Ancianos e Internet: si estar conectados ayuda a mantenerse sano

Publicado: Martes, 31 Octubre 2017 01:46
Escrito por Cecilia Galatolo

Comunicar y tener amigos son necesidades innatas en el ser humano

La soledad puede ser considerada una enfermedad, una enfermedad del espíritu, cuando no llega a tocar incluso la mente y el cuerpo. La soledad es, de hecho, una de las causas principales de depresión.

Quien más sufre la soledad son los ancianos: la falta de salud y de energía puede llevarles a vivir relegados a los márgenes de una sociedad que a menudo corre demasiado veloz para ellos y que se olvida cuánto ellos podrían ofrecer todavía.

Además, hay ancianos que no aceptan vivir aparte y que, no obstante el vigor y el entusiasmo de la juventud hayan disminuido, tratan de estar “al paso de los tiempos”.

Lo demuestra por ejemplo el hecho de que muchos de ellos se han abierto con entusiasmo a un instrumento innovador como Internet, que ciertamente no forma parte de su bagaje cultural.

He aquí algunos datos...

Ancianos e internet: estar conectados es posible a todas las edades

Si es verdad que todavía hoy la distancia entre jóvenes y ancianos

Phoca PDF

sobre el uso de internet permanece, es verdad que también que la brecha va disminuyendo cada año.

En Italia, por ejemplo, como revela el duodécimo *Informe Censis-Ucsi* sobre la comunicación –publicado en marzo de 2015– **hay un incremento constante en el uso de internet y redes sociales en la franja de edad comprendida entre los 55 y los 74 años.**

Hoy en Italia hay **35 millones de usuarios que navegan por internet, el 50% de los italianos tienen una cuenta en *Facebook* y de estos el 11% está formado por ancianos.**

La *Asociación italiana de Psicogeriatría* (Aip) estima que cerca de un millón y medio de ancianos usa *Facebook* para estar en contacto con los familiares y amigos y que, gracias a los estímulos de la red, tienen menos problemas de memoria y mantienen el cerebro más joven (Se puede leer sobre esto ***Boom di anziani sui social: ecco perché fa bene***).

Para asombrarse sobre el uso de internet están también los datos que nos llegan desde Estados Unidos, donde el ascenso de los ancianos en la web es aún más consistente: **el 43% de las personas con más de 65 años usa las redes sociales**, cuando en el 2006 solo lo hacían apenas el 1%.

¿Cuáles son los principales motivos por los que los ancianos se han abierto a las redes sociales?

Un estudio conducido por dos investigadores de la *Pennsylvania State University* nos desvela cuáles son los principales motivos por los que en América los ancianos han desembarcado en masa en las redes sociales y serían:

- **la necesidad de mantener íntegras las pre-existentes relaciones sociales;**
- **la voluntad de «construir» nuevas relaciones** (incluso virtuales);
- **la curiosidad y el deseo de «seguir» los recorridos de crecimiento de los hijos y nietos.**

Todo esto les ayuda a estar bien.

Para evidenciar cómo las redes sociales favorezcan la salud de los anciano hay otro estudio, conducido por **Sheila Cotten** de la *Michigan State University* y publicado en el *Journal of Gerontology* donde se muestra la correlación entre el uso de internet para socializar y la menor probabilidad de enfermar de depresión: los ancianos que usan las redes sociales tienen el 30% menos de probabilidad de caer en

Phoca PDF

depresión respecto a quien no la usa (Léase ***Anziani e Social: un connubio da incentivare***).

Ciertamente hay riesgos –la presencia de ancianos en la red hace aumentar las estafas, por ejemplo, como se lee en el primer artículo citado–, pero los datos de conjunto son muy positivos pues nos confirman que, también para los ancianos, la vida es más bonita si se comparte y que, tomado en la dosis adecuada, internet puede ser de mucha ayuda para vivir juntos y sentirnos menos solos.

Comunicar: una necesidad innata en el ser humano

Pueden parecernos datos sorprendentes, pero quizá no lo son tanto, si se considera que comunicar y tener amigos son necesidades innatas en el ser humano.

Somos naturalmente sociales y, como decía **Aristóteles**, "los amigos son necesarios en la prosperidad como en la necesidad, en la juventud como en la vejez, en la vida privada como en la vida pública. Los amigos son el más grande de los bienes externos, nadie elegiría vivir sin amigos, aunque se poseyeran todos los demás bienes".

El anciano, como el joven y el niño, tiene por tanto necesidad de permanecer en contacto con otras personas, compartir la propia vida, los propios intereses, los propios miedos.

¿Y por qué no hacerlo a través de internet?

El sociólogo **Marshall McLuhan** sostenía que cada medio de comunicación es una extensión de nuestro sistema físico y nervioso y amplifica nuestras potencialidades intelectuales, sensoriales, cognitivas y nos ayuda a desarrollar nuestra sociabilidad.

Y en los últimos decenios el instrumento que más que cualquier otro podremos considerar "una extensión de nosotros" –porque nos permite comunicar y permanecer siempre conectados con los otros– es sin duda internet.

Parece que también muchos ancianos lo han entendido…

Cecilia Galatolo, en familyandmedia.eu.

Phoca PDF