

# Cómo los juegos y la lectura ayudan a prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores, según un estudio

» Los investigadores hallaron que quienes participaron regularmente en esta clase de actividades lograron mantener mejor su memoria, su capacidad de atención y su velocidad de procesamiento.

**E**l deterioro cognitivo, también denominado deterioro cognoscitivo, puede presentarse en formas leves o graves, y está vinculado con diferentes causas, incluyendo el cáncer y ciertos tratamientos asociados, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

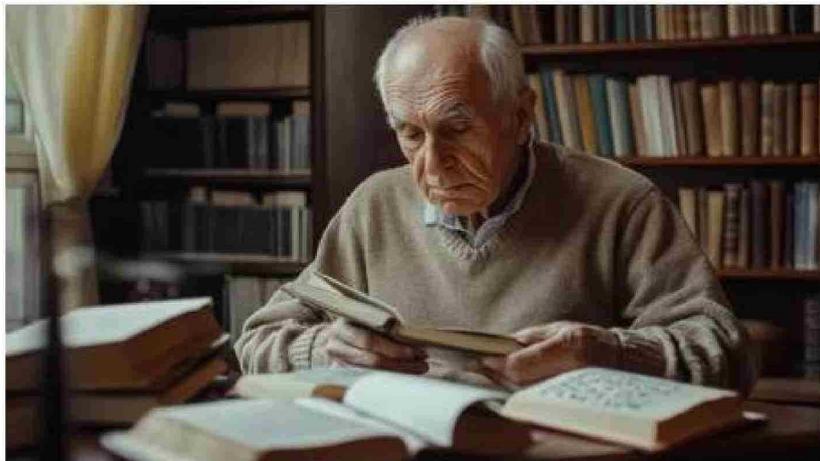
Este deterioro afecta diversas funciones mentales, como el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, el juicio y la toma de decisiones. Los síntomas comunes incluyen pérdida de la memoria, dificultad para concentrarse y problemas para completar actividades, comprender o recordar información, seguir instrucciones o resolver problemas, de acuerdo a los NIH, que agregan que también se observan con frecuencia alteraciones en el estado de ánimo, cambios de comportamiento, falta de motivación y desorientación.

En ese sentido, recientemente, un trabajo científico halló que los juegos, los rompecabezas y la lectura podrían contribuir a retrasar el deterioro cognitivo en personas mayores. Según la investigación, realizar estas actividades al menos tres o cuatro veces por semana mostró resultados favorables, incluso en aquellos individuos diagnosticados con deterioro cognitivo leve.

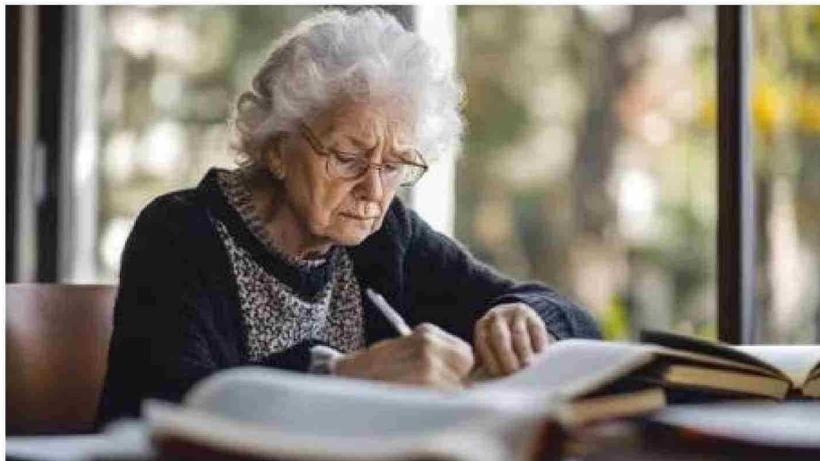
El estudio realizado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad Texas A&M sugirió que los adultos mayores con deterioro cognitivo leve que participaron regularmente en actividades como juegos de palabras, pasatiempos y lectura lograron mantener mejor su memoria, su capacidad de atención y su velocidad de procesamiento en comparación con aquellos que no participaron de estas actividades.

El doctor Junhyoung "Paul" Kim, profesor asociado de conductas de salud en Texas A&M, destacó la importancia de estos hallazgos. "Hoy en día, casi seis millones de personas en los Estados Unidos padecen demencia, y se prevé que esta cifra aumente a unos 14 millones en 2060, siendo las poblaciones minoritarias las más afectadas", afirmó. "Queríamos ayudar a llenar el vacío en nuestra comprensión del deterioro cognitivo", explicó Kim.

La investigación, que fue publicada en el Journal of Cognitive Enhancement, incluyó a



El estudio demostró que las personas mayores que participan regularmente en actividades cognitivas muestran un mayor nivel de atención y mejor memoria de trabajo, lo que podría ayudar a prevenir el avance del deterioro cognitivo, especialmente en casos leves.



Actividades como leer, resolver rompecabezas y realizar pasatiempos estimulan el cerebro y pueden contribuir a retrasar los síntomas del deterioro cognitivo, incluso en personas mayores que ya muestran signos de deterioro leve, según el trabajo.

investigadores de la Universidad del Sur de Mississippi y la Universidad de Indiana. Analizaron datos de 5.932 personas mayores de 50 años que formaron parte del Estudio de Salud y Jubilación (HRS, por sus siglas en inglés), un trabajo que se llevó a cabo entre 2012 y 2020. Los participantes presentaban signos de deterioro cognitivo leve al inicio del estudio.

El HRS recolectó información mediante encuestas autoadministradas y entrevistas telefónicas detalladas. Los investigadores se enfocaron en las respuestas a siete preguntas específicas sobre la frecuencia con que los participantes realizaban actividades que estimulaban sus capacidades cognitivas, como

leer, jugar o hacer pasatiempos.

Luego, los dividieron en tres grupos: bajo, medio y alto nivel de participación, basándose en los criterios de estudios previos. A través de un análisis multivariante de covarianza con mediciones repetidas, los científicos pudieron evaluar las diferencias entre los grupos.

"En resumen, el grupo de participación de alto nivel exhibió consistentemente niveles más altos de función cognitiva durante el período de estudio y mantuvo un nivel similar de funciones cognitivas en comparación con los otros grupos", dijo Kim. Este grupo mostró mejores resultados en términos de memoria, memoria de trabajo, atención y velocidad de procesamiento en

comparación con los grupos de nivel medio y bajo. A su vez, los participantes del grupo de nivel medio también mostraron mejo-

res resultados en estas áreas en comparación con los del grupo de baja participación.

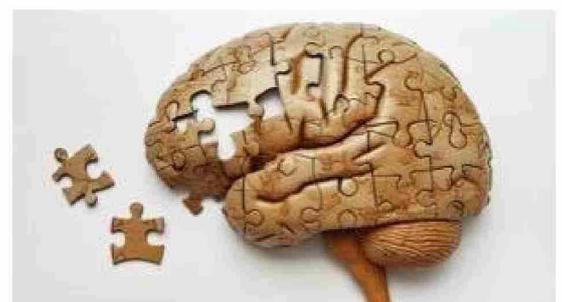
El estudio también destacó la existencia de diferencias significativas en las funciones cognitivas entre los distintos años evaluados, con una pendiente descendente a medida que avanzaba el tiempo. Sin embargo, según Kim, "las diferencias entre 2014 y los otros años del conjunto de datos que se examinaron no fueron significativas".

En términos prácticos, estos hallazgos apuntaron a la necesidad de promover actividades cognitivamente estimulantes entre las personas mayores, especialmente aquellas con deterioro cognitivo leve. Kim y los demás investigadores esperan que los profesionales de la salud consideren estos resultados al recomendar tratamientos o enfoques preventivos. Según Kim, los proveedores de atención médica deberían alentar a los adultos mayores con deterioro cognitivo a participar en juegos, lecturas u otras actividades que estimulen sus capacidades mentales al menos tres o cuatro veces por semana.

"Además, esperamos que las barreras para lograrlo, como el apoyo inadecuado de los cuidadores y las limitaciones financieras, puedan superarse mediante servicios de atención pública más sólidos y redes de apoyo comunitario", concluyó Kim.

Este estudio brindó una visión renovada sobre la importancia de las actividades cognitivas en la vida de las personas mayores, sugiriendo que pequeños cambios en la rutina diaria pueden tener un impacto positivo en su calidad de vida y en el retraso del deterioro cognitivo.

**Infobae**



La falta de motivación y los cambios de comportamiento son síntomas comunes del deterioro cognitivo, afectando tanto la vida diaria como la capacidad de resolver problemas y comprender información, según los Institutos Nacionales de Salud.