua o nada perciben sin ellos. La mayor parte refiere que se les cansa la vista con cierta frecuencia (72 por ciento). El 52 por ciento refiere que estos problemas les ha limitado el uso de la computadora (Gráfica 9).

Gráfica 9
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según percepción de limitación en el uso de una computadora por problemas en la esfera visual

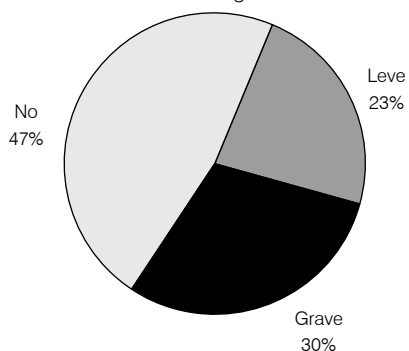


Pese a esto sólo el dieciseis por ciento usa algún tipo de aditamento en la computadora.

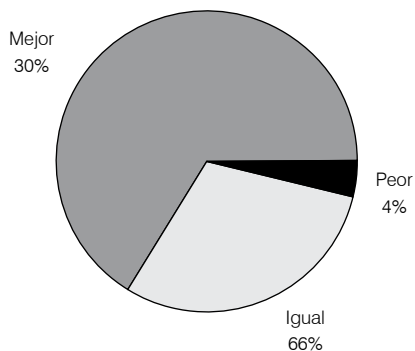
Sólo el dieciseis por ciento manifestó tener un alcance auditivo regular, los restantes lo perciben como excelente, muy bueno y bueno. El 89 por ciento expresa que el oído nunca les ha limitado el uso de la computadora.

El 53 por ciento de los participantes tiene algún nivel de angustia ya sea leve o grave (Gráfica 10). El 30 por ciento considera que ha mejorado su estado de angustia después del uso de la computadora (Gráfica 11), pues considera que los distrae y los hace sentirse felices y relajados. Los que no han mejorado lo atribuyen a que las molestias se deben a la edad. El cuatro por ciento que manifestó empeorar su nivel de angustia lo atribuyen al hecho de que el uso de la computadora los pone nervioso pues se sienten presionados con su uso, aunque ya no se aburren.

Gráfica 10
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según nivel de angustia

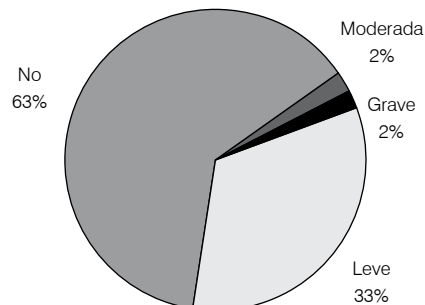


Gráfica 11
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según percepción de cambio en el nivel de angustia por el uso de la computadora



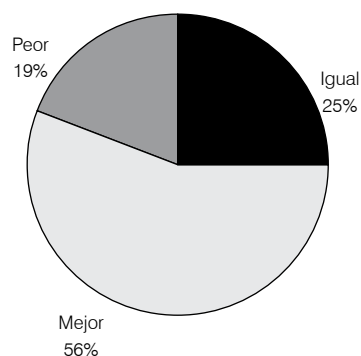
En cuanto a la depresión, el 37 por ciento de los adultos mayores tiene algún nivel de este padecimiento (Gráfica 12).

Gráfica 12
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según nivel de depresion



Es interesante hacer notar que el 56 por ciento de éstos manifestó mejoría en este aspecto después de usar una computadora (Gráfica 13). Entre las razones principales expresan que tienen nuevos amigos, sienten que después de su jubilación encuentran cosas útiles que hacer y porque hay consejos útiles para mejorar su salud y los llevan a cabo. Los que empeoraron o siguen igual lo atribuyen a cuestiones personales o emocionales relacionadas con la edad, pero no con el uso de la computadora.

Gráfica 13
Porcentaje de adultos mayores de 60 años según percepción de cambio en el nivel de angustia por el uso de la computadora



Discusión

Dado el diseño del presente estudio no es posible generalizar los resultados al resto de adultos mayores de la ciudad de Xalapa, sin embargo es interesante resaltar que los resultados encontrados concuerdan con algunos estudios realizados a nivel internacional, en el nacional no se encontraron estudios similares.

Este estudio permitió caracterizar al adulto mayor como un usuario de computadora adulto mayor joven con un alto nivel de escolaridad y una situación económica desahogada, lo cual a la mayoría de ellos les permite tener computadora en casa. Esta caracterización concuerda con la de un estudio realizado en el 2005¹⁸.

En cuanto al uso que hacen de la computadora, la mayoría tiene más de tres años de usarla y aunque lo hace diariamente este uso es moderado al ser de hasta tres horas. En cuanto al objetivo por el que la usan confirma lo encontrado en otras investigaciones: cuestiones de trabajo, mantener contacto con otras personas y navegar en Internet.

En relación con el manejo de sus enfermedades a través de la computadora, la mayor parte lo hace para obtener información sobre ellas, lo cual coincide con lo observado por Campbell y otros en el 2005⁸.

Casi la tercera parte de los entrevistados manifestó que su estado de salud ha mejorado a partir del uso de la computadora, mejoría atribuida a estar mejor informados y a cuestiones personales.

Aunque manifiestan sentir dolor físico y tener problemas visuales, estos síntomas no los han limitado para usar una computadora. Tan es así que a pesar de manifestar vista cansada no utilizan ningún aditamento que los ayude con esta dificultad.

Un porcentaje relativamente bajo de los participantes tiene problemas en la esfera músculo esquelética, de éstos el 60 por ciento se ha visto limitado para usar la computadora.

Un porcentaje importante aprecia que tiene buena capacidad auditiva y la mayoría coincidió en afirmar que el oído nunca les ha impedido usar la computadora.

Poco más de la mitad de los participantes tiene algún nivel de angustia. Y sólo un poco más de la quinta parte de éstos considera que ha mejorado su estado de angustia después del uso de la computadora, debido a que los distrae.

En cuanto a la depresión, menos de la mitad de los adultos mayores tiene algún nivel de este padecimiento. Es interesante notar que más de la mitad de ellos reconoce que ha mejorado en este aspecto después de usar una computadora. Entre las razones principales expresan que tienen nuevos amigos y porque sienten que después de su jubilación han encontrado cosas útiles que hacer.

Estas evidencias hacen suponer que aunque perciban algunos problemas relacionados con su salud, éstos no son impedimento para usar una computadora, lo cual coincide con otras investigaciones. En el caso de la esfera mental, la práctica de la informática contribuye en forma benéfica en la salud de los adultos mayores. Lo anterior debe tomarse con cierta cautela ya que las características personales de los adultos mayores de este estudio no son representativos de la totalidad de dicho grupo de edad.

Aunque el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) ofrece cursos de computación a este grupo poblacional, estos cursos están orientados más hacia la capacitación del adulto mayor para que forme parte del mercado laboral que en la actualidad exige este tipo de competencias, más que para fomentar su uso para mejorar su estado de salud¹⁹.

Por lo tanto se deben elaborar estrategias para que el uso de las computadoras llegue a todos los sectores de este grupo de edad, incluso a aquellos ancianos que cumplan con las condiciones físicas y mentales que le permitan el uso de una, como por ejemplo a

los que se encuentran internos en asilos de ancianos.

Es necesario también realizar investigaciones más profundas con el objeto de no sólo explorar, sino inferir con más precisión en torno a esta área de oportunidad.

Referencias bibliográficas

1. INEGI Estadísticas sobre disponibilidad y uso de tecnología de Información y comunicación en los hogares. México. 2005. pp. 8-17. 2005.
2. Östlund B. The deconstruction of a targetgroup for IT-innovations: Elderly users' technological needs and attitudes towards new IT. *Nätverket – Kulturforskning i Uppsala*. 2002; 11: p.90.
3. Blázquez EF, Gómez PP. Nuevas Tecnologías para la calidad de vida y la formación permanente de las personas mayores. En: *Actes du 20e Congrès de l'A. I.U.T.A. Québec; Université du 3e âge de Québec (UTAQ) / Association Internationale des Universités du Troisième Âge (A.I.U.T.A.); 2000 [acceso 25 de junio de 2006]. Disponible en: <http://www.ulaval.ca/dgfc/age3/aiuta/textes/blasquez.htm>.*
4. Grodsky T, Gilbert GC. Senior travel the information superhighway. *Parks & Recreation*. 1998; 33(6): 70-74.
5. Kiel JM. The digital divide: Internet and e-mail use by the elderly. *Med Inform Internet Med*. 2005 Mar;30(1):19-23.
6. Pavón RF. Nuevas Tecnologías en el aprendizaje adulto. En: Cebrián de la Serna M, Ríos AJ, coordinadores. *Nuevas tecnologías aplicadas a las didácticas especiales*. España: Pirámide; 2000 [acceso 20 de septiembre del 2003]. Disponible en: <http://dewey.uab.es/pmarques/evte/pavonntic.doc>. p.7
7. Barroso J, Cabero J, Romero R. Las personas mayores y las nuevas tecnologías: una acción en la sociedad de la información. *Innov educ*, 2002; 12: 319-337.
8. Campbell RJ, Nolfi DA. Teaching elderly adults to use the Internet to access health care information: before-after study. *J Med Internet Res*. 2005 Jun 30;7(2):e19.
9. Tak SH, Hong SH. Use of the Internet for health information by older adults with arthritis. *Orthop Nurs*. 2005 Mar-Apr;24(2):134-8.
10. Meischke H, Eisenberg M, Rowe S, Cagle A. Do older adults use the Internet for information on heart attacks? Results from a survey of seniors in King County, Washington. *Heart Lung*. 2005 Jan-Feb;34(1):3-12.
11. Giménez-Pérez G, Gallach M, Acera E, Prieto A, Carro O, Ortega E, González-Clemente JM, Mauricio D. Evaluation of accessibility and use of new communication technologies in patients with type 1 diabetes mellitus. *J Med Internet Res*. 2002 Dec;4(3): E16.
12. Mental health [Página principal en Internet]. New York: The New York Times Company; [actualizado 29 de Agosto de 2005, acceso 1 de octubre del 2006]. Computer use improves elderly mental health. Disponible en: <http://mentalhealth.about.com/gi/dynamic/offsite.htm?site=http://i por ciento2Dnewswire.com/pr44234.html>.
13. Ortiz M, Saldaña S. Vejez y nuevas tecnologías: Estrategias de enseñanza-aprendizaje. En: Hernández GE. *Compilador. Abriendo las puertas al envejecimiento de lo biológico a lo social*. Xalapa: Universidad Veracruzana; 2005 p. 307-319.
14. White H., McConnell E., Clipp E., Branch L. G., Sloane R., Pieper C., Box T. L. A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging Ment Health*. 2002 Aug;6(3):213-21.
15. De la Serna I. *Salud mental en el anciano: Identificación y cuidados de los principales trastornos*. España: Nueva Imprenta; 2003.

16. Kageyama ML, Sanín-Aguirre LH, Romieu I. Manual de muestreo poblacional. Aplicaciones en salud ambiental. México: Centro Panamericano de Ecología Humana y Salud, División de Salud y Ambiente, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, 1997. p 43.

17. Climent CE, Arango MV. Manual de Psiquiatría para trabajadores de atención primaria. Serie Paltex para técnicos medios y auxiliares. Washington: OPS; 1983.

18. Cisek E.y Triche, C. Computer use improves elderly mental health. Publicado el 2005-08-28 consultado en <http://mentalhealth.about.com/gi/dynamic/offsite.htm?site=http://i por ciento2Dnewswire.com/pr44234.html> el 1 de octubre del 2006.

19. INAPAM [Página principal en Internet]. México: Sedesol; [actualizado diciembre del 2004, acceso 8 de septiembre del 2006]. Comunicado de prensa. Disponible en: <http://www.inapam.gob.mx/dic04.doc>.

