

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

BENEFICIOS DEL USO DEL SMARTPHONE EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

BENEFITS OF THE USE OF THE SMARTPHONE IN THE LIFE QUALITY OF THE OLDER ADULT

Pérez Olmos, Yoisy*

*Carrera de Software. Facultad de Tecnologías de la Información y Comunicaciones. Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Autor corresponsal: yperez@unibe.edu.ec

Manuscrito recibido el 31 de agosto de 2020.

Aceptado para publicación, tras proceso de revisión, el 26 de noviembre de 2020.

Resumen

Las pirámides poblacionales alrededor del mundo están sufriendo cambios drásticos dado el acelerado envejecimiento de la población, fenómeno reconocido por la Organización Mundial de la Salud a través de alarmantes estadísticas para los próximos años. Teniendo en cuenta las importantes consecuencias negativas que puede esto generar para la sociedad y economía mundial, es inminente la necesidad de buscar alternativas enfocadas a asegurar un envejecimiento con calidad de vida. Ante este contexto aparece el Smartphone como herramienta tecnológica de inclusión social, aprendizaje, entretenimiento, desarrollo motor y cognitivo para los adultos mayores. El presente artículo tiene como objetivo identificar algunos estudios sobre los beneficios que puede proporcionar el uso del teléfono inteligente a favor de la calidad de vida de los adultos mayores considerándose el contexto ecuatoriano. Se realizó un estudio de tipo documental sobre los diferentes resultados presentados en congresos y publicaciones en revistas indexadas. La investigación permitió identificar los marcados beneficios que puede aportar el uso del Smartphone a los adultos mayores en su calidad de vida.

Palabras clave: Adulto mayor, Smartphone, Tecnología, Beneficios.

Abstract

Population pyramids around the world are undergoing drastic changes given the rapid aging of the population, a phenomenon recognized by the World Health Organization through alarming statistics for the coming years. Taking into account the important negative consequences this can generate for the world society and economy, the need to look for alternatives focused on ensuring aging with life quality is imminent. In this context, the Smartphone appears as a technological tool for social inclusion, learning, entertainment, motor and cognitive development for older adults. The objective of this article is to identify some studies on the benefits that can provide the use of the smartphone to older adults's life quality considering the Ecuadorian context. A documentary study was carried out about the different results presented in indexed journals's conferences and publications. The research allowed to identify the notorious benefits the use of the Smartphone can bring to older adults in their quality of life.

Key words: Elderly, Smartphone, Technology, Benefits.

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

1. INTRODUCCIÓN

La tecnología llegó a pasos agigantados no sólo a los países de mayor desarrollo tecnológico sino a todo el mundo. Hoy la explotación de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) supera los límites de la cantidad de información que es puesta a disposición de todos, la velocidad con la que ocurren los hechos es casi la misma en que se transmite la información al público. El uso de la tecnología en esta sociedad de la información no es sólo "un asunto tecnológico; es básicamente un gran desafío político, cultural, económico y social" (Varruel y Pilataxi, 2013).

Uno de los elementos tecnológicos que más aceptación ha tenido en los últimos años es el teléfono inteligente o Smartphone, por su nombre en inglés. Su popularidad se debe a su portabilidad en pequeñas dimensiones y a las marcadas herramientas funcionales que ofrece al diario vivir de las personas: realizar llamadas, enviar mensajes de texto, revisar el correo, chatear, navegar en internet, tomar fotos, hacer vídeos y descargar aplicaciones que simplifican la vida; siendo casi indispensable su uso a nivel social. Según datos publicados por Mobile World Congress (2017), el número de usuarios que usa Smartphone alcanzaron los 5.000 millones siendo casi el 65% de la población mundial, simbolizando así una revolución de la tecnología móvil.

Muchas referencias de estudio demuestran el acelerado envejecimiento de la población que se manifiesta tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que para el año 2050 la población de adultos mayores será del 22%, siendo alrededor de 2000 millones en el mundo. El envejecimiento humano trae consigo varios factores que van afectando a algunos adultos mayores a lo largo de su vida, como lo son las limitaciones físicas, aislamiento social y el deterioro cognitivo. Ante las consecuencias venideras de este hecho, la tecnología se muestra como una promesa para llevar información e incluir socialmente a quienes tienen mayores limitaciones o discapacidades, como es el caso de los adultos mayores (AM) (Barrantes y Cozzubo, 2015).

El envejecimiento mundial genera importantes consecuencias sociales y económicas, entre las que se destaca precisamente cómo asegurar un envejecimiento con calidad de vida. Ante este contexto y la necesidad de actuar rápida y efectivamente para evitar las consecuencias negativas que puede traer consigo la inversión de la pirámide poblacional mundial, las TIC aparecen en el panorama ofreciendo mejorar no solo los canales de comunicación entre individuos, sino de facilitar el intercambio de información alrededor del mundo, así como trámites y tareas cotidianas, reduciendo el costo de

Pérez, Y. Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor transacción de los mismos (Barrantes y Cozzubo, 2015).

Específicamente, el uso del Smartphone se ha expandido mundialmente llevando la promesa de brindar información a los no incluidos, como es el caso de la creciente población de adultos mayores, constituyendo una herramienta no sólo de inclusión social para ellos, sino de mejora en su calidad de vida. Sin embargo, no siempre los adultos mayores pueden explotar al máximo las bondades que les ofrece el uso del Smartphone por diversos factores que van desde su limitada posibilidad económica para adquirir el servicio en algunos casos, hasta la falta de conocimiento y habilidades para su uso, teniendo en cuenta su marcada condición de inmigrantes digitales. En función de ello surge la presente investigación con el objetivo de identificar algunos estudios diversos, buscando elementos que aporten acerca de los beneficios que puede proporcionar el uso del teléfono inteligente a los AM para su calidad de vida.

2. MÉTODOS

El presente estudio se basa en la investigación tipo documental que busca identificar algunas publicaciones científicas, a partir de ponencias en congresos y publicaciones en revistas indexadas sobre los principales fundamentos acerca del uso del Smartphone por los adultos mayores, así como la experiencia de la autora en el contexto tecnológico y el trabajo con adultos mayores. Se utiliza la metodología de revisión bibliográfica, la cual se enfoca en examinar sistemáticamente cada documento mediante la técnica de observación, para seleccionar las dimensiones e indicadores que se deben considerar sobre el tema de estudio, a través de un muestreo intencional (Arksey y O'Malley, 2005). Posteriormente se identifican las características que relacionan las dos categorías de estudio: Uso del Smartphone por el adulto mayor y Calidad de vida del adulto mayor.

Los criterios de selección responden a los siguientes descriptores de búsquedas en revistas indexadas, como Realdyc, Scielo, REBID, etc.:

- Smartphone o teléfono inteligente
- Adulto mayor
- Calidad de vida
- Diario vivir

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

- Beneficios del Smartphone
- Calidad de vida del adulto mayor
- Diario vivir del adulto mayor

Para la selección de la bibliografía citada se tiene en cuenta la relevancia de los artículos, los cuales deben ser claros para la revisión según el tema a tratar, relacionado con uso del Smartphone y la calidad de vida de adultos mayores. De igual manera se tiene en cuenta el Idioma, considerándose sólo los artículos escritos en español. En el proceso de selección bibliográfica se seleccionaron cuatro artículos científicos, los cuales coincidieron con los criterios de búsqueda antes mencionados.

Objetivos

El objetivo de la investigación se basa en identificar los beneficios que proporciona el uso del Smartphone en la calidad de vida de los adultos mayores considerando el contexto ecuatoriano, a través de la revisión documental.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la revisión bibliográfica sobre los beneficios del uso del Smartphone para el adulto mayor en su calidad de vida

La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno (OMS, 1994).

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

Tabla 1. Resumen del estudio documental realizado.

Nro.	Artículo estudiado	Beneficios
1	Cardozo, Martin y Saldaño (2017) consideran que la calidad de vida de los adultos mayores se encuentra determinada por diversos factores.	La salud, la sexualidad y el enamoramiento, la relación con el entorno, el manejo de la tecnología, el uso del tiempo libre, las redes de ayuda y la satisfacción vital. Los adultos mayores tienen la necesidad de formar parte del presente de una manera más activa y visible, lo cual los convierte en uno de los sectores que más beneficios obtienen con el uso del Smartphone como herramienta tecnológica. Superan los prejuicios de ser inútiles, se sienten comunicados con su familia, mantienen y amplían su red de relaciones, fortalecen su independencia y, en definitiva, se mantienen más activos y saludables psíquica y mentalmente, lo cual es un pilar básico para el equilibrio físico y para la prevención de la dependencia.
		Finalmente, en cuanto a los beneficios para el bienestar personal, el teléfono inteligente, logra también empoderar a las personas de la tercera edad, incrementando su nivel de control del entorno, de seguridad y adaptación a los nuevos tiempos y recuperando, en cierta medida, la independencia perdida con la edad.
2	Casamayo y Morales (2017) evidencian los vínculos del uso, empleo y aprovechamiento del Smartphone, como herramienta tecnológica, a las dimensiones de calidad de vida.	Salud, habilidades funcionales, las condiciones económicas, las relaciones sociales, la actividad, los servicios sociales, la calidad en el propio domicilio y en el contexto inmediato, la satisfacción de la vida y las oportunidades culturales y de aprendizaje.

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

3	Barrantes y Cozzubo (2015) también coinciden en que el Smartphone surge como una herramienta tecnológica no solo de inclusión social para el adulto mayor, sino de mejora en la calidad de vida a través de diferentes dimensiones.	En temas de salud, brindando información relevante y permitiendo obtener servicios de mejor calidad y menores precios; permite que los adultos mayores se mantengan en constante actividad y continúen aprendiendo a través de actividades virtuales que pueden resultar de mayor comodidad dada sus limitaciones físicas y cognitivas; así como una comunicación inmediata y a menores costos con sus familiares y amigos. En este sentido se establecen seis categorías de beneficios en el uso de Internet y el Smartphone como herramienta tecnológica: salud, aprendizaje, niveles de actividad, entretenimiento y hobbies, bienestar personal y comunicación y actividades diarias. Es importante también la percepción de inclusión y participación social que genera el uso de Internet y el Smartphone como herramienta tecnológica en los adultos mayores. La participación en la red genera el sentimiento de estar incluido en la sociedad y ser tomado en cuenta y contribuye a una menor depresión y aislamiento, debido a que las interacciones sociales frecuentes y en gran cantidad generan una sensación de mayor bienestar.
4	Llorente, Viñaraz y Sánchez (2015) realizan una investigación cualitativa sobre usos de Internet y el Smartphone como medio de uso en personas mayores, donde establecen cuatro categorías de beneficios.	1. Oportunidades informativas, 2. Oportunidades comunicativas, 3. Oportunidades transaccionales 4. Oportunidades de ocio. Adicionalmente, la red fomenta la participación en sociedad de los AM, facilitando los medios para que ellos tengan voz e incluso voto en determinados contextos, mejora los lazos sociales y permite a los integrantes de la tercera edad volver a conectarse con el mundo y mejorar su calidad de vida.

La revisión anterior evidencia un panorama descriptivo sobre los beneficios del uso del Smartphone por

Pérez, Y. Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor los adultos mayores para su calidad de vida. Este dispositivo popular en las nuevas tecnologías, es considerado una herramienta de vital importancia para el desarrollo de la población longeva, otorgando muchas facilidades sociales, educativas, culturales, de ocio y hasta funcionales en algunos casos donde se presenta la dependencia, ya que favorecen la comunicación e interacción social, el aprendizaje, su entrenamiento motor y cognitivo y por supuesto el entretenimiento; ayudando de esta manera a hacer más fácil la vida para la sociedad y en especial para las personas adultas mayores.

Resultados de la revisión bibliográfica sobre el uso del Smartphone para la calidad de vida del adulto mayor en el contexto ecuatoriano

El estudio realizado en el contexto ecuatoriano demostró pocos resultados relacionados con el uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor. Es por ello que se presenta un breve resumen de las principales estadísticas emitidas por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) del país.

Tabla 2. Adultos mayores con Smartphone en Ecuador.

Nro.	Artículo estudiado	Categorías																																																																
1	Resultados de la encuesta tecnológica realizada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) del Ecuador en el 2018. Porcentaje de personas que tienen teléfono inteligente: Grupos de edad <table><thead><tr><th>Grupo de edad</th><th>2012</th><th>2013</th><th>2014</th><th>2015</th><th>2016</th><th>2017</th><th>2018</th></tr></thead><tbody><tr><td>5 a 15 años</td><td>1.2%</td><td>1.8%</td><td>3.1%</td><td>4.6%</td><td>7.7%</td><td>9.2%</td><td>11.8%</td></tr><tr><td>16 a 24 años</td><td>11.4%</td><td>16.2%</td><td>23.8%</td><td>35.3%</td><td>48.1%</td><td>57.6%</td><td>63.2%</td></tr><tr><td>25 a 34 años</td><td>13.3%</td><td>16.9%</td><td>26.2%</td><td>37.4%</td><td>51.0%</td><td>62.7%</td><td>70.2%</td></tr><tr><td>35 a 44 años</td><td>7.8%</td><td>10.3%</td><td>16.2%</td><td>28.6%</td><td>40.7%</td><td>52.0%</td><td>61.8%</td></tr><tr><td>45 a 54 años</td><td>5.8%</td><td>8.3%</td><td>11.2%</td><td>18.9%</td><td>26.0%</td><td>39.3%</td><td>47.2%</td></tr><tr><td>55 a 64 años</td><td>4.0%</td><td>5.1%</td><td>5.2%</td><td>11.1%</td><td>19.0%</td><td>25.5%</td><td>34.8%</td></tr><tr><td>65 años y más</td><td>0.5%</td><td>1.2%</td><td>1.4%</td><td>3.1%</td><td>5.5%</td><td>7.5%</td><td>13.9%</td></tr></tbody></table> Porcentaje de personas que tienen teléfono inteligente - se refiere a la población de 5 y más años, con celular activado Smartphone, con respecto a la población de 5 y más años.	Grupo de edad	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	5 a 15 años	1.2%	1.8%	3.1%	4.6%	7.7%	9.2%	11.8%	16 a 24 años	11.4%	16.2%	23.8%	35.3%	48.1%	57.6%	63.2%	25 a 34 años	13.3%	16.9%	26.2%	37.4%	51.0%	62.7%	70.2%	35 a 44 años	7.8%	10.3%	16.2%	28.6%	40.7%	52.0%	61.8%	45 a 54 años	5.8%	8.3%	11.2%	18.9%	26.0%	39.3%	47.2%	55 a 64 años	4.0%	5.1%	5.2%	11.1%	19.0%	25.5%	34.8%	65 años y más	0.5%	1.2%	1.4%	3.1%	5.5%	7.5%	13.9%	Se puede apreciar que el grupo de edad mayor a 65 años, considerados adultos mayores, presenta un 13.9 % de tenencia y uso de Smartphone.
Grupo de edad	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018																																																											
5 a 15 años	1.2%	1.8%	3.1%	4.6%	7.7%	9.2%	11.8%																																																											
16 a 24 años	11.4%	16.2%	23.8%	35.3%	48.1%	57.6%	63.2%																																																											
25 a 34 años	13.3%	16.9%	26.2%	37.4%	51.0%	62.7%	70.2%																																																											
35 a 44 años	7.8%	10.3%	16.2%	28.6%	40.7%	52.0%	61.8%																																																											
45 a 54 años	5.8%	8.3%	11.2%	18.9%	26.0%	39.3%	47.2%																																																											
55 a 64 años	4.0%	5.1%	5.2%	11.1%	19.0%	25.5%	34.8%																																																											
65 años y más	0.5%	1.2%	1.4%	3.1%	5.5%	7.5%	13.9%																																																											

Resultados sobre los beneficios del uso del Smartphone para el adulto mayor en su calidad de vida

El presente estudio de revisión bibliográfica permitió identificar, en cuatro categorías de análisis, todos

Pérez, Y. Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor
los beneficios que puede aportar el uso del teléfono inteligente, como herramienta tecnológica, a los adultos mayores:

Comunicación e Interacción social

- Comunicación: los dispositivos móviles abren nuevas opciones a los retos de soledad y falta de comunicación en los adultos mayores. Su uso tiene el potencial de superar restricciones de espacio y tiempo, proveyendo así la oportunidad para que las personas aisladas puedan mejorar su comunicación con seres queridos, amigos, viejos conocidos y con la sociedad en general.
- Interacción social: los teléfonos móviles permiten el acceso y la inclusión de los adultos mayores a las diferentes redes sociales. Esta interacción con el mundo les ayuda a disminuir los sentimientos de soledad y exclusión que con frecuencia aparecen en estas edades.
- Compañía: para los adultos mayores, el smartphone también significa un recurso que les provee compañía en su día a día. La comunicación social que logran a través de las diferentes herramientas de comunicación y la interacción con redes sociales les permite evadir los espacios de soledad que suelen apoderarse de su entorno.

Aprendizaje

- Adquisición de conocimientos: la tecnología proporciona herramientas de mucho interés que permiten crear espacios de comunicación, sistemas de documentos compartidos, de escritura grupal y espacios de discusión a través de herramientas virtuales. Cualquiera de estos recursos puede ser explotado por los adultos mayores, haciendo uso de su dispositivo móvil, para acceder a redes de información y ganar en conocimiento sobre un tema o área de conocimiento que le interese. También tienen la posibilidad de colaborar a distancia en la creación de documentos o materiales donde puedan aportar sus experiencias sobre una temática abordada.

Entrenamiento motor y cognitivo

- Entrenamiento de habilidades motoras: aunque parezcan movimientos poco relevantes, agarrar el lápiz para escribir, enhebrar una aguja o ponerse un anillo, depende de un complejo y sofisticado proceso neuronal en coordinación con el sistema nervioso, dado que

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

los movimientos de la mano son iniciados por comandos procedentes de una región de la corteza motora primaria. La tecnología se ha convertido en un medio importante para ejercitar estas habilidades por parte de los adultos mayores. Desde sus teléfonos celulares pueden acceder a múltiples recursos y aplicaciones que proporcionan ejercicios de coordinación y entrenamiento para su capacidad motora.

- **Entrenamiento cognitivo:** muchas aplicaciones móviles existen en la actualidad destinadas a ofrecer ejercicios interactivos de estimulación cognitiva, con diferentes niveles de dificultad y en varios idiomas. El concepto de entrenamiento cognitivo parte de la premisa de que las capacidades cognitivas, al igual que las motoras, pueden mejorarse a través de la experiencia y la práctica. En este sentido, los adultos mayores podrán realizar juegos de entrenamiento que le permitan estimular y potenciar las capacidades mentales: Memoria, Lenguaje, Atención, Percepción, Reconocimiento, Orientación, etc. Las personas mayores pueden realizar ejercicios de entrenamiento cognitivo mediante juegos que estimulan áreas como memoria, atención o percepción.

Entretenimiento

- **Entretenimiento:** el entretenimiento se podría considerar como la base de los beneficios que aporta la tecnología a los adultos mayores en cualquiera de las anteriores categorías. Desde sus teléfonos celulares los adultos pueden acceder a una gran variedad de opciones y recursos tecnológicos (hacer llamadas, enviar mensajes de texto, revisar el correo, chatear, navegar en internet, tomar fotos, hacer vídeos, jugar, descargar aplicaciones que simplifican y agilizan las tareas que se realizan cotidianamente) que le permiten ocupar su tiempo libre en acciones de disfrute, a la vez que obtienen mejoras en su salud y calidad de vida.

A continuación se especifican las principales funcionalidades tecnológicas que pueden ejecutar los adultos mayores en su dispositivo móvil y que sustentan los beneficios citados anteriormente para su calidad de vida.

Tabla 3. Beneficios del uso del Smartphone para el adulto mayor en su calidad de vida.

Categorías de análisis	Beneficios	Funcionalidades tecnológicas
Comunicación	Comunicación	Llamadas y mensajes

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

Interacción social	Interacción social	Correo electrónico
	Compañía	Aplicaciones de comunicación Redes sociales Configuración del perfil personal en las diferentes redes Chat con amigos, familiares u otros usuarios en línea
Aprendizaje	Adquisición de conocimientos	Juegos interactivos Navegación por internet Aplicaciones de aprendizaje en línea
Entrenamiento motor y cognitivo	Entrenamiento de habilidades motoras	Juegos mentales o ejercicios cerebrales Aplicaciones de estimulación cognitiva
	Entrenamiento cognitivo	Aplicaciones de entrenamiento motor
Entretenimiento	Entretenimiento	Ver y tomar fotos Ver y hacer vídeos Escribir documentos Aplicaciones móviles para distracción y entretenimiento

Los resultados planteados permiten demostrar la importancia del uso del Smartphone por los adultos mayores en la actualidad que vivimos. Existe una gran variedad de recursos tecnológicos que pueden ser utilizados por este sector poblacional con diferentes fines: comunicación e interacción social, aprendizaje, entrenamiento motor y cognitivo, entretenimiento; aportando grandes beneficios a su calidad de vida diaria. Se evidenció además, que existe una tendencia incremental cada año por parte de los adultos mayores ecuatorianos en el uso del Smartphone.

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A partir del proceso de revisión bibliográfica se pudieron identificar los principales beneficios que le aporta el uso del smartphone al adulto mayor en el contexto ecuatoriano. Desde el análisis de estos resultados se arriban a las siguientes conclusiones.

- Con respecto a la revisión bibliográfica realizada, se identificaron cuatro artículos relacionados con el tema en bases indexadas, a partir de los cuales surgen las categorías de análisis que se consideran para el estudio de los beneficios del uso del smartphone en los adultos mayores: Comunicación e Interacción social, Aprendizaje, Entrenamiento motor y cognitivo, Entretenimiento. La primera de ellas hace referencia al espacio para la comunicación que logran los adultos a través de su dispositivo móvil, explotando todos los recursos tecnológicos disponibles para este fin. De igual manera podrán adquirir nuevos conocimientos a través búsquedas y lecturas en la web o usando la gran variedad de juegos y aplicaciones existentes para el Aprendizaje. El entrenamiento motor y cognitivo se enfoca en todas aquellas acciones dirigidas a entrenar estas habilidades en los adultos mayores que con frecuencia van disminuyendo al pasar de los años. La categoría de entretenimiento está en correspondencia con la forma en que los adultos mayores pueden emplear su tiempo libre, usando recursos tecnológicos desde su dispositivo móvil, que le provean diversión o la posibilidad de recrear su ánimo con una distracción, evitando el aburrimiento y evadiéndose temporalmente de sus preocupaciones.
- En lo que concierne al contexto ecuatoriano se concluye que son escasos los estudios realizados con respecto al tema estudiado. Sin embargo, en cuanto al uso del Smartphone por los adultos mayores, el Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador establece, en la última Encuesta Tecnológica emitida, que el 13,9% de este sector poblacional tiene y utiliza dispositivos móviles inteligentes. En la misma encuesta se evidencia que existe una tendencia incremental cada año por parte de los adultos mayores ecuatorianos en la aceptación y uso del Smartphone. Este análisis facilita las bases teóricas para un futuro trabajo, enfocado a elevar la calidad de vida de este prioritario sector poblacional, a través del teléfono celular, como la herramienta tecnológica mayormente usada. Con respecto a los beneficios que proporciona el uso del Smartphone en la calidad de vida de los adultos mayores no se consiguió información que guarde relación con el

Pérez, Y.

Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor

tema abordado en el Ecuador.

- Por último, el estudio permitió identificar los marcados beneficios que proporciona el uso del Smartphone en la calidad de vida de los adultos mayores considerando el contexto ecuatoriano: Comunicación, Interacción social, Compañía, Adquisición de conocimiento, Entrenamiento de habilidades motoras, Entrenamiento cognitivo y Entretenimiento. Se concluye que el Smartphone puede referirse como una herramienta de gran importancia para el desarrollo de la población longeva en la realidad actual, ofreciendo una gran variedad de funciones tecnológicas que contribuyen en gran medida a mejorar su calidad de vida. Desde el punto de vista de la comunicación e interacción social, los integrantes de este grupo etario pueden acceder a varios recursos tecnológicos disponibles en sus teléfonos celulares que le facilitan mantener la comunicación con sus familiares y la sociedad en general, experimentando una sensación de compañía: llamadas y mensajes, correo electrónico, Aplicaciones de comunicación, Redes sociales. Con respecto al aprendizaje, también disponen de variadas opciones para adquirir nuevos conocimientos sobre temas de su interés: Juegos interactivos, Navegación por internet, Aplicaciones de aprendizaje en línea. El Smartphone también ayuda a los adultos mayores al entrenamiento motor y cognitivo, ofreciendo la posibilidad de ejecutar diferentes juegos mentales o ejercicios cerebrales, así como aplicaciones de estimulación cognitiva y entrenamiento de sus habilidades motoras. Muchas son las acciones que pueden generar entretenimiento a los adultos mayores cuando utilizan sus teléfonos celulares. Cualquiera de los beneficios explicados anteriormente aporta también una forma de entretenimiento, proveyendo una manera de convertir su tiempo libre en un espacio de disfrute y aprovechamiento para su calidad de vida; aunque se pueden añadir recursos tecnológicos específicos para este fin: hacer fotos y videos, escribir documentos o usar aplicaciones dedicadas a distracción y entretenimiento.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arksey, H. and O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *Int J Soc Res*

- Pérez, Y. Beneficios del uso del Smartphone en la calidad de vida del adulto mayor Methodol. 8, 19–32.
- Barrantes, R. y Cozzubo, A. (2015). Edad para aprender, edad para enseñar: el rol del aprendizaje intergeneracional intrahogar en el uso de la internet por parte de los adultos mayores en Latinoamérica. Documento de trabajo Nro. 411 publicado Pontifica Universidad Católica del Perú. En: <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/>
- Cardozo, C., Martin, A. y Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción. *Revista Informe Científico Técnico UNPA*, Vol. 9, N°. 2, 2017. En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6089345>
- Casamayou, A. y Morales, J. (2017). Personas mayores y tecnologías digitales: desafíos de un binomio. *Revista Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 7(2), 199-226 (noviembre 2017–abril 2018). En: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v7n2/1688-7026-pcs-7-02-00152.pdf>
- INEC. (2018). Encuesta Tecnológica emitida por el Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador. En: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/TIC/2018/201812_Principales_resultados_TIC_Multiproposito.pdf
- Llorente, C., Viñaraz, M., y Sánchez, M. (2015). Mayores e Internet: La Red como fuente de oportunidades para un envejecimiento activo. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 45 XXIII. En: <https://www.revistacomunicar.com/pdf/comunicar45.pdf>
- OMS. (2018). Envejecimiento y ciclo de vida. Artículo publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Varruel, A., y Pilataxi, M. (2013). Uso comunicacional del teléfono celular en los adultos mayores: hábitos y tendencias. Estudio de caso en CEAM, IESS y Plaza Grande. Trabajo de Titulación. Quito: Universidad Central del Ecuador, Facultad de comunicación social. En: <http://200.12.169.19:8080/handle/25000/2563>