

Consejos Técnicos

Consejos tecnológicos: Envejecimiento, Tecnología y Salud

Por Sumedha Mona Khanna

Una de las tendencias demográficas mundiales más grandes y notables de nuestro tiempo es el rápido incremento de la población de 60 y más años. Las personas viven más tiempo y en muchos casos se mantienen saludables y activas en sus vidas posteriores. Por supuesto, esta esperanza de vida extendida viene con un aumento de la probabilidad de enfermedades crónicas y discapacidad, creando cambios esperados e inesperados en la vida de las personas mayores y sus familias. Los estudios demuestran que a mucha gente le gustaría vivir en forma independiente en sus propias casas, manejando su vida cotidiana tan bien como sea posible. Afortunadamente, en los últimos años, ha habido un progreso significativo e innovador en el desarrollo de tecnologías que pueden apoyar a la salud, el bienestar y un estilo de vida equilibrado y satisfactorio, lo que permite al usuario monitorear efectivamente su salud y condiciones de vida, así como comunicarse más fácil y regularmente con sus familiares, médicos y amigos.

No cabe duda de que el envejecimiento trae cambios en nuestro estado general de salud y energía; visión; audición; movilidad; habilidades motoras; memoria y retención mental; agilidad, sobre todo con nuestras manos; y, lo más importante, nuestras finanzas. Estos cambios pueden ser leves, graduales o a veces rápidos, especialmente si coexiste una condición médica crónica. Excepcionalmente, algunas personas escapan a estos cambios y llegan a vivir los 90 años y más allá, activos e independientes hasta el final de sus vidas. Ellos son los afortunados. La mayoría de nosotros pertenece al otro grupo, experimentando por lo menos algunos de los cambios mencionados. Algunas de las condiciones físicas y médicas comunes que pueden afectar la vida incluyen la pérdida de habilidades cognitivas; pérdida de la memoria; condiciones médicas crónicas tales como diabetes, presión arterial alta y otras condiciones relacionadas con el corazón; artritis y afecciones relacionadas con las articulaciones; control de la vejiga; y el cáncer. También pueden ocurrir cambios en nuestra vida social, como ser la pérdida de un compañero de vida; cambio en donde uno vive; cambio de ubicación; y la pérdida de familiares y amigos. Uno de los cambios más definitorios que pueden ocurrir en esta fase de nuestras vidas es la pérdida de la habilidad para manejar, lo que también puede conducir al aislamiento social y cultural.

En *Oakmont* - identificada como *Una comunidad de adultos activos independientes* - en el Condado de Sonoma, en el norte de California, donde vivo ahora, hay tres categorías de personas de edad: adultos jóvenes (55-65 años), adultos medios (65-80 años) y adultos mayores (80 y más años). Hasta ahora la proporción de estos grupos es casi igual, pero con el creciente número de los *baby-boomers*¹ que se unen a esta comunidad, esta proporción probablemente cambiará pronto. Los llamados adultos más jóvenes son más proactivos tanto física como mentalmente, y a menudo están comprometidos en una segunda o tercera carrera. Dicho esto, la mayoría de nosotros desea

¹ *Baby boomer* es un término usado para describir a las personas que nacieron durante la explosión demográfica que sucedió en algunos países anglosajones, en el período contemporáneo y posterior a la Segunda Guerra Mundial, entre los años 1946 y 1964.

permanecer activo, participar en la vida y vivir en forma independiente en nuestros hogares por el mayor tiempo posible. No hay ancianato ni hogar de cuidado de ancianos en Oakmont, así que, si uno no es capaz de vivir en su propia casa, tiene que pasar a vivir con un miembro de la familia o en un centro de cuidado. La mayoría de nosotros queremos evitar eso.

Afortunadamente, tenemos a nuestra disposición tecnologías simples que ya existen y otras que se están desarrollando, para envejecer y poder controlar nuestra salud y condiciones médicas.. Hemos creado un grupo llamado "*Oakmont futuros*" para revisar estas tecnologías e informar/educar a los residentes acerca de ellas. Un número creciente de personas ha comenzado a usarlas y las encuentran tranquilizadoras para una vida segura y conectada en el hogar. Estas tecnologías generalmente caen en dos categorías principales: ‘salud y medicina’ y ‘envejecimiento en el lugar’.

Salud y medicina

Para los de Oakmont, algunos de los desafíos y las tecnologías que pueden apoyarlos incluyen la prevención de caídas, el acceso y uso de sistemas de alerta médica para comunicación en caso de emergencia, capacidad de monitorear y manejar la salud personal – pasar de tecnologías centradas en el médico a tecnologías centradas en la persona y su conexión con el proveedor de asistencia sanitaria, autogestión en caso de discapacidad física o cognitiva – incluyendo los temas de movilidad/visión/audición.

Las **Tecnologías** que pueden dar apoyo a las personas con estos desafíos incluyen monitores de glucosa en la sangre (control de la diabetes), Oxímetros de pulso², monitores de presión arterial, monitores cardíacos (especialmente para aquellos con marcapasos), dispositivos médicos portátiles, tecnologías auditivas, incluyendo teléfonos que escriben los diálogos, dispositivos para la mejora visual, monitores de sueño, sensores que detectan movimiento en el hogar para nuestra seguridad, y dispositivos de movilidad convencionales tales como sillas de ruedas y caminadores con características técnicas avanzadas para la facilidad de uso.

Envejecimiento en el lugar

Para aquellos de nosotros que deseamos seguir siendo independientes en nuestros hogares (el término utilizado actualmente es **envejecimiento en el lugar**), los desafíos importantes son la seguridad, la comodidad, la conectividad, la comunicación, la comodidad y el transporte. Hoy en día, hay muchas tecnologías disponibles, fáciles de usar, para abordar estos problemas y este campo de investigación está creciendo rápidamente.

Las **tecnologías** que pueden apoyar el envejecimiento en el lugar incluyen cosas simples de sentido común como organizar el espacio en casa para facilitar el movimiento, especialmente para los que tienen problemas de visión y movilidad; barras de apoyo especialmente en los baños y la cocina; sillas inteligentes que permiten levantarse y sentarse con facilidad; y alarmas contra incendio y humo convenientemente situadas y fácilmente accesibles.

Las características más importantes de lo que ahora se denomina un **hogar inteligente**, incluyen un router³ inalámbrico, un asistente para el hogar (como el Amazon eco - Alexa, el de Apple -Siri, o el de Google - Hey Google) - todos estos pueden conectar a todos los demás dispositivos de una

² Medidor de oxígeno en la sangre

³ También llamado **enrutador**

casa inteligente; iluminación inteligente para controlar toda la iluminación del hogar con un dispositivo remoto; termostatos inteligentes que se pueden programar a través de la voz; un sistema de alarma de seguridad (con voz en Alexa) que permite controlar la casa a través de un teléfono móvil; y un timbre Video - timbre habilitado para Wi-Fi con una cámara para una mayor seguridad.

Una nota especial

¿Sabían que la tecnología ya está disponible para el manejo de su salud personal y conectarse con su proveedor de atención médica? Está integrada en el teléfono inteligente que probablemente le acompaña a todas partes. Es una Aplicación - **Medical ID** - que ya existe en su teléfono (o se puede instalar fácilmente). Esta aplicación puede almacenar todo lo que sea importante acerca de su información básica de salud, incluyendo:

- Nombre, foto, fecha de nacimiento
- Estatura y peso
- Tipo de sangre
- Información médica (diabetes, presión arterial, etc.)
- Alergias conocidas
- Medicamentos que está tomando
- Cualquier información importante/relevante acerca de las condiciones médicas (cirugías, dispositivos internos tales como marcapasos, reemplazo de rodilla o cadera, etc.)
- Nombres de sus médicos, y
- Contactos de emergencia

También puede conectarse con sus proveedores de atención médica a través de otra aplicación llamada **Patient-Portal** que le permite vincularse a través de su teléfono inteligente al sistema portal que utiliza el médico. Esto le permite dar seguimiento a sus citas médicas, ver sus resultados de laboratorio y requerir renovaciones de medicamentos, entre otras cosas. ***Todo lo que necesita es una conexión Wi-Fi buena y un teléfono inteligente actualizado.***

Si necesita información más concreta sobre lo anterior, no dude en contactarme por teléfono, texto o correo electrónico con su teléfono inteligente: Dr. Sumedha Mona Khanna; Aging Well LLC, 7 Oakgreen, Santa Rosa, CA 95409; teléfono #: +1 707 292-6956; email: khannas@mcn.org.