

Ajedrez contra el alzhéimer

06/05/2014 – Cada año, se dedican unas 17.500 millones de horas de atención no remunerada a las personas que padecen alzhéimer. El coste total es de unos 200.000 millones de dólares. Se siguen investigando las causas y las posibilidades de curar o al menos a suavizar esa enfermedad, pero hay un tratamiento que, según las experiencias de Michael Ciamarra, está dando buenos resultados. Interesante artículo, traducido al castellano...



Victor Korchnoi, um grande mestre de 83 anos

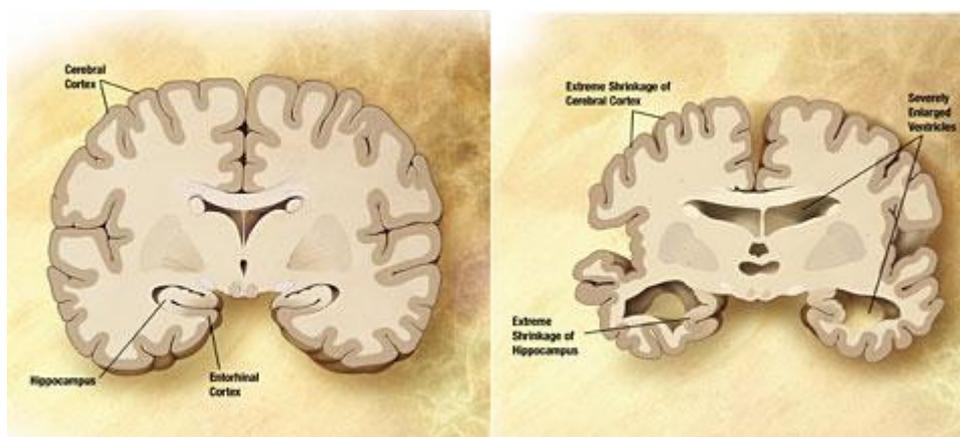
Kevrick, un exsoldado estadounidense de 70 años, que había sido guardia en en una embajada estadounidense, estaba experimentando síntomas de pérdida de memoria y confusiones, que se suelen relacionar con los primeros síntomas del alzhéimer. Además tenía problemas con la vista y tenía que adquirir nuevos conocimientos de un programa de rehabilitación para personas ciegas o que tienen mal la vista.

"Nunca había aprendido a jugar al ajedrez y la verdad que no me interesaba", comentó. "Pero si aprender una actividad nueva como, por ejemplo, jugar al ajedrez, puede retrasar mi desintegración mental o mejorar la salud de mi cerebro de alguna manera, ¿por qué no probarlo!"

Kevrick no solamente aprendió a jugar al ajedrez, sino que se ha convertido en un embajador entusiasmado por el juego y está compartiendo su nueva pasión con otras personas mayores. Lo más importante es que el exmilitar verdaderamente opina que el ajedrez ha cambiado su vida porque le ayuda a mantener vivo y activo y vibrante su "coco". Con algo de ejercicio físico, una alimentación más sana y manteniendo en marcha su cerebro al jugar al ajedrez, Kevrick ha conseguido frenar de manera considerable el trascurso de la enfermedad de Alzhéimer. "Lo único necesario era una

persona con la paciencia suficiente para enseñarme el juego y que creyera que lo podía conseguir", comentó Kevrick.

Estudios han demostrado que las personas mayores que tienen pasatiempos y que utilizan su cerebro de manera activa corren dos veces menos el peligro de padecer alzhéimer. Otro estudio reciente ha llegado a la conclusión de que entrenar las neuronas puede tener beneficios durante varias décadas.



Un cerebro sano y otro de una persona que padece alzhéimer

Mientras que la propia enfermedad de Alzhéimer es progresiva y fatal, robando la memoria y sin curación, hay muchas estrategias para prevenir o defenderse contra el alzhéimer. Es posible hacer algo contra este reto a la salud y se puede crear una experiencia memorable y recreativa para un adulto mayor.

El dedicarse a los juegos de la mente puede frenar e incluso recuperar funciones del cerebro que se relacionan con el proceso del envejecimiento, según demuestra una serie de estudios. Yo he escrito sobre mis observaciones a la hora de dar clases a las personas mayores y cómo han mejorado sus capacidades cognitivas gracias a los deportes de la mente y los avances en la ciencia que está estudiando la funciones críticas del envejecimiento del cerebro.



Los resultados del entrenamiento del cerebro pueden tener efectos positivos durante años. Las partidas clásicas de ajedrez son ejercicios muy apropiados para mantener en forma las neuronas.

No importa que Ud. sea una persona que se dedica a cuidar a personas mayores, un familiar, un amigo o una amiga o alguien que simplemente es un jugador de ajedrez, de damas, de bridge o cualquier otro tipo de deporte de la mente y tiene ganas de compartir su entusiasmo por su juego favorito con una persona mayor; recuerde que no hace falta ser un experto, ni profesor experimentado. Si conoce las reglas básicas y si tiene un juego y siente pasión por el juego que le gustaría compartir, adelante. Eso es lo único que necesita para conectar con la persona a la que le gustaría enseñar el juego. Así de fácil.

Algunas pistas para dar clases

1. Variedad. Al comienzo de la primera clase, enseñe a la persona una serie de diferentes juegos de ajedrez (o damas o el juego de la mente que fuese, el que Ud. quiere enseñar). Siempre ayudará a captar el interés del alumno al enseñarle una variedad de tamaños, formas, colores. Pregúntele a su alumno cuál es el que más le gusta para jugar. Agradecerá la consideración que le está demostrando y la persona le dirá cual es el juego que más le gusta.

2. Concéntrese en lo esencial del lenguaje y los conceptos. Renuncie a un lenguaje demasiado técnico a la hora de dar clases. Explique las reglas de la manera más fácil posible de forma que su alumno pueda captar lo esencial sin esfuerzo. Por ejemplo, en la primera clase que dé no intente enseñarles todos los movimientos de las piezas. Enseñe, por ejemplo, solo como mueven los peones y juegue una breve partida solo con peones sobre el tablero. Durante las siguientes clases, poco a poco podrá enseñarle cómo mueven las demás piezas, introduciéndolas de una en una. No sobrecargue las clases con mucha información.

3. La historia y los coloridos caracteres del juego. El ajedrez y los demás juegos de la mente tienen historias interesantes y cuentan con personajes interesantes relacionados con el juego. Comparta algo de eso con su pupilo. Aparte de ser una terapia entretenida, los deportes de la mente como, por ejemplo, el ajedrez, tienen una historia impresionante que ha fascinado y encantado a la gente durante muchos siglos.

4. Prepare un horario con tiempo. Los adultos necesitan tiempo para organizarse y hacer planes, para incluir las clases entre sus demás compromisos, como las visitas al médico, los actos sociales, con la familia y la iglesia. También necesitan organizar el transporte si es que se tienen que acercar a su encuentro en una biblioteca o un centro de personas mayores. Intente mantener cierta consistencia en cuanto a horarios, fechas y horas de las clases.

5. Hágalo cómodo. Asegúrese de que no haya barreras físicas, ni mesas o sillas incómodas o mala iluminación en el lugar donde vaya a impartir la clase.

6. Un papelito puede ser útil. Prepare unos breves apuntes que el alumno pueda consultar tras la clase. Puede ser la fotocopia de una página de un libro. Lo idóneo, por supuesto, es tener preparada una hoja con el contenido de la clase. O puede dejarle un libro del que usted pueda prescindir.

7. Repasos entretenidos y seguimiento. Las sonrisas, la pasión y la paciencia inagotable ayudan mucho. No pregunte cosas como "¿Lo recuerda?" Eso únicamente le causará una sensación de frustración a su alumno. Jueguen partidas amistosas para practicar. Repita las reglas muy a menudo. Celebre los éxitos con su alumno cuando

haya aprendido alguna cosa básica. No importa que la partida concluya en victoria, derrota o tablas. Los resultados no son importantes. Recuerden que el jugar partidas es lo que refuerza la capacidad y el rendimiento cognitivo de su alumno y lo convertirán en una experiencia lúdica memorable.



El autor del artículo, Michael Ciamarra supervisando una partida de ajedrez

¿Conoce a algún grupo de personas mayores que se dedique a bridge, damas, backgammon o cualquier otro deporte de la mente? Tras haber aprendido las reglas básicas, su pupilo podría acudir a algún grupo de ese tipo para poder practicar o igual podría encontrar oponentes de su propia fuerza de juego a través de Internet.

Personalmente, yo prefiero que una persona mayor pueda estar en contacto directo con sus compañeros de juego y amigos para así disfrutar también del aspecto social antes y después de la partida. En uno de los estudios, los científicos averiguaron que las personas que tienen más contactos sociales, tienen también mejores capacidades cognitivas, según el Instituto Nacional del Envejecimiento.

*Por Michael Ciamarra
Fonte: Chessbase*

