

Videojuegos de entrenamiento cerebral ayudan a mantener la salud cognitiva de los mayores

El Ciudadano · 7 de marzo de 2017

Para ver de qué manera se podía mejorar la 'memoria de trabajo' y la 'memoria episódica', un grupo de ancianos entrenaron con videojuegos diseñados para estimular estas áreas. Los resultados sugieren que el cerebro mantiene ciertos niveles de plasticidad, aun cuando las personas ya están en edades avanzadas.





Dos de las funciones cognitivas que se van deteriorando con el envejecimiento son la memoria de trabajo, que se encarga del almacenamiento y la manipulación mental de la información, y la memoria episódica, que se vincula con el recuerdo de experiencias personales.

Para ver de qué manera se podía mejorar estas funciones, investigadores condujeron un estudio con personas mayores, que consistió en entrenar con videojuegos diseñados para estimular estas áreas. Los resultados se publicaron en *Frontiers in Human Neuroscience* y sugieren que el cerebro mantiene ciertos niveles de plasticidad aun cuando las personas ya están en edades avanzadas.

Los investigadores de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), en España, querían saber si el entrenamiento con videojuegos puede influir positivamente en las funciones de la **memoria episódica** y de la **memoria de trabajo visoespacial** (encargada de la percepción y codificación de la información recibida de forma visual y espacial). Los expertos también tenían como principal objetivo entender si dichas mejoras se mantendrían durante un periodo de tiempo importante.

Para la investigación, los científicos trabajaron con 40 personas mayores de un centro de ancianos de Madrid. La mitad de ellos recibió 15 sesiones de entrenamiento previo con distintos videojuegos de la

plataforma *Lumosity*, diseñados para ejercitar la memoria. Los autores evaluaron a todos los participantes en tres ocasiones: antes entrenamiento, después de este y al cabo de tres meses.



Los resultados mostraron que además de mejorar su habilidad en los videojuegos, los participantes que recibieron el entrenamiento previo obtuvieron mejor puntuación en la mayoría de las tareas que medían funciones cognitivas, lo que se confirmó después de tres meses, cuando este grupo siguió demostrando un mejor nivel de competencias.

“El entrenamiento de personas mayores con videojuegos apropiados puede ser una manera efectiva de mejorar su memoria de trabajo visoespacial», afirma Soledad Ballesteros, directora del Grupo de Estudios de Envejecimiento y Enfermedades Neurodegenerativas de la UNED y co-autora de la investigación.

«El cerebro de las personas mayores aún conserva plasticidad, pero precisa sesiones periódicas de refuerzo para mantener estos beneficios», agrega Ballesteros, quien realizó este estudio en el marco de una investigación sobre el declive cognitivo asociado a la edad y las formas de mantener por más tiempo la actividad y la salud mental de las personas mayores.

Fuente, [Sinc](#)

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)