

Valladolid
 Palencia
 Segovia
 Zamora
 Burgos
 Salamanca
 Castilla y León
 Opinión
 España
 Mundo
 Economía
 Deportes
 Vida&Ocio
 Cultura
 Televisión
 Contraportada
 Viñetas
 Titulares
 Esquelas

Ciudad Valladolid
 Ciudad Palencia
 Ciudad Segovia
 Ciudad Zamora

Castilla y León
 Agroalimentos
 Alojamientos de Turismo Rural
 Instituciones de CyL
 Letras de CyL
 Vinos y Bodegas

Pueblos Valladolid
 Pueblos Palencia
 Pueblos Segovia
 Pueblos Zamora

Norterock
 Tendencias
 Universitario
 Autocasión

VIDA & OCIO

VIDA Y OCIO

Neuronas ágiles

Los expertos relativizan la eficacia de los nuevos juegos de 'entrenamiento cerebral' que prometen mantener la mente joven y activa con unos minutos de ejercicio al día

INÉS GALLASTEGUI/GRANADA

Gente mayor preocupada por su mala memoria más nuevas tecnologías de ocio y comunicación igual a... juegos para agilizar la mente. Las pasadas navidades se vendieron millones de unidades de la Nintendo DS, consola portátil que sirve de soporte a programas como el 'Braintraining' (entrenamiento cerebral), el 'Big Brain Academy' (academia de cerebros) o el 'English training' (entrenamiento de inglés). Con su línea Touch Generation, la compañía japonesa ha encontrado un gigantesco mercado donde antes había desierto: en las personas de cierta edad que jamás habían tenido entre las manos uno de estos artilugios.

¿El truco? Aparte de clavarla con los objetivos de los juegos -mejorar la memoria, activar ciertas áreas del cerebro y prevenir el deterioro mental de forma divertida- han acertado con el soporte: un aparato que se abre como un libro y que se manipula fácilmente con un lápiz sobre una pantalla táctil y un sistema de reconocimiento de voz. No hay nadie tan viejo o torpe que no pueda hablar o usar 'lápiz y papel'... «Durante décadas Nintendo ha estado ejercitando tus pulgares. Ahora va a ejercitar tu mente», reza la web de 'Braintraining'. Tras su estela han aparecido muchos otros juegos, tanto para consola como para PC o móvil.

Pero ¿qué hay de cierto en las promesas publicitarias de la compañía? Algunos expertos coinciden en que jugar a estos juegos puede servir para entrenar habilidades un poco 'oxidadas' para las personas que dejaron de utilizarlas hace años. Pero de ahí a prevenir el Alzheimer, reducir la edad cerebral o aumentar el peso del cerebro -como aseguran estos programas- va un trecho.

En la última Semana Mundial del Cerebro del Parque de las Ciencias y el Instituto de Neurociencias Federico Olóriz de Granada, el director de este último, José Manuel Baeyens, matizaba la utilidad de estos ejercicios. «Los pasatiempos, las palabras cruzadas, los jeroglíficos y crucigramas de toda la vida y los modernos juegos, como el 'Braintraining' y demás aparatos, están muy bien -aseguraba el especialista en Neurofarmacología-. Pero mantener activo el cerebro es mucho más fácil que todo eso. Una conversación, oler una flor, tocar la superficie rugosa de una hoja, pasear por el campo, tropezar y no perder el equilibrio son



LA OFERTAUSO DEL CEREBRO

Consola

'Braintraining': Ejercicios de cálculo, memoria, lógica, lectura y montones de sudokus electrónicos. El criterio utilizado para determinar el nivel es la 'edad cerebral'.

'Big Brain Academy': Quince tipos de juegos en cinco categorías: pensar, memorizar, analizar, calcular e identificar. El muñequito llamado Doctor Azo 'pica' al jugador para mejorar sus resultados, que se miden en función del supuesto peso del cerebro.

'English Training': En lugar de ejercitar capacidades intelectuales, se centra en el conocimiento y la práctica del inglés, con ejercicios de dictado y pronunciación de diferentes niveles, exámenes y práctica diaria.

'Mind Quiz': Muy parecido a 'Braintraining'.

Online

'Espabilate': Juego online para varios jugadores.

<http://www.espabilate.com/>

Games for the brain: Treinta juegos diferentes, incluido sudoku y damas.

<http://www.gamesforthebrain.com/>

My Brain Trainer: Juegos gratuitos, basados en la edad mental.

<http://www.mybraintrainer.com/>

Móvil

Mobile Brain Trainer: Diseñado por la empresa española Kitmaker, incluye ejercicios de lógica, memoria y cálculo. Se puede competir con otros usuarios.

CAN



CAN



N

CAS



Pre Delit Umb

- Est de C

- Usi



Amistades
 Cursos
 Masters
 HoyCinema
 HoyInversión
 HoyMotor
 HoyMujer
 HoyTecnología
 Infantil
 Infoempleo
 La guía TV
 Meteo
 Canal-SI
 XLSemanal
 Viajes

CANALES DEPORTIVOS

Deportes en Cyl
 Base Valladolid

NC participación

Blogs con nombre propio
 Blogs a pie de calle
 Comenta las noticias
 Usted Opina
 Blogs
 Chat
 Foros
 Videochat

NC servicios

Descargas PDF
 Agenda
 Pag. Amarillas
 Pag. Blancas
 Webmail
 Info. Útil
 Programación TV
 Servicios SMS
 Logos y melodías

NC más información

Álbumes fotográficos
 Especiales
 Vídeos
 Suplementos Comerciales
 Promociones

EL TIEMPO



AUDIENCIA

actividades menos sofisticadas pero que resultan igualmente estimulantes para el cerebro. Simplemente mantener una actitud abierta y despierta ante la vida y no pasarse los días aislados viendo la tele». Coincide con él la subdirectora del instituto y profesora de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la [Universidad de Granada](#), Milagros Gallo: «No hay que hacer nada especial para que el cerebro aprenda: aprende continuamente, porque vivir es aprender». La psicóloga recuerda que el entrenamiento del cerebro es mucho más rico cuando implica, además del ejercicio de nuestras capacidades cognitivas, relaciones sociales y actividad física. Cuando se realiza cualquier ejercicio con el objetivo de mejorar la mente, afirma, «es importante que esa tarea tenga un valor emocional para este individuo, y muchas veces ese valor está relacionado con la interacción social». En ese sentido, la diferencia entre la consola portátil y los entrenamientos de toda la vida es que los primeros carecen del componente social que tiene, por ejemplo, jugar a las cartas o al dominó.

Rehabilitación

Milagros Gallo resalta que la novedad del 'Braintraining' no son los juegos en sí sino el soporte. Algunos de ellos, apunta, «son bien conocidos por los psicólogos cognitivos y están basados en las pruebas de diagnóstico y los ejercicios de rehabilitación de personas con daño cerebral causado por accidentes o demencias. Y no hay evidencia definitiva sobre su eficacia, salvo a niveles muy moderados». «Si una persona entrena el cálculo matemático -ejemplifica- con el tiempo será mejor en esa tarea, pero no porque mejoren sus capacidades, sino porque está aprendiendo». En ese sentido, duda de que estos ejercicios realmente mejores significativamente «la plasticidad neural, el razonamiento abstracto, la atención o la memoria».

Por otro lado, recuerda, la «práctica masiva» de un determinado ejercicio convierte al usuario en experto y hace que llegue a «automatizarla, es decir, a llevarla a cabo sin usar los sistemas complejos» -como ocurre con la conducción de un vehículo-, y entonces el entrenamiento pierde utilidad. «Funciona mejor el entrenamiento distribuido, continuado, que el entrenamiento masivo», subraya.

Los expertos creen que prometer mejoras en el rendimiento del cerebro mediante juegos electrónicos es una simplificación. Ottorino Belluzzi, profesor de Neurobiología en la Universidad de Ferrara, que recientemente visitó la [Universidad de Granada](#) invitado por el departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento, recuerda que «el cerebro está compuesto de muchas áreas y cada una tiene una tarea muy distinta, aunque están conectadas entre sí».

El funcionamiento del cerebro humano es, si no misterioso, al menos extremadamente complejo. «Hay especies de caracol con un sistema nervioso muy simple, con sólo 25.000 células, que sin embargo tienen comportamientos muy sofisticados: pueden aprender, acostumbrarse a algo, desensibilizarse, tener conductas condicionadas...». Basta imaginarse lo que puede hacer el cerebro humano, con unos 100.000 millones de neuronas.

Cerebro plástico

Lo que sí está claro es que nuestra mente aprende y memoriza gracias a la plasticidad del cerebro: las neuronas establecen conexiones entre sí ante nuevos aprendizajes, y esas conexiones se refuerzan o desaparecen en función de las necesidades. «No es un sistema rígido, sino extremadamente plástico -resalta Belluzzi-. Incluso en el cerebro adulto, el número de conexiones sinápticas cambia con bastante facilidad y rapidez. Así es como aprendemos y memorizamos». Eso, subraya, sin contar con la neurogénesis adulta, área que él investiga.

La profesora Gallo explica que hasta hace unos años se pensaba que los seres

PC, Pocket PC o PDA

Mr. Genius Brain Test: Ejercicios de cálculo, atención, lógica, memoria y análisis de imágenes.

Brain Workout: Se puede elegir entre quince tipos de ejercicios de visión espacial, lógica, habilidad verbal, memoria y cálculo.

Okoker Brains Practicer: La originalidad es que están diseñados para niños. Al pensar

El hemisferio izquierdo del cerebro está ligeramente activado, pero el derecho no muestra ninguna actividad.

Al realizar un cálculo matemático complicado

Aunque esto requiere un gran esfuerzo, el cerebro no muestra mucha actividad.

Al realizar un cálculo matemático sencillo rápidamente

Cuando se trata de resolver un problema de forma rápida, muchas áreas de ambos hemisferios muestran una significativa actividad.

Al leer en voz alta

Cuanto más rápida sea la lectura, mayor es la actividad mostrada.

Fuente: Dr. R. Kawashima

Publicidad



humanos nacen con un determinado número de neuronas que van disminuyendo a lo largo de la vida; de ahí el progresivo deterioro de las funciones cerebrales en la edad madura. Sin embargo, distintas investigaciones han demostrado que existe generación de neuronas en el cerebro adulto y que, además, «establecen contactos con las neuronas preexistentes y se integran en los circuitos cerebrales; cabe, por lo tanto, la posibilidad de que jueguen un papel importante en el aprendizaje y la memoria».

Por otro lado, el científico italiano recuerda que ya Darwin observó diferencias anatómicas en el encéfalo de ejemplares de la misma especie. «Hay investigaciones que indican que los animales salvajes, que viven en entornos más ricos, más hostiles, y por tanto con más estímulos, tienen cerebros más grandes que los animales domésticos». En cambio, pese a los esfuerzos de ciertos investigadores, no se ha podido demostrar que el cerebro de los genios sea más grande o pesado que el del resto de los mortales.

Pero sí distinto, matiza Milagros Gallo: «Todos tenemos cerebros diferentes debido a la plasticidad neural. No hay dos cerebros idénticos, ni siquiera los de los gemelos monocigóticos», asegura. En resumen, habría diferencias estructurales en respuesta a la distinta experiencia vital de cada persona. «Una vida rica en sensaciones, ejercicio y contacto social es recomendable para que nuestro cerebro se mantenga en forma», concluye la psicóloga.

Subir

vocento

© El Norte de Castilla
El Norte de Castilla Digital S.L. B-47468152
C/ Vázquez de Menchaca 10, Polígono de Argales, 47008 Valladolid
Inscrita en el Registro Mercantil de Valladolid
Tomo: 933 Libro: 0 Folio: 115 Sección: 8 Hoja: Va-12169 Inscrip:1

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Staff](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master El Correo](#) | [Club Lector 10](#)