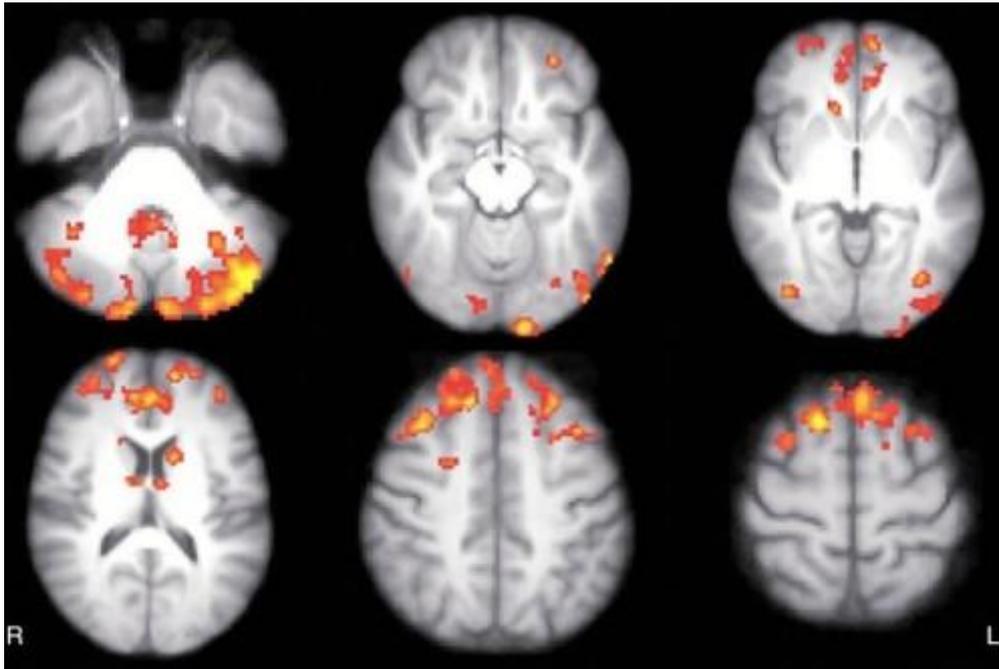




Los videojuegos mejoran la esclerosis múltiple

Demuestran que el entrenamiento de la mente puede producir algunas habilidades cognitivas en pacientes que sufren esclerosis múltiple.



Los juegos provocaron cambios en los resultados en los test de atención y de memoria de los pacientes

Decir que los videojuegos son malos para la salud sería tan aventurado como decir que son buenos. En el fondo, con los juegos digitales pasa como con todo: desde el baile al vino, pasando por lo melones... todo es cuestión de dosis.

Pero sí es cierto que, generalmente, suelen aparecer en la literatura científica más investigaciones sobre los efectos perniciosos del exceso de consumo de videojuegos que sobre lo contrario. Una nueva investigación conocida ayer viene a poner un punto positivo a esta práctica. Según un estudio publicado en la revista «Radiology», jugar a videojuegos de «entrenamiento mental» puede producir algunas mejoras en las habilidades cognitivas de los pacientes con esclerosis múltiple. En concreto, estos juegos activan las conexiones neuronales en buena parte del cerebro dañado.

La esclerosis múltiple es una enfermedad del sistema nervioso central que cursa mediante el deterioro de la mielina: la sustancia que envuelve la mayoría de las fibras nerviosas y gracias a la cual los impulsos nerviosos viajan a gran velocidad. Si esa capa se daña, la información que envían y reciben las células nerviosas se vuelve más lenta y puede que no llegue a algunos

lugares del cuerpo. Como consecuencia aparecen deterioros sensoriales, pérdida de coordinación, falta de movilidad o deterioros cognitivos. En la actualidad, hay más de 2,5 millones de personas que sufren esclerosis múltiple en el mundo.

Uno de los efectos de esta enfermedad es la pérdida de eficacia en el trabajo del tálamo, el área cerebral que sirve como «central de conexiones» del resto del cerebro. Los impulsos sensoriales, excepto el olfato, llegan a él y son filtrados antes de activar alguna respuesta. El tálamo es la primera estación de control de los sentidos y del movimiento, por ejemplo. Aquí reside parte del deterioro cognitivo de los pacientes de esclerosis múltiple.

Un grupo de neurólogos de la Universidad de la Sapienza en Roma ha querido saber si la práctica de videojuegos puede afectar a esta zona del cerebro. Para ello, utilizaron una colección de juegos de entrenamiento mental de Nintendo que ofrece a través de la consola la posibilidad de realizar ejercicios de memoria, puzzles, test de gramática, de percepción visual, etc.

24 enfermos con síntomas de deterioro cognitivo fueron seleccionados para participar en un trabajo de entrenamiento diario en casa durante ocho semanas. Consistía en jugar durante 30 minutos cinco días a la semana. A otro grupo se le pidió que no jugara a videojuegos durante ese tiempo.

Tras el programa, se evaluó mediante resonancia magnética la actividad talámica de todos. En concreto, se midió su comportamiento en estado de reposo, que es un buen marcador de la conectividad neuronal de una persona.

Todos los pacientes que jugaron mostraron un marcado incremento de la conectividad funcional en el tálamo cerebral en algunas de las áreas más relacionadas con las habilidades cognitivas. Este aumento demuestra que los videojuegos realmente habían operado un cambio en la estructura de las conexiones del cerebro. Esos cambios repercutieron en mejores resultados de los pacientes en los test de atención, de memoria y de la resolución de problemas.

El dato demuestra que el cerebro es un órgano realmente dúctil. Se conoce como plasticidad neuronal la capacidad de nuestro órgano pensante de adaptarse a las circunstancias y responder a estímulos incluso en edades avanzadas, cuando ya hemos detenido el desarrollo fisiológico. Esta capacidad se conoce desde hace décadas, pero nunca antes se había demostrado tan directamente que el uso de ciertos videojuegos puede afectarla positivamente. El siguiente paso será conocer si estos cambios en la conectividad se corresponden con mejoras reales en la calidad de vida de los enfermos y si, en el futuro, se podrán introducir los videojuegos en los programas de rehabilitación de la esclerosis múltiple.