

Un paseo virtual ofrece grandes beneficios a los mayores

Investigadores de Canadá han estudiado si los beneficios para la salud basados en el arte podrían conseguirse también digitalmente a través de recorridos virtuales por museos y han descubierto que, de hecho, los adultos mayores que asistían a visitas guiadas semanales en línea se sentían menos frágiles, lo que ofrecía un modelo de salud pública para promover un envejecimiento saludable, según publican en la revista 'Frontiers'.

Los científicos saben desde hace tiempo que el aislamiento social se asocia a una serie de problemas de salud, como el aumento del riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas, así como el deterioro mental e incluso la muerte prematura.

Los riesgos son especialmente graves para los adultos mayores, que tienen más probabilidades de estar socialmente aislados y solos y la pandemia de coronavirus no hizo sino agravar el problema debido a la necesidad de distanciamiento social, sobre todo para proteger la salud de la población mundial de edad avanzada.

Pero las mismas tecnologías digitales que ayudaron a los trabajadores a conectarse a distancia podrían ayudar a los adultos mayores a estar más sanos física, mental y socialmente cuando se combinan con actividades interactivas basadas en el arte, según este estudio es el primero en demostrar cómo las visitas virtuales a museos pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los ancianos atrapados en casa.

Unos investigadores canadienses se asociaron con el Museo de Bellas Artes de Montreal (MMFA) para investigar los posibles beneficios de realizar visitas virtuales semanales durante un periodo de tres meses.

El estudio reclutó a 106 personas de 65 años o más que vivían en el área metropolitana de Montreal. La mitad de los participantes asistieron a visitas guiadas en línea una vez a la semana, mientras que el grupo de control se abstuvo de participar en cualquier actividad cultural durante el mismo periodo de tiempo.

El grupo de intervención mostró mejoras significativas en su

aislamiento social, bienestar, calidad de vida y puntuaciones de evaluación de la fragilidad en comparación con el grupo de control, según el artículo.

«Nuestro estudio demostró que la actividad basada en el arte puede ser una intervención eficaz –explica el autor principal, el doctor Olivier Beauchet, profesor de la Universidad de Montreal–. A escala mundial, esta actividad participativa basada en el arte podría convertirse en un modelo que podría ofrecerse en museos e instituciones artísticas de todo el mundo para promover un envejecimiento activo y saludable».

Los mayores beneficios de las visitas virtuales de 45 minutos a los museos, que también incluían 15 minutos de preguntas y respuestas al final con un guía del museo, fueron sobre la fragilidad.

La fragilidad se refiere a una «condición vulnerable que expone a los individuos a incidentes de salud adversos y discapacidades que impactan negativamente en su calidad de vida y aumentan los costes sanitarios y sociales –explica Beauchet–. Los sistemas sanitarios y sociales deben abordar el reto de limitar la fragilidad y sus consecuencias adversas relacionadas en la población que envejece».

El nuevo estudio es una ampliación de una investigación anterior que estudió los posibles beneficios para la salud de un programa en curso de la MMFA para personas mayores llamado «Los jueves en el museo». Los hallazgos del estudio piloto de un solo brazo en 2018 indicaron que las actividades basadas en el arte organizadas por el museo pueden mejorar el bienestar, la calidad de vida y la salud de los adultos mayores.

De hecho, el éxito del estudio piloto condujo a un estudio multinacional de tres años para probar la eficacia de tales intervenciones basadas en el arte en todas las sociedades y culturas.

Además, el Centro de Investigación del Instituto Universitario de Geriatria de Montreal, en colaboración con el MMFA y la Universidad de Montreal, está desarrollando un nuevo programa que une el arte y la salud, denominado Laboratorio de Arte y Longevidad. El objetivo del laboratorio es desarrollar, validar y promover intervenciones basadas en el arte para los adultos mayores.

Según Beauchet, estas iniciativas reflejan los enfoques defendidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para

gestionar las enfermedades crónicas. Por ejemplo, la OMS puso en marcha en 2015 el Programa de Envejecimiento y Salud, que incluye el uso de organizaciones comunitarias para promover la cultura como componente clave para mejorar la salud. Tradicionalmente, este tipo de actividades de salud preventiva han tenido lugar en escuelas, centros comunitarios y lugares de trabajo.

«Si bien estos son lugares adecuados que llegan a un gran número de personas, hay organizaciones y sectores adicionales que podrían convertirse en socios en la investigación y el desarrollo de prácticas de salud pública –añade Beauchet–. Los museos se encuentran entre esos socios potenciales. Son conscientes de las necesidades de sus comunidades y, en consecuencia, están ampliando los tipos de actividades que ofrecen».

Con información de [Infosalus](#).