



## OPINIÓN

DESPUÉS DE LA PANDEMIA

*Smartphones y deterioro cognitivo***Enrique Dans**

Publicada 23 abril 2025 02:17h

Un estudio que analiza a su vez un total de cincuenta estudios anteriores con datos de más de cuatrocientas mil personas ha logrado extraer una conclusión muy interesante: las personas mayores de cincuenta años que utilizan móviles están sometidas, en promedio, a **niveles menores de deterioro cognitivo**.

En muchos sentidos, en personas en esa franja de edad en la que empiezan a manifestarse los primeros síntomas de deterioro cognitivo, el uso del smartphone no solo no induce ese deterioro, sino que **podría provocar el efecto contrario: el de proteger la capacidad cognitiva**. Esos resultados, además, siguen siendo significativos cuando se descuentan las diferencias derivadas del efecto de variables de control como el nivel socioeconómico, el nivel de formación y otros factores.

En unas sociedades humanas que, en la mayor parte del mundo desarrollado, envejece a gran velocidad, esta conclusión es extraordinariamente importante, porque además, las conclusiones son fuertemente significativas: una **reducción del 58% en la probabilidad de desarrollar del deterioro cognitivo** entre quienes usaban tecnologías a diario y una disminución del 26% en la tasa de deterioro cognitivo a lo largo del tiempo no son para tomárselas a broma, y de hecho, podrían hacer que muchos empezasen a “acosar” a sus mayores para que utilizarasen el smartphone de manera habitual.

Por otro lado, en los estadios más avanzados de la vida, la alternativa es complicada, porque no integrar el smartphone en las rutinas de las personas tiende a generar aislamiento y dificultades para llevar a cabo cada vez más tareas. Llevar un smartphone y utilizarlo para pagar, por ejemplo, es infinitamente más seguro que utilizar dinero en metálico, del mismo modo que puede, por ejemplo, ayudar a los mayores a mantenerse más conectados con las actividades de sus familiares y amigos, o en contacto con la actualidad.

Por supuesto, todo tiene su reverso tenebroso: muchos mayores que intentan mantenerse activos utilizando la tecnología son también, en no pocas ocasiones, las **víctimas de ciberestafas, de bulos de todo tipo y de otros delitos relacionados**. Pero como siempre, se trata de una cuestión de hábitos y educación: caer en ese tipo de cuestiones tiene mucho más que ver con la inexperiencia que con la edad.

*El uso del smartphone no solo no inauce ese deterioro, sino que podría provocar el efecto contrario: el de proteger la capacidad cognitiva*

Por contra, si internet y la lectura tienden a reducir el deterioro cognitivo en personas de cierta edad, las variables que más se asocian con el incremento de ese deterioro cognitivo son el número de horas de televisión y el número insuficiente de horas de sueño. Cuando algunos nos solicitan, desesperados, que “levantemos la cabeza”, no lo hacen para “protegernos de la malvada pantalla del móvil”, sino para que nos idioticemos mirando a la suya.

Este tipo de estudios —y sobre todo, cuando son tan significativos y con una muestra tan amplia como este meta-estudio— deberían llevarnos a **pensar sobre la verdadera influencia del smartphone en la sociedad**. Hablamos de un ecosistema enormemente dinámico, en el que no solo nos encontramos con tareas repetitivas que llevamos a cabo constantemente —revisar el correo electrónico, mirar un mapa, ver el saldo del banco, leer noticias o ver qué han hecho nuestros amigos en una red social— sino también con una propuesta constante de nuevas apps que nos ofrecen nuevas funcionalidades, en muchos casos muy interesantes (y en otros, como no podía ser de otra manera, completamente prescindibles).

Jugar un videojuego en el smartphone, por ejemplo, puede mantenernos no solo entretenidos, sino también mejorar o mantener nuestras capacidades cognitivas, nuestros reflejos o nuestra atención. Hace ya muchos años que **se demostró que los videojuegos, contrariamente a lo que decían algunos, no solo no son perjudiciales ni nos convierten en asesinos en serie**, sino que pueden ser beneficiosos. La persona que juega videojuegos no es que no tenga una vida, es que prefiere tener muchas. Y ese dinamismo en términos de escenarios, propuestas de entretenimiento y métodos pueden hacer maravillas en el mantenimiento de nuestras capacidades cognitivas.

Las propias apps, con sus constantes actualizaciones, tienen también el interesante efecto —que en muchas ocasiones nos parece completamente odioso— de “refrescar” nuestras costumbres, de hacernos “volver a aprender” determinados mecanismos que ya hacíamos de manera prácticamente automática, y de generar nuevas conexiones neuronales.

---

*Hace ya muchos años que se demostró que los videojuegos, contrariamente a lo que decían algunos, no solo no son perjudiciales ni nos convierten en asesinos en serie*

Y por supuesto, este tipo de efectos no tienen lugar únicamente en personas mayores: en niños, los estudios que afirman que el uso del smartphone incide en peores resultados académicos no controlan un factor fundamental: la forma en que se miden esos resultados. Por supuesto, si los resultados dependen de la memorización mecánica de un montón de datos, la introducción de un factor de distracción es susceptible de empeorarlos, sobre todo si **introducimos el smartphone sin preocuparnos en absoluto por lo que nuestros hijos hacen con él.**

Sin embargo, si utilizamos el smartphone como un elemento de refuerzo, capaz de ayudar con los deberes —no de “hacérselos”, sino de ayudar a pensar o de explicárselos de formas más adecuadas para su manera de aprender— podemos encontrarnos con la curiosa paradoja de que aquellos jóvenes que pasan más horas en determinadas apps, obtienen mejores resultados académicos, porque a partir del momento en que podemos generar al mejor profesor de una asignatura determinada mediante un modelo de inteligencia artificial, usarlo habitualmente tiene una propuesta de valor potencialmente muy interesante para el alumno. De hecho, estoy convencido de que el futuro no es “dar a los profesores herramientas para que den clase mejor”, sino **“dar a los alumnos herramientas para que aprendan mejor”**.

El smartphone lleva ya suficiente tiempo entre nosotros como para que **dejemos de demonizarlo estúpidamente**, y más aún cuando los problemas que ha traído no son tanto del smartphone en sí como de determinados irresponsables que, a través de apps realmente nocivas, han tratado de polarizarnos lo más posible y de vendernos todo lo vendible. Y contra eso, no lo olvidemos: la solución no es evitar o prohibir el smartphone, sino enseñar a utilizarlo bien.

**\*\*\*Enrique Dans es profesor de Innovación en IE University.**