

Un profesor reúne en un club de Badajoz a una quincena de alumnos dos veces por semana y los guía por diferentes tableros para realizar actividades con las que se trabajan las funciones cognitivas

# El ajedrez como terapia para ralentizar el alzheimer

# E

El Club de Ajedrez Pedro Sánchez de Guareña (Badajoz) es una de las entidades que lidera la Red Internacional de Ajedrez Social y Terapéutico, en la que se fomentan las aplicaciones del ajedrez para ralentizar el deterioro cognitivo provocado por el alzheimer o la demencia senil. A través de la actividad "Ajedrez sin límites", que imparte Juan Francisco López, el club pacense trabaja con todos los grupos sociales, "desde personas mayores, hasta personas con discapacidad o que han sufrido un accidente cerebrovascular y enfermos de cáncer o con principio de alzheimer".

En sus clases, una quincena de alumnos se reúnen dos veces por semana para ponerse delante de un tablero de ajedrez. Sin embargo, no van a jugar una partida, sino que López los guía por diferentes tableros para

que, de manera casi inconsciente, pongan a trabajar todas las zonas de su cerebro.

Con este tipo de ejercicios "se trabajan las funciones cognitivas del individuo, como la atención, la memoria, el razonamiento y las funciones ejecutivas", dijo López.

Entre los alumnos, es imposible encontrar un patrón común, desde personas mayores hasta jóvenes con alguna incapacidad, pero la clase fluye y todos coinciden en "la cantidad de beneficios" que les aportan estos ejercicios. López, en su afán por ayudar a estos a través de su pasión, el ajedrez, ha desarrollado ejercicios para, por ejemplo, influir en la ralentización del deterioro cognitivo en personas mayores, para que enfermedades como el alzheimer o la demencia senil "tarden más tiempo en invalidar a quien las sufre".

Asimismo, para personas con principio de alzheimer, ha creado ejercicios para evitar que pierdan la atención y utilicen su concentración "al máximo", así como que se den cuenta del modo en el que obtienen los beneficios en el tablero para aplicarlos en su día a día.

En el caso de víctimas de un accidente cerebrovascular, que tienen dificultad para controlar la parte del tablero que coincide con la parte paralizada de su cuerpo, sus ejercicios se centran en que sean capaces de trabajar en todo el tablero.

"La ciencia ha demostrado que el cerebro trabaja como un músculo", afirmó López, a la vez que añadió que, cuanto más se entrena "con ejercicios de dificultad progresiva", más se desarrollan las funciones cognitivas. La reserva cognitiva del cerebro es "como un almacén que, mientras más lleno esté, más tarda en sufrir un deterioro", apuntó.

Además, este tipo de actividades también tienen un efecto directo sobre la autoestima, con la cantidad de beneficios que esta aporta a la salud, puesto que "da la oportunidad de practicar un deporte a personas que no pueden desarrollar una actividad física" ●



Entre los que participan en los ejercicios hay desde personas mayores hasta jóvenes con alguna incapacidad | EFE