


  
 Columna

Orlando Villouta Gutiérrez,  
académico de Kinesiología  
Universidad San Sebastián



## Jugando contra el tiempo

**E**l Alzheimer y el Parkinson han ido escalando posiciones hasta llegar a ubicarse entre las cinco principales causas de muerte en Chile. Este ascenso no es fortuito; es un reflejo del paulatino envejecimiento de nuestra población, que ha traído una serie de retos sanitarios y sociales que requieren una atención urgente y multidimensional.

Hace solo una década, estas enfermedades neurodegenerativas no figuraban entre las más importantes en las estadísticas de salud pública. Sin embargo, el aumento de la esperanza de vida ha cambiado este panorama. A medida que la población envejece, el riesgo de desarrollar enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson aumenta significativamente, lo

que subraya la necesidad de estrategias preventivas y de tratamientos que puedan mitigar su devastador impacto.

En este contexto, la reserva cognitiva se erige como un concepto clave para comprender y enfrentar estos desafíos. La reserva cognitiva se refiere a la capacidad del cerebro para resistir los daños causados por enfermedades neurodege-

nerativas y seguir funcionando relativamente bien a pesar de estos. Esta capacidad está influenciada por factores como el nivel de educación, la participación en actividades intelectualmente estimulantes, el ejercicio físico y la vida social activa. En otras palabras, un cerebro con una mayor reserva cognitiva tiene más recursos para compensar y retrasar los síntomas de la enfermedad.

Promover actividades que fortalezcan la reserva cognitiva es, por tanto, una estrategia vital. Entre ellas, destacan las actividades de ocio como los juegos de mesa, que no solo son una fuente de entretenimiento, sino también un excelente ejercicio para la mente. Juegos clásicos como el ajedrez, las cartas, como también juegos populares entre los jóvenes como el Dixit y el Catan, no solo estimulan la memoria de trabajo (una de las funciones ejecutivas esenciales que nos permite retener y manipular información temporalmente) sino que también ejercitan otras funciones cognitivas superiores, como la planificación, la toma de decisiones y la flexibilidad cognitiva.

En un país donde la expectativa de vida sigue en aumento, enfrentamos un desafío ineludible: cómo mantener una buena calidad de vida en nuestras últimas décadas. El Alzheimer y el Parkinson no solo atacan la memoria y las habilidades motoras, sino que también erosionan la independencia y la calidad de vida de quienes los viven. Por ello, la construcción de una sólida reserva cognitiva no es simplemente una medida preventiva, sino una inversión en nuestro futuro bienestar, donde es una responsabilidad colectiva jugárnosla por un mejor cerebro.