



Opinión

Jugadas contra el olvido: Alzheimer y Ajedrez

Soy un entusiasta del ajedrez, aunque soy un mal jugador, pero sí un acérrimo devoto de sus bondades y potencialidades. Creo firmemente que el ajedrez es una herramienta maravillosa de aprendizaje tanto para niños como para adultos, un medio de cohesión social, una ciencia para la mente, un arte para el alma y una forma de prevención y terapéutica para muchas enfermedades. Como instrumento de múltiples aplicaciones,

también tiene un papel importante en relación con el Alzheimer.

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva e incurable que daña las neuronas del cerebro, impidiendo su comunicación y llevando a su muerte. En 2024, afectó a casi 7 millones de estadounidenses mayores de 65 años, el 63% de los cuales tienen 75 años o más. A nivel mundial, 55 millones de personas viven con demencia, y en Chile, al-

rededor de 200.000 personas padecen esta enfermedad. Aunque no tan visible como otras epidemias, es una catástrofe silenciosa que deteriora profundamente la vida de quienes la sufren.

Catástrofe privada progresiva que pudimos ver en la película documental "Memoria Infinita" de Augusto Góngora, que muestra su lucha contra la demencia tipo Alzheimer y cómo esta afecta su vida diaria. Esta enfermedad pro-

duce, en etapas avanzadas, una atrofia global del cerebro, afectando especialmente áreas relacionadas con el aprendizaje, la memoria, las emociones, el juicio y el lenguaje. Se ha sugerido que las actividades intelectuales que implican el aprendizaje y la memoria podrían ser las más protectoras contra su desarrollo.

Los síntomas del Alzheimer incluyen aislamiento social, problemas de lenguaje, ira, desconfian-

za, dificultades para concentrarse y pérdida de memoria a corto plazo. El ajedrez tiene respaldo científico como medida preventiva, ya que fortalece la "reserva cognitiva" al mejorar las conexiones sinápticas y estimular la neurogénesis, lo que ayuda a retardar los síntomas de la demencia.

El ajedrez no es una "bala de plata" para el Alzheimer, sino que debe ir acompañado de otras medidas como ejercicio regular,

una dieta saludable, buen descanso y la "perspectiva del alumno", es decir, la disposición a aprender a lo largo de la vida. Solo así podremos enfrentar este enemigo silencioso, resultado de la vida moderna y el aumento de la esperanza de vida.

Nicolás Saá
Académico
Facultad de
Medicina
UCSC

