

El órgano que no se utiliza se atrofia

La edad no es un impedimento para acercarse a las computadoras, aprender un idioma, comenzar a bailar o sacarse el carnet de conducir, entre muchas otras actividades. Muy al contrario, la mayoría de estudios demuestran el gran beneficio para los mayores, en los aspectos neurológico, emocional y relacional, que representa una actividad de este tipo. Y es que como es bien sabido el órgano que no se utiliza se atrofia.

Entre las medidas profilácticas habitualmente recomendadas para los mayores se encuentran las que estimulan un mayor movimiento físico. Sin embargo, cuando se entiende por salud el bienestar biológico, psicológico y social, la actividad no debería quedar circunscrita a la esfera corporal.

También en la esfera psíquica y/o mental es válida la sentencia de "Órgano que no se utiliza se atrofia". Recordemos en este sentido la hipótesis del desuso, causa importante que explica la disminución de la capacidad de aprendizaje en la vejez, así como la relevancia del entrenamiento y la estimulación para activar y reactivar las energías mentales.

La psicoactivación debe llevar al adulto mayor a mirar hacia el futuro, evitándole de forma eficaz la soledad como función de aburrimiento. Conviene crear un programa de hábitos que organice la vida diaria, además de un acontecimiento semanal que proyecte a la consecución de un objetivo.

Dentro del cúmulo de métodos de activación psíquica posiblemente la más complicada es precisamente la relacionada con el aprendizaje de informática, en tanto más cuando las nuevas tecnologías aparecen asociadas a la complejidad de las nuevas formas de trabajo. Sin embargo, los ordenadores son realmente uno de los recursos que más pueden favorecer el aumento de la calidad de vida del anciano, lo cual no es un lujo sino una necesidad; considerando que el aumento de la calidad de vida es inversamente proporcional a la expectativa de incapacidad.

Las posibilidades de las computadoras en el campo del aprendizaje para personas muy mayores quedaron de sobra demostradas en un estudio realizado ya en 1992.

Los científicos realizaron una prueba con

una serie de ancianos que tenían una edad media de 72 años y un 70 por ciento poseía escolaridad primaria. Todas las personas incluidas eran jubiladas o amas de casa.

El acercamiento entre estas personas, que nunca antes habían tocado un ordenador y éstos, se hizo en varias fases que consiguieron un resultado espectacular. Las fases en la relación con las computadoras fueron:

a) Fase de familiarización. Además de cumplir el objetivo principal que se proponía desarrollar una correcta relación manipulativa, los adultos mayores se relacionaron con la máquina, accesorios de ésta, así como la acción y funcionamiento de las teclas. Al final de este período ya el 100% de los integrantes de la muestra se veían con una posición activa con relación a la máquina. No se presentaron signos de agotamiento mental y visual. El nivel de aprendizaje promedio fue calificado como medio-alto.

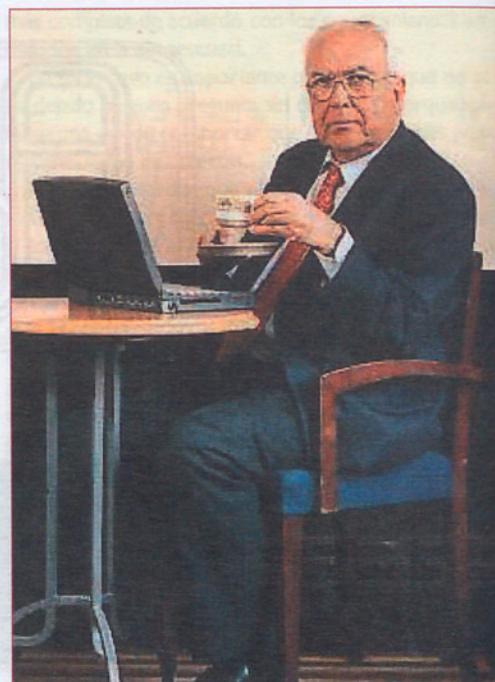
En esta fase pudieron tener contacto con algunos diaporamas y vídeos dirigidos a favorecer el autocuidado y cuidado mutuo.

b) Fase de sensibilización. Al vencer el objetivo de la fase anterior, encontramos que fue además de motivante muy rápido el manejo de los juegos que se emplearon (béisbol y billar), estos juegos favorecieron a que se cumplieran los objetivos de esta fase, pues en ocasiones se acababa la sesión y algunos se quedaban ansiando unos minutos más.

Al final de esta fase el 100 por ciento de los adultos mayores conocía el manejo de los juegos, sin existir signos de agotamiento visual o mental, así como poseían buen nivel de relación psicomotora.

En esta fase los ancianos pudieron entrar en contacto con programas informativos de diversos temas de salud (SIDA, Cólera, Caídas, Enfermedades crónicas) que favorecen su educación para la salud y se introdujo un procesador de textos realizado para este fin.

c) Fase de consolidación. Se ejercitó el empleo del software que conocían, además se logró hacer uso de la máquina sin ayuda



auxiliar, se realizaron tres dinámicas grupales con la asistencia de niños y adolescentes. No se encontraron signos de agotamiento visual o mental y el nivel de autonomía se calificó como buena. En esta fase se continuaron las actividades realizadas, con programas informativos. Fue muy fructífero el encuentro en una de las sesiones con los nietos, pues los adultos mayores valoraron muy positivamente la posibilidad de entregar y compartir con el nieto cuestiones informáticas que había aprendido a través de las diferentes sesiones.

Este tipo de actividad demostró que esta forma de uso del ordenador favorece la interacción social, fundamentalmente por la formación de grupos de interés específico, los cuales favorecen la comunicación interpersonal.

En este estudio quedó evidenciada la importancia atribuida a la estimulación de la relación intergeneracional, cuando se aborda la cuestión de la educación para la vejez. Aprender un idioma, informática, es una herramienta que permite al anciano, además de estimular sus habilidades, de conseguir que no se atrofien sus capacidades intelectuales, conectar de forma más clara con los adultos, niños y adolescentes que participan plenamente de una sociedad cada vez más tecnificada. La edad, pues, no es una barrera para aprender.

cracksportsclub

Regala't salut

Vine a conèixer les noves activitats de:

→ Pilates

→ Ioga

→ Entrenaments personals

→ Tai-chi

| Posta en forma | Rehabilitació | Rendiment

50% PROMOCIÓ hivern
DTE. MATRÍCULA

VÀLID FINS 28/02/05

... i les nostres
activitats
de sempre!

Turó Bruguet nº2 La torreta (Annex al Hotel Ciutat) 08400 Granollers

Tel. 93 879 69 15 · www.cracksportsclub.com · crack@cracksportsclub.com