

La vida no tiene por qué quedar en jaque con los años. En la adultez mayor, el jugar adquiere un carácter especial: a diferencia de la infancia o la juventud, donde hacerlo es algo más espontáneo y muchas veces competitivo, en esta etapa de la vida se resignifica como una manera de mantenerse activo, cognitivamente ágil y socialmente conectado, entre otras ventajas.

Puzles, ajedrez, cartas, diversos juegos de mesa, videojuegos, tiempo con las mascotas e incluso dinámicas que pueden efectuarse en familia, como adivinar una canción, la silla musical o realizar baile entretenido, son parte de las diversas alternativas destacadas por los entrevistados.

En la vejez, este tipo de actividades lúdicas "aportan beneficios tanto físicos como psicológicos. Pueden ayudar a mejorar la salud física en general; promueven un envejecimiento más saludable porque muchos ayudan a la movilidad, mejoran el tono muscular y el equilibrio, reduciendo el riesgo de sufrir caídas, por ejemplo", dice Daniela Thumala, académica del Departamento de Psicología de la U. de Chile e investigadora del Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo (Gero).

"Los juegos son un vehículo que incentiva a que las personas mayores utilicen sus memorias, administren la capacidad de atención, usen sus habilidades de lenguaje y más. De hecho, la evidencia ha mostrado que los mayores de 60 años que juegan tienden a presentar menos sintomatología depresiva y una mayor calidad de vida", asegura Francisco Pizarro, psicólogo y académico de la U. Católica.

El docente, quien es parte del Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión (Cedeti UC), creó "Memorabilia", juego que, a través de 200 cartas, permite promover en las personas mayores el uso de la memoria y su capacidad de evocar recuerdos.

Según Thumala, otro aspecto positivo es que "el jugar ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, factores protectores para prevenir trastornos de ansiedad o depresión".

Socialización

Tahina Chiang, psicóloga del Centro de Adulto Mayor de la Clínica U. de los Andes, comenta que el juego "es una herramienta importante que promueve la plasticidad neuronal, el desarrollo de habilidades cognitivas, de resolución de conflictos y de socialización".

Este último punto, añade la especialista, es debido a que "los juegos potencian la capacidad de adaptación y estimulación de los seniors, generando un vínculo social tanto con sus pares como en la relación intergeneracional, sobre todo en aquellos casos donde se tiene nietos".

Chiang explica que "realizar actividades simbólicas con los nietos, como jugar a cocinar, leer cuentos o inventar y contarles historias,

Aporta múltiples beneficios

La vida no tiene que quedar en jaque: se debe seguir jugando incluso en la vejez

Existe cada vez más evidencia de que el juego es una herramienta clave para el bienestar de las personas mayores. Integrar dinámicas lúdicas en la vida cotidiana no solo mejora la salud, también fortalece la mente y las relaciones con otros.

Constanza Menares



Al jugar en familia, las personas mayores estimulan su memoria y fortalecen los lazos afectivos.

donde generalmente los más pequeños valoran mucho el participar y compartir, son excelentes opciones de juego".

"Para aquellos que no tienen nietos o mascotas, pueden buscar y acceder a clubes u otro tipo de organizaciones. Tener buenos amigos en la adultez mayor es una fuente de apoyo, información y compañía muy relevante y fundamental para el bienestar", recomienda Esteban Calvo, académico del Centro de Investigación en Sociedad y Salud de la U. Mayor.

El también decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Artes de esa casa de estudios advierte que, sin embargo, la idea es que los juegos sean novedosos. "Cuando el juego se hace rutinario, siempre se hace lo mismo, pierde un poco su beneficio, sobre todo a nivel cognitivo. Por ello, si una persona ha jugado siempre a los dardos, puede cambiar a jugar *bridge*. Lo que más recomiendo es la novedad y la diversidad del juego para que el cerebro esté desafiado constantemente. El cerebro funciona igual que un músculo: si uno lo ejercita siempre de la misma manera, no crece tanto", dice Calvo.