mar. 6, 2025

En este Día Internacional de la Mujer, queremos hablar de un grupo a menudo olvidado en las conversaciones sobre empoderamiento: las mujeres mayores. Dado que las mujeres viven más tiempo que los hombres, y muchas experimentan soledad después de cumplir 65 años, la tecnología se convierte en una herramienta clave y no en simplemente una ventaja. No se trata solo de dispositivos y aplicaciones, sino de mantener la independencia, garantizar la seguridad y mantenerse conectadas en un mundo digital que está en constante evolución.

La realidad de las mujeres mayores

Las cifras lo dicen todo: las mujeres viven por lo general más tiempo que los hombres, a menudo con una diferencia de varios años. En el Reino Unido, casi el 35% de las mujeres mayores de 65 años viven solas, y en Australia, el 39% de las mujeres que viven solas tienen más de 70 años, en comparación con solo el 19% de los hombres. En toda Europa, desde los países nórdicos hasta España y Francia, se repite el mismo patrón: las mujeres mayores tienen mayor probabilidad de vivir solas y necesitan soluciones que les ayuden a mantener su independencia.

Al mismo tiempo, en todo el mundo, los sistemas sociosanitarios están bajo presión. La tecnología, ahora más que nunca, juega un papel crucial para ayudar a las personas a conservar su independencia por más tiempo. Es en este contexto es donde la tecnología inteligente, la salud digital y la teleasistencia entran en juego.

Mantener la independencia con el apoyo de la tecnología

1. **Hogares inteligentes y tecnología asistencial:** Asistentes activados por voz, iluminación automatizada y sistemas de detección de caídas. Estas innovaciones están transformando la vida diaria, facilitando las tareas cotidianas y garantizando tener la ayuda necesaria. En España, el **programa SmartHabit** ya ha demostrado que la teleasistencia proactiva puede reducir las intervenciones de emergencia y ayudar a las personas a permanecer más tiempo en sus hogares.
2. **Telemedicina y Salud Digital:** No más largas esperas en la consulta del médico de cabecera: las consultas virtuales y la monitorización remota permiten que las mujeres mayores se ocupen de su salud.
3. **Conectividad social e inclusión digital:** La soledad es uno de los principales problemas para las mujeres mayores. Sin embargo, la tecnología puede ser un salvavidas. Las videollamadas, las redes sociales y las comunidades online ayudan a acortar distancias, manteniendo relaciones sólidas incluso cuando la distancia física es un reto.
4. **Alfabetización financiera y digital:** Cada vez más servicios, como entidades bancarias, operan en el entorno digital, por ello, es fundamental gestionar la alfabetización digital. Saber gestionar las finanzas de forma digital no solo es más cómodo, sino que también ofrecer una mayor protección contra el fraude y la vulnerabilidad financiera.

Eliminar barreras para la adopción de la tecnología

Los beneficios son claros, aunque muchas mujeres mayores todavía siguen afrontando obstáculos en cuanto al acceso digital. Los obstáculos más comunes incluyen la falta de confianza, la asequibilidad y la accesibilidad. De modo que, ¿cómo podemos reducir la brecha?

- **Iniciativas comunitarias:** Los programas de alfabetización tecnológica diseñados para mujeres mayores pueden proporcionar apoyo práctico de una forma que resulte accesible y acogedora.
- **Diseño fácil de usar:** La tecnología debe ser **intuitiva y adaptable**, para facilitar su uso a personas de todas las capacidades.
- **Políticas legales más firmes:** Los gobiernos y las organizaciones deben garantizar que la inclusión digital sea una prioridad, reconociendo que la tecnología no es solo para gente joven, sino una herramienta vital para todas las personas.

Un futuro de inclusión y empoderamiento

Celebrando el Día Internacional de la Mujer, queremos asegurarnos de que las mujeres mayores formen parte de la revolución digital. Países como **España, Finlandia, y el Reino Unido** ya están integrando los **servicios de teleasistencia y salud digital** en sus estrategias nacionales, lo que demuestra que, cuando algo se hace bien, la tecnología puede impactar de forma positiva tanto en la salud como en sus costes.

No se trata únicamente de tener dispositivos, sino de garantizar que la longevidad vaya acompañada de **calidad de vida, autonomía y conexión**. Empoderar a las mujeres mayores a través de la tecnología no es solo algo bonito, sino una necesidad. Debemos trabajar juntos para crear un mundo en el que todas las mujeres, independientemente de su edad, tengan las herramientas y la confianza necesarias para avanzar.