

# Las TIC como herramientas de apoyo al envejecimiento activo

## ICT as tools to support active ageing

Marta López Alfayate

Doctoranda en Psicología  
ap.martalopez@gmail.com

**Resumen:** En la actualidad, el porcentaje de población perteneciente a la tercera edad crece en todo el mundo, produciéndose un envejecimiento acelerado de la población y un aumento en la esperanza de vida al nacer. Con el objetivo de aumentar la calidad de vida y el bienestar durante esta etapa, surge el concepto de “envejecimiento activo”, que hace referencia a la participación y a la implicación activa del adulto mayor en diversas cuestiones de la sociedad (OMS, 2002). Para dar respuesta a esta problemática, se han desarrollado en los últimos años aplicaciones y software dirigidos a este colectivo. A pesar de ello, sigue existiendo una brecha digital generacional, que consiste en la dificultad de acceder a las TIC durante la vejez.

Este artículo persigue poner de manifiesto la necesidad de desarrollar tecnologías que den respuesta a las necesidades y características de los adultos mayores, así como enfatizar el papel de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación como herramientas de apoyo al envejecimiento activo, en el sentido de que permiten prevenir o intervenir sobre procesos que acontecen fundamentalmente en esta etapa. Cabe destacar que mediante el uso de las nuevas tecnologías se

**Abstract:** Actually, the percentage of seniors grows throughout the world, producing an increase in population and an increase in life expectancy at birth. With the aim of increasing the quality of life during this stage, appear the concept of “active ageing”, refer to the participation and active involvement of the elderly in various issues of society (WHO, 2002). In order to respond to this problem, applications and software aimed at this group have been developed in recent years. Despite this, there is still a generational digital gap, which consists in the difficulty of accessing ICT during old age.

This article aims to highlight the need to develop technologies that respond to the needs and characteristics of older adults, as well as to emphasize the role of Information and Communication Technologies as tools to support active exercise, in the sense of that allow to prevent on processes that occurred in this stage. It should be noted that through the use of new technologies intergenerational communication is encouraged, as well as the active involvement and improvement of health and assistance in it, and changes in cognitive ability. In