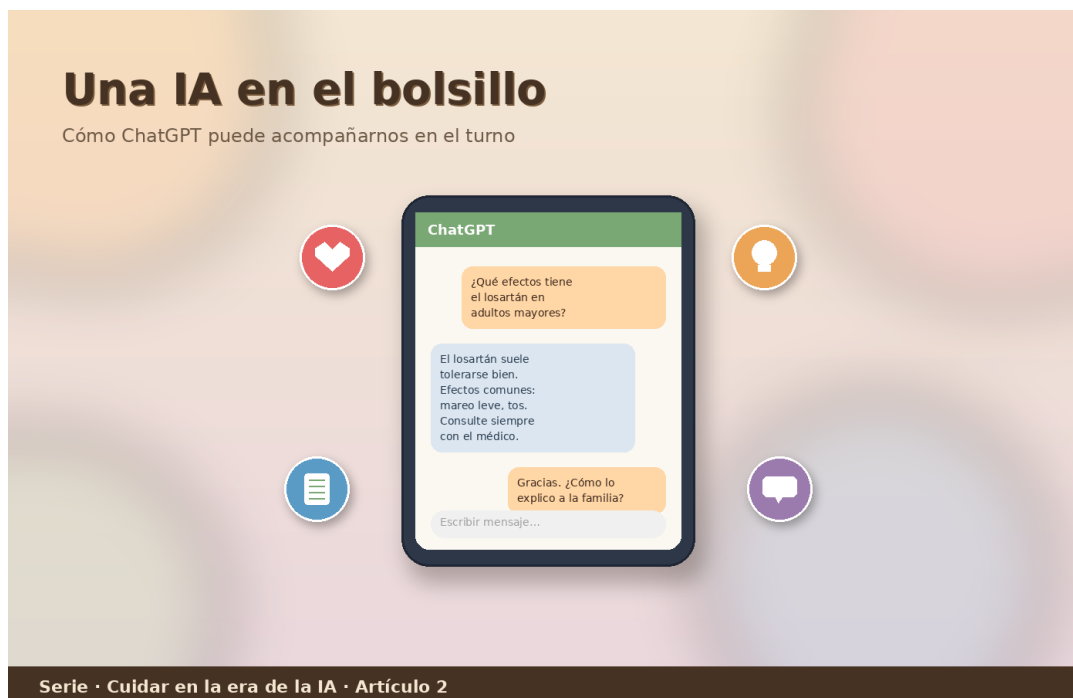


# Una IA en el bolsillo

*Cómo ChatGPT puede acompañarnos en el turno*

*Por: José David Gómez Bedoya, Ingeniero Mecatrónico de la Universidad EIA*



*ChatGPT, Gemini y Copilot son las primeras IA conversacionales gratuitas al alcance de cualquier cuidador.*

*Un cuidador llega a casa y recibe una nueva receta del geriatra. Hay un medicamento que no conoce. Antes habría buscado el nombre en una vademécum vieja, o habría llamado a una colega más experimentada. Hoy, en treinta segundos, puede preguntarle a una inteligencia artificial gratuita qué es ese medicamento, para qué se usa, qué efectos suele tener en adultos mayores y qué señales merecen una llamada al médico. La IA conversacional no diagnostica, pero sí acompaña. Y eso ya cambia el día.*

La inteligencia artificial conversacional(ChatGPT, Gemini, Copilot) se volvió en los últimos años una herramienta tan presente como el buscador de Google. La diferencia es importante: en vez de devolver una lista de enlaces, devuelve una respuesta escrita, en lenguaje claro, que se puede repreguntar, ajustar y corregir. Es como tener al lado a un colega muy bien leído, paciente, disponible

las veinticuatro horas, que nunca se cansa de explicar. No es médico, no es enfermera, no es nuestro reemplazo: es un asistente.

Este segundo artículo de la serie está dedicado a esa familia de herramientas. Cómo usarlas en el cuidado de un adulto mayor, qué pedirles, qué evitar y cómo construir una rutina sencilla que ahorra tiempo y ordena el trabajo.

## ¿Qué es exactamente una IA conversacional?

Por debajo del nombre técnico hay una idea simple: un programa entrenado con millones de textos (libros, artículos, conversaciones) que aprendió a producir respuestas escritas que suenan naturales. No "sabe" en el sentido humano; predice qué palabra viene después de la anterior. Por eso a veces se equivoca, y por eso siempre contrastamos lo importante. Pero también por eso resulta útil: porque escribe rápido, explica con paciencia y se adapta al estilo del que pregunta.

Las tres principales hoy son gratuitas en su versión básica: ChatGPT (de OpenAI), Gemini (de Google) y Copilot (de Microsoft). Las tres se usan de la misma manera: se entra al sitio o se baja la aplicación, se escribe una pregunta como si fuera un mensaje de WhatsApp, y se lee la respuesta. Nada más.

*«Una IA conversacional es como un colega muy bien leído al que podemos preguntarle cualquier cosa: no la creemos a ciegas, pero nos hace pensar mejor.»*

## Cinco usos cotidianos para el cuidado

Estos son cinco frentes en los que la IA conversacional puede ser una compañera de turno desde mañana mismo.

- **Resolver dudas sobre medicamentos:** Preguntar qué hace el medicamento, qué efectos suele tener en adultos mayores, qué interacciones tiene con otros que toma la persona cuidada y qué señales merecen consultar al médico. La IA responde en lenguaje claro, pero la decisión médica siempre queda en el profesional.
- **Traducir términos médicos:** Cuando llega un informe lleno de palabras técnicas ("hiperplasia prostática benigna", "fibrilación auricular", "insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada"), pedirle a la IA una explicación en lenguaje sencillo. Pedirle también una versión corta para la familia.

- **Redactar informes de turno:** Dictarle por voz los hechos del día ("hoy tuvo dos episodios de tos, la presión a las cinco fue 140/85, comió bien al mediodía, durmió siesta de una hora") y pedirle que arme el informe ordenado. Se ahorra media hora cada día.
- **Preparar minutas para la familia:** Después del informe, pedir una versión más amable, breve y enfocada en lo positivo de la semana. Las familias agradecen recibir noticias claras.
- **Entender un examen recién entregado:** Subir o copiar los resultados y pedir una lectura general (qué valores están en rango, cuáles llaman la atención, qué preguntar al médico en la próxima cita). La IA no diagnostica, pero prepara para una mejor conversación con el equipo de salud.

## Buenas prácticas: cómo preguntar bien

La diferencia entre una respuesta útil y una respuesta mediocre suele estar en cómo se hace la pregunta. Cuatro reglas sencillas:

1. Dar contexto. En lugar de "¿qué efectos tiene este medicamento?", escribir: "Soy cuidador de un señor de 82 años con hipertensión. Le acaban de recetar losartán de 50 mg. ¿Qué efectos suele tener? ¿Qué señales debería avisar al médico?".
2. Pedir lenguaje claro. Agregar al final: "Explicámelo en lenguaje sencillo, como si lo contara a una familia". La IA ajusta el tono.
3. Repreguntar. Si algo no se entendió o quedó muy técnico, escribir "explicámelo más fácil" o "dame un ejemplo concreto". No es un examen: es una conversación.
4. Pedir referencias. Para dudas médicas importantes se puede agregar "¿en qué fuentes te basás?" o "dame referencias confiables". La IA puede citar guías clínicas, pero conviene verificar después.

## Lo que nunca delegamos en la IA

Hay líneas que no se cruzan. Tres son las más importantes.

Una: diagnósticos. La IA no examina, no ausculta, no ve. Si algo nos preocupa, llamamos al médico, no al chatbot.

Dos: cambios de medicación. Ningún cambio de dosis, ningún suspender un medicamento, ningún reemplazo se decide con la IA. Eso es trabajo del equipo de salud.

Tres: información personal sensible. Conviene evitar subir datos completos del adulto mayor (nombre, número de identificación, dirección) a una IA pública. Lo que se sube queda, en muchos casos, en servidores externos. Cuando preguntamos, hablamos de "un señor de 82 años con hipertensión" y no de "don Roberto, vive en tal dirección".

*«La regla de oro: la IA nos ayuda a entender, no a decidir. Las decisiones quedan en el equipo de salud y en quien cuida.»*

## **Diez preguntas modelo para empezar hoy mismo**

Probá estas diez preguntas en ChatGPT, Gemini o Copilot esta semana. Son seguras, prácticas y dan una idea concreta del potencial de la herramienta.

5. ¿Qué efectos secundarios tiene el losartán en personas mayores de 75 años?
6. Explicáme en lenguaje sencillo qué es la insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada.
7. Ayúdame a redactar el informe del turno con estos hechos: [escribir los hechos del día].
8. Necesito un mensaje corto para la familia contando que la semana fue buena, con un detalle positivo. Dame tres versiones.
9. ¿Cuáles son las señales de alerta de un cuadro de deshidratación en adultos mayores?
10. ¿Qué preguntas debería hacerle al geriatra en la próxima consulta si el paciente tuvo dos caídas este mes?
11. Ayúdame a planificar una rutina semanal de actividad física suave para un adulto mayor con artrosis de rodillas.
12. Tradúceme este informe médico a un lenguaje que pueda compartir con la familia: [pegar el informe].
13. ¿Qué alimentos conviene reforzar y cuáles evitar cuando un adulto mayor está bajo tratamiento con warfarina?
14. Dame un guion sencillo para una conversación difícil: necesito hablar con la familia sobre la posibilidad de incorporar enfermería nocturna.

## **Para cerrar**

La inteligencia artificial conversacional no llegó para reemplazar a nadie. Llegó para ahorrar tiempo, ordenar la cabeza y mejorar la calidad del trabajo de quienes cuidan. Usada con criterio, se convierte en una compañera silenciosa de turno: redacta lo aburrido, traduce lo difícil, sugiere lo que no se nos había ocurrido. Bien usada, libera tiempo para lo que importa: estar.

En la próxima entrega bajamos del mundo de las palabras al mundo de los dispositivos. Hablaremos de relojes inteligentes, oxímetros, tensiómetros conectados y pastilleros que avisan. La máquina mide; quien cuida, interpreta.

---

### Próxima entrega

**Cuando el reloj sabe más que el termómetro:** *dispositivos que afinan la mirada.*

### Breve reseña del autor:

José David Gómez Bedoya es Ingeniero Mecatrónico de la Universidad EIA con formación en Ciencia de Datos por el MITx. Cuenta con experiencia en automatización y analítica en organizaciones como Bancolombia y Genius Sports. Entre sus logros destacan ser coautor de una publicación científica en IEEE y el desarrollo de un sistema de IA para el monitoreo de salud en tiempo real como tesis de grado, además de poseer dominio de los idiomas inglés y mandarín.