

**Noelia Gerbaudo González.**

Investigadora, Departamento de Psiquiatría, Radiología, Salud Pública, Enfermería y Medicina, USC.
Estudiante Programa de Doctorado en Desarrollo Psicológico, Aprendizaje y Salud,
Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, USC.



Innovación multimedia en abordajes psicosociales dirigidos a personas mayores con diabetes

La diabetes es un problema de salud pública a nivel mundial. En las personas mayores de 65 años, su prevalencia supera el 20 % y alcanza cerca del 24 % en el grupo de 75 a 79 años (1). En esta población, la enfermedad se presenta de forma muy heterogénea, influida por factores como el estado funcional y cognitivo,

la presencia de otras enfermedades, la fragilidad, el nivel de apoyo familiar y el autocuidado (2). Por otra parte, la diabetes puede, a su vez, acelerar el proceso de envejecimiento, ya que es un factor de riesgo para el desarrollo de disfunción cognitiva, demencia, depresión, discapacidad física, fragilidad y sarcopenia (1,2).

En las personas mayores, el autocuidado exige no solo la adopción de hábitos de vida saludables, sino también el desarrollo de una actitud positiva y confianza en la propia capacidad para afrontar retos y buscar soluciones acordes a sus circunstancias (3,4). Es por ello que, una atención sociosanitaria eficaz debe contemplar **abordajes psicosociales** centrados en aspectos emocionales, sociales y conductuales. Incluyen, entre otras, intervenciones psicológicas orientadas al manejo del estrés y el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento, e intervenciones socioeducativas dirigidas a promover la alfabetización en diabetes y el fortalecimiento de las redes comunitarias de apoyo social.

Más allá del control de la glucosa, la tecnología puede beneficiar muchos otros aspectos de la vida de las personas mayores con diabetes. Puede tener beneficios potenciales en la prestación de servicios de salud, como la simplificación de los flujos de trabajo y la reducción de los costos relacionados con la atención y las complicaciones. Este es el motivo por el cual las tecnologías han transformado la manera de responder a los desafíos que plantea la diabetes en la vejez (5,6).

En particular, las **innovaciones multimedia** se han comenzado a incorporar a diversos abordajes psicosociales dirigidos a personas mayores registrando resultados favorables, entre los cuales se destacan la mejora de la motivación, los resultados de las intervenciones y una superación de las barreras de tiempo, espacio o limitaciones físicas y cognitivas (6), gracias a su capacidad de personalización y accesibilidad.

INNOVACIÓN MULTIMEDIA EN ABORDAJES PSICOSOCIALES

La innovación multimedia hace referencia a la integración de diversos medios digitales —como texto, imágenes, audio, video y animaciones— para comunicar, interactuar y consumir información (6). Puede manifestarse en la creación de productos, servicios o procesos completamente nuevos, o en la mejora sustancial de los ya existentes, aprovechando las posibilidades que ofrecen las tecnologías actuales para transformar la experiencia usuaria y aportar valor.

En el ámbito de los abordajes psicosociales, su incorporación ofrece recursos interac-

tivos y accesibles tanto para los pacientes como para los profesionales. Entre estas herramientas se encuentran los videos, las aplicaciones móviles, los juegos educativos y las plataformas en línea, que buscan promover el bienestar emocional, facilitar la educación sobre la enfermedad y fortalecer los lazos sociales (6).

En la atención psicosocial a personas con diabetes, destacan las aplicaciones móviles con recordatorios de medicación, registro de glucosa, consejos alimentarios y recursos educativos; videos que explican de forma clara aspectos como el uso de insulina o las complicaciones de la enfermedad; plataformas que favorecen el contacto con otros pacientes, grupos de apoyo y personal sanitario; y juegos que convierten el aprendizaje en una experiencia más amena (5).

En el caso de las personas mayores, las intervenciones psicosociales que incorporan herramientas multimedia suelen estar especialmente diseñadas para ser accesibles, incorporando combinaciones de recursos digitales con el acompañamiento de profesionales mediante llamadas o visitas (5-7). Estas estrategias fomentan la participación activa al facilitar el acceso y promover la aceptación de las tecnologías.

EXPERIENCIAS DESTACADAS

Una revisión sistemática de 2024 analizó 10 estudios sobre intervenciones socioeducativas multimedia dirigidas a personas con bajos recursos y minorías étnicas con diabetes tipo 2 (7). Estas incluyeron el envío de materiales educativos personalizados (videos, enlaces web) y recordatorios periódicos por SMS o MMS para fomentar una alimentación saludable y la actividad física. Algunas intervenciones ofrecieron la opción de comunicarse con profesionales o educadores. Uno de estos programas de intervención usó un sitio web interactivo donde los participantes registraban su ingesta alimentaria y recibían información nutricional detallada. Otro combinó siete sesiones presenciales con seis meses de mensajes de texto para reforzar el cambio de comportamiento.

En otra revisión sistemática de 2024, que incluyó 27 estudios, que reportan resultados sobre intervenciones de alfabetización en salud (incluida la diabetes en poblacio-»

EN LAS PERSONAS
MAYORES,
EL AUTOCUIDADO
EXIGE NO SOLO
LA ADOPCIÓN
DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES,
SINO TAMBIÉN
EL DESARROLLO
DE UNA ACTITUD
POSITIVA Y CONFIANZA
EN LA PROPIA
CAPACIDAD PARA
AFRONTAR RETOS
Y BUSCAR
SOLUCIONES
ACORDES A SUS
CIRCUNSTANCIAS

LA EVIDENCIA
TAMBIÉN INDICA QUE
LA INCORPORACIÓN
DE TECNOLOGÍAS
MULTIMEDIA FOMENTA
EL AUTOCUIDADO
Y AYUDA A SUPERAR
LIMITACIONES
RELACIONADAS CON
LA DISPONIBILIDAD
DE PERSONAL
SOCIOSANITARIO



» nes hispanohablantes en Estados Unidos) (8). Estas utilizaron recursos como películas narrativas, fotonovelas y videos animados culturalmente adaptados. Las estrategias más efectivas fueron las híbridas, que integran actividades presenciales con herramientas digitales como dispositivos mnemotécnicos (ofrecen funciones como recordatorios y calendarios, con interfaces intuitivas y opciones de accesibilidad) y talleres basa-

dos en relatos. El éxito de estos programas se ha vinculado, en gran medida, a la participación de trabajadores y trabajadoras comunitarios, quienes identificaron necesidades y preferencias y realizaron las **adaptaciones culturales y lingüísticas**. Esto ha permitido desarrollar recursos como recetas, demostraciones de cocina y materiales educativos alineados con las tradiciones locales.



» La evidencia también indica que la incorporación de tecnologías multimedia fomenta el autocuidado y ayuda a superar limitaciones relacionadas con la disponibilidad de personal sociosanitario. Así lo señalan estudios recientes tras observar mejoras en los hábitos alimentarios, el conocimiento de la enfermedad y las competencias para su manejo (7,8). Además, señalan que estas herramientas refuerzan la autoestima y facilitan la interacción social mediante redes o foros (8). Para los profesionales, las innovaciones multimedia optimizan el tiempo de consulta, facilitan intervenciones más centradas en las necesidades específicas de los pacientes y mejoran la adherencia al tratamiento (7,8).

RECOMENDACIONES

Las intervenciones psicosociales dirigidas a personas mayores con diabetes que integran tecnología multimedia resultan especialmente efectivas cuando cumplen con los siguientes criterios:

- Adaptación cultural y lingüística: favorece la pertinencia, la comprensión y la aceptación de las intervenciones (6,8).
- Participación comunitaria en el diseño: garantiza la relevancia y eficacia de los programas (6,8).
- Desarrollo en entornos comunitarios: refuerzan las redes de apoyo

y contribuyen a la adherencia y al bienestar emocional (8,9).

- Combinación de recursos digitales y apoyo humano: favorecen la participación activa y la continuidad de los cuidados (5,7).
- Orientación a la reducción de desigualdades en salud: contribuye a una atención más equitativa, accesible y centrada en la persona (7,8).
- Evaluación continua y generación de evidencia: documentar su impacto en el autocuidado, la calidad de vida y la reducción de complicaciones (5,8).

Si bien la mayor parte de la evidencia disponible se ha centrado en intervenciones socioeducativas, es importante destacar el enorme potencial que ofrecen las innovaciones multimedia para fortalecer los abordajes psicológicos dirigidos a personas mayores con diabetes. Herramientas como aplicaciones interactivas, vídeos terapéuticos o entornos virtuales podrían contribuir al manejo del estrés, la regulación emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, áreas en las que aún se reportan pocos resultados, pero que podrían verse igualmente beneficiadas. Promover investigaciones y programas que exploren esta línea de trabajo resulta clave para avanzar hacia una atención psicosocial más completa y eficaz. **D**

CONCLUSIONES

- La innovación multimedia es una herramienta eficaz para mejorar los abordajes psicosociales en personas mayores con diabetes.
- Favorece el incremento del conocimiento sobre la enfermedad, el autocuidado y la adopción de hábitos saludables.
- Ofrece flexibilidad, accesibilidad y contenidos personalizables.
- Permite optimizar el tiempo y los recursos de los profesionales, facilitando intervenciones más eficientes y focalizadas.
- Su éxito depende de un diseño inclusivo y contextualizado, que considere la diversidad, el nivel de alfabetización en salud, el acceso a la tecnología y la integración en espacios comunitarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sun H, Saeedi P, Karuranga S, et al. IDF Diabetes Atlas: global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Res Clin Pract.* 2022;183:109119. doi:10.1016/j.diabres.2021.109119
2. Izquierdo V, Pazos-Couselo M, González-Rodríguez M, Rodríguez-González R. Educational programs in type 2 diabetes designed for community-dwelling older adults: a systematic review. *Geriatr Nurs.* 2022;46:157-65. doi:10.1016/j.gerinurse.2022.05.008
3. Chatterjee S, Davies MJ, Heller S, Speight J, Snoek FJ, Khunti K. Diabetes structured self-management education programmes: a narrative review and current innovations. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2018;6(2):130-42. doi:10.1016/S2213-8587(17)30239-5
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 4. Comprehensive medical evaluation and assessment of comorbidities: standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care.* 2022;45(Suppl 1):S46-59. doi:10.2337/dc22-S004
5. Huang MC, Liang HL, Lee MY, Hsiao HT. The effectiveness of multimedia-based education on hypoglycemic events and associated factors in elderly individuals with type 2 diabetes. *Jpn J Nurs Sci.* 2025;22(2):e70004. doi:10.1111/jjns.70004
6. Gerbaudo-González N, Rodríguez-González R, Facal-Mayo D, Gandoy-Crego M. Personalized interactive multimedia systems to support meaningful activities in dementia care: a systematic review. *Arch Gerontol Geriatr.* 2024;127:105575. doi:10.1016/j.archger.2024.105575
7. Karimi N, Opie R, Crawford D, O'Connell S, Ball K. Digitally delivered interventions to improve nutrition behaviors among resource-poor and ethnic minority groups with type 2 diabetes: systematic review. *J Med Internet Res.* 2024;26:e42595. doi:10.2196/42595
8. Hernandez J, Demiranda L, Perisetla P, et al. A systematic review and narrative synthesis of health literacy interventions among Spanish speaking populations in the United States. *BMC Public Health.* 2024;24:1713. doi:10.1186/s12889-024-19166-6