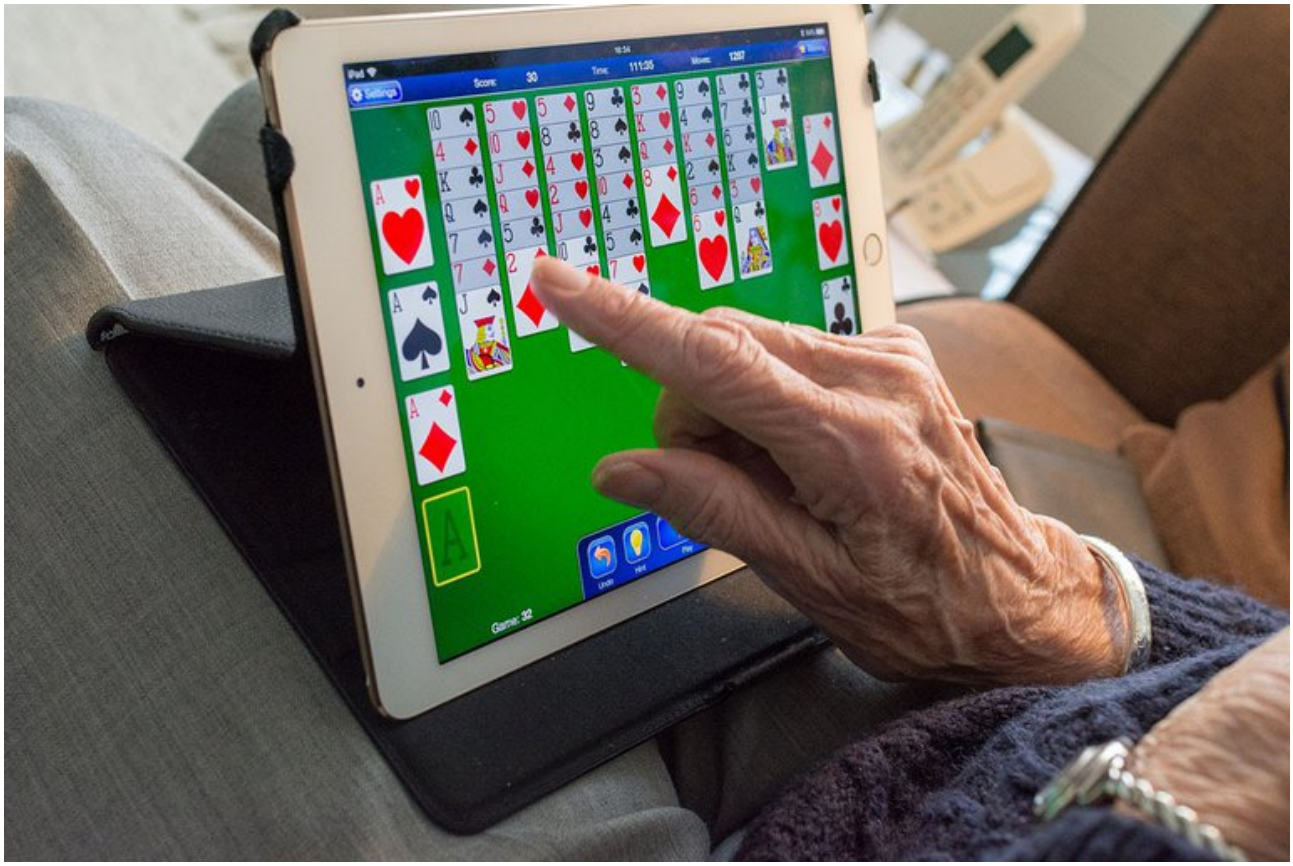
Los videojuegos pueden ayudar a mejorar las capacidades cognitivas de los adultos mayores



Los videojuegos siempre serán tema de debate entre los expertos y los padres debido a los beneficios que ofrece este tipo de diversión y que son defendidos por los primeros, mientras que los segundos por lo general luchan por los límites que se deberían tener.

Así, en el primer caso se puede apreciar lo dicho por Cheryl K. Olson, profesora de psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard, quien aseguró que los videojuegos no solo son gráficos codificados enviados desde una consola o PC a una pantalla, sino que también ofrecen una gran capacidad cognitiva para poder afrontar los retos del aprendizaje incluso desde etapas tempranas de la vida.

Además, recientes estudios también aseguran que los procesos mentales ejercitados con ayuda de los videojuegos pueden beneficiar a las personas que pasaron por un contagio de covid-19. De acuerdo con Business Insider, **una terapia basada en los juegos de video puede ayudar a reducir los niveles de estrés poscoronavirus.**

“Creemos que en términos de recuperación de la covid-19 hay una oportunidad increíble aquí. Creo que la atención como sistema puede ayudar en toda la gama de afecciones y síntomas que sufre la gente, especialmente debido a la covid-19?, explicó Adam Gazzaley, profesor de neurología en entrevista con Post Magazine.

Ahora bien, los videojuegos no solo tienen efectos positivos en medio de las condiciones traumáticas que deja una enfermedad. **La vejez, aunque no se puede considerar como una patología, sí puede traer consigo una disminución en las funciones mentales y físicas normales del ser humano.**

“Dentro de las transformaciones en el funcionamiento cognitivo, resultado del envejecimiento, hay alteraciones en declive como **la pérdida de la memoria, de la velocidad del procesamiento y funciones ejecutivas, aunque también hay otras que se potencian o se mantienen**”, indicó Diana Carolina Rincón Martínez, terapeuta ocupacional de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL)

Sin embargo, recientemente se demostró que el uso adecuado de los juegos de video denominados “serios” pueden ser una herramienta para contrarrestar los efectos del paso de los años en las personas. Por medio de un entrenamiento con **“Entrena tu cerebro”, un videojuego serio desarrollado por Tellmewow para un proyecto que se conoce como Senior Games (Juegos para adultos mayores)**, Rincón analizó el efecto de los videojuegos sobre los procedimientos de control mental de los adultos mayores.

Para esto se seleccionaron de forma especial juegos que requieren una atención total tales como la **búsqueda de objetos escondidos, rompecabezas, sopas de letras y el juego del intruso.** Además, se usaron también videojuegos relacionados con el razonamiento entre los que destacan la construcción de torres, la suma de números o la solución a laberintos en los que se deben mover bloques para liberar los objetos encerrados.

“A cada una de las fases del videojuego se les hizo un análisis de actividad y se buscó para cada juego, cuáles eran las **funciones mentales globales, específicas, sensoriales, musculoesqueléticas y relacionadas con el movimiento**, de los sistemas cardiovascular, hematológico, inmunológico y respiratorio, de la piel y estructuras relacionadas que demandaba jugar cada juego”, señaló la experta, quien agregó que las

actividades se trabajaron con siete adultos mayores con edades cercanas a los 65 años: **dos hombres y cinco mujeres que trabajaron durante un mes para demostrar los beneficios de los videojuegos en los que participaban.**

“Al inicio se les aplicaron pruebas de tamizaje y cognitivas pretest. Las personas debían jugar el videojuego **40 minutos 3 veces por semana durante cuatro semanas**. Por último, se les realizó una prueba postest y se socializó con ellos los resultados”, añadió Rincón.

De esta forma, se demostró que el uso de videojuegos serios puede mejorar las condiciones cognitivas de las personas mayores por medio de un ejercicio constante del cerebro, **dejando de lado la “pereza mental” y adaptando los retos intelectuales a sus vidas.**

Fuente: Infobae