

Manos que cuidan, máquinas que ayudan

La nueva caja de herramientas para quienes cuidan adultos mayores
Por: José David Gómez Bedoya, Ingeniero Mecatrónico de la Universidad EIA



La inteligencia artificial y los dispositivos del cuidado, al alcance de la mano.

Durante años se pensó que la tecnología y la vejez transitaban caminos opuestos. Hoy sabemos que no. Bien acompañada, una pantalla puede recordar una medicación, detectar una caída antes de que cause un daño grave, acercar una voz que vive lejos o devolverle a un adulto mayor la confianza para vivir con autonomía. La tecnología no reemplaza al cuidado humano: lo amplifica. Y, en manos de quien cuida, se convierte en una aliada poderosa.

Cuidar a una persona mayor implica mil pequeñas tareas que se reparten entre familiares y cuidadores profesionales: recordar horarios de medicación, controlar la presión, acompañar en consultas médicas, sostener vínculos, prevenir caídas, estar atentos cuando algo no anda bien. Todas esas tareas, hace una década, dependían exclusivamente de la presencia física y de la memoria de

quien cuidaba. Hoy, una parte importante puede apoyarse en herramientas digitales accesibles, simples y, en muchos casos, gratuitas.

Esta serie no busca convertir a nadie en experto en tecnología. Busca lo contrario: aterrizar lo que ya existe para que cualquiera pueda usarlo. Cinco entregas, cinco frentes del cuidado, cinco familias de recursos para incorporar al trabajo diario sin perder lo que nos hace humanos.

Lo que ninguna máquina puede hacer

Antes de hablar de herramientas conviene nombrar lo que no cambia. Ningún algoritmo da una mano tibia. Ninguna aplicación lee la cara de un adulto mayor que esta mañana amaneció triste. Ningún sensor cuenta un cuento por la noche para que el sueño llegue más fácil. La parte humana del cuidado (la mirada, la escucha, la palabra precisa) sigue siendo nuestra. Es importante recordarlo porque el miedo más común frente a la tecnología en el cuidado es justamente ese: que la pantalla termine reemplazando el vínculo.

No va a suceder. La tecnología no tiene cuerpo ni intención ni historia. Lo que sí tiene es paciencia infinita para recordar, capacidad de medir lo que el ojo no alcanza y memoria para registrar lo que después se olvida. Si la usamos para esas tareas (recordar, medir, registrar, alertar) libera tiempo y energía para lo que realmente importa: estar presentes.

«La tecnología no cambia el cuidado. Cambia lo que el cuidador puede hacer con menos esfuerzo y mayor precisión.»

Tres razones para incorporarla hoy

Primero, porque ya está en nuestras vidas. La inteligencia artificial está en el banco que avisa de un cobro raro, en el celular que corrige lo que escribimos, en el reloj que cuenta nuestros pasos. La pregunta no es si la usamos: la usamos todos los días. La pregunta es si vamos a usarla también, intencionalmente, en el cuidado.

Segundo, porque eleva el oficio. Un cuidador que sabe redactar un informe limpio con ayuda de un asistente de IA, leer los datos de un reloj con detección de caídas y configurar recordatorios de medicación es un cuidador más completo. No menos humano: más completo. Y eso se traduce en mejor servicio y mayor tranquilidad para la familia.

Tercero, porque las familias ya lo esperan. Los hijos y nietos viven en un mundo conectado. Reciben alertas, miran tableros, comparten archivos. Cuando podemos enviarles un informe ordenado o una gráfica de presión arterial, la confianza crece y la continuidad del cuidado mejora.

Los miedos también son legítimos

Sería injusto hablar solo de los beneficios. Hay miedos reales: equivocarse frente a la pantalla, que la familia confíe más en una app que en quien está presente, que la IA invente datos médicos, que las cámaras vigilen al cuidador mientras trabaja. Todos esos miedos son válidos.

La buena noticia es que la mayoría se resuelve con tres reglas sencillas. Una: nunca delegamos en la IA una decisión médica; la consultamos, la usamos para entender, pero la decisión final queda en el equipo de salud. Dos: antes de instalar cualquier tecnología en un hogar, conversamos con el adulto mayor y la familia; nada se hace a espaldas de quien va a ser cuidado. Tres: lo que no entendemos, lo preguntamos. La tecnología no es un examen, es una herramienta.

El primer mapa: cinco familias de herramientas para empezar

Antes de profundizar en cada tema en las próximas entregas, te dejo un mapa breve. Cinco familias de recursos que todo cuidador debería al menos conocer, aunque después elija usarlas o no.

- **Asistentes de IA conversacional:** ChatGPT, Gemini y Copilot son gratuitos en su versión básica. Sirven para resolver duda, redactar el informe del día, traducir términos médicos o preparar la minuta para la familia. Se usan como una compañera a la que le pedimos ayuda, no como un médico al que le creemos todo.
- **Apps de salud y medicación:** Medisafe y MyTherapy recuerdan tomas de medicación con alarmas claras. La app Salud del iPhone o Google Fit en Android registran pasos, ritmo cardíaco y sueño, y permiten compartir un panel con la familia en minutos.
- **Wearables (relojes y pulseras inteligentes):** Apple Watch, Samsung Galaxy Watch y Xiaomi Smart Band detectan caídas, miden saturación de oxígeno y avisan ante un ritmo cardíaco irregular. Hay opciones desde gama básica hasta gama alta; la elección depende del nivel de detalle que se busque.
- **Comunicación con la familia y el equipo:** WhatsApp con grupos bien organizados, Google Drive para compartir documentos del cuidado y Telegram para canales de avisos. Todo gratuito y fácil de aprender.

- **Asistentes de voz y casa inteligente:** Alexa de Amazon y Google Nest permiten al adulto mayor pedir ayuda con la voz, encender luces, llamar a un familiar o escuchar la radio sin moverse. En la noche son aliados silenciosos del cuidador.

Cada una de estas familias va a tener su propio artículo. La idea de este primero no es agotar el tema, sino abrir la puerta.

Para cerrar

La pregunta hoy no es si la tecnología va a entrar en los hogares que cuidamos: ya entró. La pregunta es quién va a guiar esa entrada. Si lo hacemos quienes cuidamos a diario, lo haremos con la ética, la prudencia y el cariño que el oficio exige. Esa es, al final, la promesa de esta serie: que la inteligencia artificial llegue a los hogares de la mano de quien sabe cuidar.

Próxima entrega

Una IA en el bolsillo: *cómo ChatGPT puede acompañarnos en el turno.*

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.