

Nuestro Círculo

Año 14 N° 682

Semanario de Ajedrez

19 de septiembre de 2015

AJEDREZ Y SALUD



Por Javier Cordero Fernánd

Durante el Magistral de León de este año asistí a la conferencia 'Jaque al Alzheimer', que impartió Leontxo García como actividad paralela al torneo. Creo que el tema tratado ya resulta por sí sólo interesante, pero además siempre es un placer poder escuchar a

Leontxo en directo y vivir junto a él el profundo amor que siente por el ajedrez. Desde hace tiempo quería escribir sobre los beneficios que reporta la práctica del ajedrez, no sólo es una actividad divertida, sino que es beneficioso para nuestra mente a corto y a largo plazo.

He dividido el artículo en los dos aspectos que considero más beneficiosos: desarrollo de la mente de los más pequeños y ejercicio mental que hará que nuestro cerebro se mantenga joven con el paso de los años... los más jóvenes y los más veteranos se pueden beneficiar enormemente con el ajedrez.

HERRAMIENTA EDUCATIVA

Los beneficios que reporta el ajedrez a todo aquel que lo practica son múltiples e irrefutables, pero es a edades tempranas cuando resultan más evidentes. Hay que resaltar que esta función no sólo la puede desempeñar el ajedrez, hay otras actividades beneficiosas para nuestra mente: la música, el baile, la

literatura... pero el ajedrez es especial, cuenta con más de mil años de historia a sus espaldas, es divertido, atractivo y representa un universo casi infinito del que poder disfrutar.

Muchos de los beneficios que voy a mencionar los he podido comprobar en primera persona. Lo primero que llama la atención es el cambio en la forma de comportarse de los niños: aprenden a respetar al rival y se conducen de una forma más tranquila y reflexiva... esto se puede comprobar a las pocas sema

nas de comenzar cualquier curso, el niño, en la mayoría de los casos, cambia su actitud excesivamente nerviosa y revoltosa, por otra más sosegada y de mayor respeto hacia los que le rodean.

También podemos hablar de varios beneficios que repercutirán en su rendimiento escolar: el alumno verá como mejora enormemente su capacidad de concentración y su capacidad de cálculo, aprenderá a trazar planes organizados, gestionará su tiempo de una forma más efectiva, aprenderá a planificarse, mejorará su pensamiento lógico y su capacidad de atención, aumentará sus reflejos mentales... muchos son los países que han incluido el ajedrez en su sistema escolar con unos resultados plenamente satisfactorios. Si la enseñanza del ajedrez se orienta de forma didáctica, el alumno notará mejoras en matemáticas, en la lectura y en la escritura.

En España existe una ley donde se aprobó sugerir la inclusión del ajedrez en el sistema educativo, pero sorprendentemente ningún gobierno se ha atrevido a ejecutarla... supongo que el ajedrez no es popular y no da votos. Hay algo menos de 10 colegios de nuestro país que lo han incluido como asignatura obligatoria y muchos más como optativa. En todos los casos la satisfacción es generalizada, tanto por parte de los profesores como de los alumnos y sus padres.

GINNASIA DE LA MENTE

Parece claro que el ajedrez ejercita la mente como el footing lo hace con las piernas. Cualquiera que haya jugado al ajedrez comprenderá lo que estoy diciendo, recordará como durante una partida el nivel de concentración es tan intenso que parece que a nuestro alrededor el mundo deja de existir, sólo vemos variantes y decenas de posibles movimientos mientras lo demás pasa a ser secundario. Ejercitar nuestra mente de esta forma la mantendrá ágil y en forma, será su gimnasia particular.

Pero esto no es simple palabrería, cada vez tenemos más pruebas sobre las mejoras a nivel cerebral que disfrutaban las personas que practican el ajedrez. Varios estudios médicos sobre el cerebro han escogido el ajedrez para sus pruebas, una actividad que exige un esfuerzo mental grande es ideal para este tipo de ensayos. En definitiva, lo que se trata de probar es que practicando actividades como el ajedrez el cerebro envejecerá de forma más lenta, por lo que se logrará prevenir la demencia senil e incluso el Alzheimer.

El estudio más reciente se ha llevado a cabo en Valencia y fue un éxito rotundo. Antes ya se había investigado en esta línea, como por ejemplo en un hospital de Estados Unidos. Conozcamos ambos estudios:

En el Hospital Universitario de Valencia se realizaron unos estudios muy exitosos. Se incluyeron a 120 personas entre 57 y 87 años, que fueron divididos en dos grupos, uno recibiría un curso de ajedrez de un año y el otro realizaría otras actividades. Los resultados no dejan lugar a la duda. El grupo del ajedrez tuvo un 65% de sus integrantes con resultados positivos, alguno de ellos espectaculares, La doctora responsable de la investigación comentó los resultados de la siguiente forma: "Mejoraron sus funciones visioespaciales y su rapidez mental y, en general, eran menos lentos a la hora de procesar la información que recibían". Por cierto, los resultados del segundo grupo también fueron concluyentes: el

0% de los pacientes mostraron cambios positivos en su actividad cerebral.

Un grupo de investigación estadounidense, entre los años 1980 y 2001, realizó unos estudios relacionados con las mejoras cerebrales con diversas actividades. El ajedrez ocupó el primer puesto como mejora del rendimiento cerebral. El médico que dirigió estos estudios declaró: "Llegará el día, no muy lejano, en que el ajedrez será recetado".

Últimamente se busca la relación entre el ajedrez y la prevención del Alzheimer, una enfermedad terrible que sufre el 7% de la población mayor de 65 años. No se conoce ningún caso en el que un jugador de ajedrez haya terminado teniendo esta enfermedad, es más, lo que si se conocen son multitud de casos de jugadores de ajedrez que se mantienen lúcidos hasta edades avanzadas, algo que me llamó poderosamente la atención y sobre lo que escribí hace un tiempo: Prodigios de longevidad en ajedrez.

El Alzheimer ataca con más dureza a la memoria y a la concentración de la persona que lo sufre. Precisamente esas son dos propiedades que se desarrollan enormemente con el ajedrez, no es descabido pensar que todo el que practique este deporte gozará de una mente más sana y podrá prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento mental.

Continuemos con una curiosa historia real sobre el Alzheimer y el ajedrez, que comentó Leontxo en su conferencia. Se trata del caso de un ajedrecista inglés al que habían diagnosticado Alzheimer en fase inicial, es decir, con síntomas muy leves. Al estar la enfermedad en esa fase, el paciente hacía vida normal, seguía jugando al ajedrez y se mantenía perfectamente lucido. Esta persona falleció en un accidente de tráfico, no relacionado con su enfermedad, y la sorpresa llegó cuando le realizaron la autopsia y pudieron comprobar que el Alzheimer que tenía en realidad estaba en fase terminal. ¿Cuánto tuvo que ver el ajedrez en la conservación de su mente a pesar de que la enfermedad estuviese tan avanzada?, es difícil de saber, pero parece lógico pensar que el ajedrez jugó un papel importante para que ese cerebro se mantuviese en forma en condiciones tan adversas.

Hace pocos años se disputó en el Club Argentino de Ajedrez una partida difícil de igualar: entre dos contendientes que sumaban casi dos siglos, en concreto 199 años. Fue disputada por dos juga-

dores afincados en Argentina: Francisco Benko, de 99 años, y Aaron Schwartzman, de 100 años. El resultado fue lo de menos, la partida fue un bello homenaje a dos personas que se mantenían perfectamente lúcidas a pesar del paso de los años y, por supuesto, al ajedrez, un deporte cautivador que en muchas ocasiones nos acompaña hasta el final de nuestros días. Veamos como transcurrió esta curiosa partida:

**Francisco Benko (99 años) vs
Aaron Schwartzman (100 años)
Buenos Aires, 20 de octubre de 2009**

1.e4 e5 2.Cf3 Cc6 3.Ac4 d6 4.Cc3 Ae7
5.d4 exd4 6.Cxd4 Cf6 7.O-O 0-0 8.Te1
Ad7 9.Cf5 Ce5 10.Cxe7+ Dxe7 11.Ab3
c6 12.f4 Cg6 13.f5 d5 14.fxg6 hxg6
15.e5 Dc5+ 16.Ae3 se firmaron tablas a
pesar de que Benko tenía una clara
ventaja.

En definitiva, no lo duden, el ajedrez es una actividad absolutamente recomendable, es divertido, tiene varios siglos de historia a sus espaldas y está repleto de interesantes anécdotas y personajes curiosos, es beneficioso para nuestra salud y tiene grandes similitudes con la vida real. Tantas personas que han disfrutado de él a lo largo de los siglos no pueden estar equivocadas.

PROPIEDADES CURATIVAS

Diario "Clarín"

No es que sea un juego milagroso, pero no deja de causar asombro su capacidad para mejorar la vida de las personas, como los mayores y quienes tienen algún tipo de adicción. Además, genera grandes beneficios para quienes los practican desde chicos.

Ajedrez no sólo es un deporte que puede brindar muchas horas de diversión, también puede ser una actividad que sirva para desarrollar la mente e incluso para mejorar la salud a largo plazo. Recientes estudios sugieren que la práctica del ajedrez puede contribuir a la mejora del rendimiento cognitivo, sobre todo en personas mayores de edad y quienes tienen algún tipo de adicción.

En diferentes comunidades terapéuticas se busca realizar talleres con el objetivo de rehabilitar cognitivamente a través del ajedrez a quienes padecen deterioro intelectual por el abuso prolongado de sustancias. Está comprobado que su juego genera en la mente humana

diversas acciones que ayudan a mejorar en todos los sentidos. Algunos centros brindan cursos presenciales y por Internet que permiten acercar esta actividad a grupos de personas que deben fomentar el desarrollo de sus mentes. El caso más claro son los niños pequeños y adolescentes, pero también se usa en mayores desempleados y personas privadas de su libertad.

Gracias al ajedrez nuestra mente se mantendrá ágil y lo hará durante toda nuestra vida. Una investigación relacionada con el ajedrez y la mente, desarrollada en el Hospital Universitario de Valencia, España, así lo determina. En el estudio se incluyeron a 120 personas entre 57 y 87 años, que fueron divididos en dos grupos de 60. A los integrantes del primer grupo se les brindó un curso de ajedrez durante un año. Los del segundo realizaron, durante ese año,

otras actividades que exigían poco desgaste mental.

Los resultados fueron claros: el segundo grupo no experimentó ninguna mejora en su rendimiento cerebral, sin embargo, el primer grupo, que practicó esta disciplina, contó con un 65% de sus integrantes que dieron resultados positivos, algunos de ellos verdaderamente espectaculares: mejoraron sus funciones visioespaciales y su rapidez mental y, en general, eran menos lentos a la hora de procesar la información que recibían.

Como es lógico, todas estas mejoras pueden ser aplicadas a muchas actividades cotidianas de la vida, mejorando la calidad de ésta. Además, las personas que realizaron el curso reconocieron sentirse más autónomos y menos dependientes de terceras personas, como sus hijos o cuidadores.

Destacados en la materia y autores de varios estudios confirman que este "juego mágico" tiene ventajas increíbles para quienes lo practiquen. Así es que permite: ejercitar ambos hemisferios cerebrales, mejorar la creatividad, elevar el coeficiente intelectual, prevenir enfermedades degenerativas como la demencia o el Alzheimer, potenciar la memoria, incrementar la capacidad lectora, facilitar la concentración, y hasta enseña a planificar y hacer previsiones ante cada nueva partida del juego o de la vida.

Practicar ajedrez, la lectura, o hasta ir al cine, ayuda a cultivar la mente, y esto les dará grandes beneficios.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Blog de Farmacia

El ajedrez no es sólo un ego de mesa para pasar el tiempo y divertirnos los días de lluvia. Este es un deporte que favorece la salud mental de las personas que lo practican regularmente.

Jugar al ajedrez:

Beneficios para la salud de jugar al ajedrez:

-mejora la memoria y concentración de las personas adultas como niños

-previene el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer, demencia y otras afecciones mentales

-mejora el desarrollo del coeficiente intelectual en niños

-ayuda a liberar estrés y ansiedad

-mejora la capacidad de cálculo y de procesar información

-mejora el rendimiento intelectual

-ayuda a tratar el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y el síndrome de Asperger en niños y adolescentes

-también se usa como terapia para ayudar a personas con adicciones

-mejora la autoestima de las personas

El ajedrez es realmente una gimnasia para el cerebro por lo que vale la pena practicarlo regularmente para tener la mente fresca y activa durante toda nuestra vida.

Es muy positivo que en la familia se juegue a la ajedrez especialmente los niños pequeños y los adultos mayores ya que son los que más se benefician con este deporte.

Es una buena actividad para practicar en los momentos de ocio el ajedrez y permite desconectarse de tantos aparatos electrónicos.

La ventaja de la práctica del ajedrez es que se puede hacer en casa, en un club o en el colegio cualquier espacio es bueno para poder jugar, divertirse y ejercitar nuestro cerebro.

SIETE BENEFICIOS PARA EL CEREBRO

Por Roberto Mendez

A los amantes de juegos de estrategia en general seguro que les ha gustado, al menos en algún momento de su vida, jugar al famoso y antiguo juego del ajedrez, un juego de mesa presente hasta en los más antiguos imperios, que ha llegado a causar o parar guerras gracias a sus partidas, o que ha protagonizado películas o cuentos (¿sabéis que una vez gané un certamen literario con una historietita basada en el mundo del ajedrez?).

Pero, además de todas estas curiosidades, el ajedrez tiene un gran potencial como beneficio para nuestro cerebro. Hoy hablaremos de 7 de esos beneficios, pero no descarto que existan más, ¡podéis ayudar con vuestros comentarios!

1. Nuevas conexiones neuronales:

En realidad hablar de este beneficio es hacer trampa, ya que muchos procesos de nuestra vida crean dendritas o conexiones neuronales, como realizar algún proceso de manera repetida (aprender un idioma, o estudiar cualquier cosa determinada), ya que necesitamos estas nuevas conexiones para que nuestro pensamiento sea más rápido y eficaz. Pero, eso sí, el ajedrez es uno de estas situaciones que ayuda a que nuestro cerebro se "conecte" mejor.

2. Usar ambos hemisferios cerebrales:

Un juego de estrategia como el ajedrez es bastante completo a nivel cerebral. Por una parte, necesitamos usar el hemisferio izquierdo para reconocer los objetos (piezas), y por otra, el hemisferio derecho nos ayudará a reconocer los patrones o jugadas a realizar. Así pues, con el tiempo y la práctica, el ajedrez nos puede ayudar a usar de forma más eficaz los dos hemisferios, al ir aprendiendo poco a poco las diferentes reglas y tácticas a usar (no quiero ni imaginarme como será el cerebro de un jugador de rol...).

3. Prevenir el Alzheimer:

Según un estudio realizado por el Colegio de Medicina de Albert Einstein con 488 personas, jugar al ajedrez estimula la función cerebral, disminuyendo así el riesgo de padecer demencia y combatiendo los síntomas de esta, de la misma forma que puede evitar la depresión y la ansiedad. Teniendo en cuenta que estas enfermedades se producen por una alteración o deterioro de nuestra función cerebral, si mantenemos a nuestro preciado órgano

ocupado y activo, es normal que consigamos estos beneficios.

4. Ayuda para combatir la Esquizofrenia:

Siguiendo con enfermedades cerebrales (o mentales, según la teoría que escojas para explicar la esquizofrenia), el ajedrez también ayuda aquí. Según un estudio realizado por el Centro de Neurociencia Cognitiva de Lyon, Francia, los pacientes esquizofrénicos que jugaban al ajedrez de forma diaria mostraban un estado de mejoría mostrando mejor atención, planificación, razonamiento e incluso acababan jugando de forma diaria aunque el estudio hubiera acabado.

5. Mejora el razonamiento y la resolución de problemas de los niños:

Normalmente, la gente que juega al ajedrez aprende a jugar de pequeños (yo acabé por dejarlo por no conseguir ganar a mi tío, una tragedia). Y realmente es el mejor momento, ya que según las investigaciones al respecto, el ajedrez mejora el pensamiento y la resolución de problemas de un niño, la lectura, y los resultados matemáticos.

6. Aumenta la autoestima:

El juego del ajedrez, como otros juegos de estrategia o mentales, sueles ir por tu cuenta y darle mucho al coco. Si pierdes, puedes buscar tus errores y analizar dónde has fallado, por qué no has ganado, y poner más voluntad y fuerza mental a la próxima vez. Juegas solo, y todo te lo tienes que decir tu mismo. Reproducir tus propias jugadas para analizarlas aumentará la confianza en ti mismo para el próximo intento.

7. Ayuda en terapia y rehabilitación:

De la misma forma que los últimos estudios demuestran que los videojuegos pueden ser muy útiles para la terapia con pacientes que han sufrido un ataque cerebrovascular, el ajedrez también puede servir para ello. Incluso se puede usar en terapia para individuos con autismo o discapacidades varias. Mover las piezas por el tablero puede ayudar como terapia motora, mientras que contribuye a realizar un esfuerzo mental extra y provoca un aumento de la concentración, incluso llegando a relajar a los pacientes, cosa que beneficiaría a los que sufren ansiedad sin ir muy lejos.

NUESTRO CÍRCULO

Director : Arqto. Roberto Pagura
arquitectopagura@gmail.com
(54 -11) 4958-5808 Yatay 120 8ºD
1184. Buenos Aires – Argentina
