

La ciencia confirma que los videojuegos son el mejor escudo contra el envejecimiento cerebral



FOTOS: MAGNIFIC, CORTESIA

LAS CLAVES

Preguntas para entender el beneficio

1 ¿Sirve cualquier juego?

— Aunque todos ayudan, los juegos de estrategia (RTS), acertijos y mundos abiertos (Open World) son los que más exigen al cerebro. Los *match-3* simples (tipo Candy Crush) tienen un impacto menor en la plasticidad a largo plazo.

2 ¿Cuánto tiempo es recomendable?

— La clave es la moderación. Los estudios sugieren que entre 30 y 60 minutos al día es el punto dulce para obtener beneficios sin afectar el ciclo de sueño o la vida social.

3 ¿Y si nunca jugué de niño?

— Nunca es tarde. El cerebro adulto sigue siendo plástico; empezar a jugar a los 40 años puede ayudar a establecer nuevas conexiones sinápticas que actuarán como reserva cognitiva en la vejez.

Ciencia. De pasatiempo a terapia. Así es cómo tu consola te está protegiendo contra el envejecimiento cerebral.

Natalia Gálvez Fayerwayer

Durante décadas, los videojuegos fueron señalados como una distracción infantil o, peor aún, como un factor de sedentarismo. Sin embargo, un nuevo cuerpo de investigaciones publicado este abril de 2026 por la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) y respaldado por estudios de la Nature Human Behaviour, sugiere que para los adultos de entre 30 y 40 años, jugar no es un gasto de tiempo, sino una inversión en salud mental.

El gaming regular está demostrando ser una herra-

menta clave para mejorar la neuroplasticidad y frenar el deterioro cognitivo prematuro.

EL GIMNASIO COGNITIVO: ¿QUÉ PASA EN TU CEREBRO?

A diferencia de ver una serie o leer (actividades pasivas), los videojuegos exigen una carga de procesamiento compleja. Para quienes están en la mediana edad tecnológica, los beneficios son específicos:

■ **Memoria de Trabajo:** Juegos de estrategia o RPGs obligan al cerebro a retener y manipular información en tiempo real, fortaleciendo el hipocampo.

■ **Velocidad de Procesamiento:** La toma de decisiones rápida en títulos de acción ayuda a mantener la agilidad mental que suele empezar a decaer después de los 30.

■ **Atención Selectiva:** La capacidad de filtrar estímulos relevantes

Beneficios por género de videojuego

GÉNERO DE JUEGO	HABILIDAD POTENCIADA	BENEFICIO EN LA VIDA REAL
ACCIÓN / SHOOTERS	Visión periférica y reacción	Conducción más segura y reflejos.
ESTRATEGIA (AOE, CIV)	Planificación a largo plazo	Mejor gestión de proyectos y finanzas.
PUZZLE (TETRIS, PORTAL)	Resolución de problemas	Pensamiento lateral y creatividad.
AVENTURA / RPG	Memoria narrativa	Retención de datos y empatía.

entre el ruido visual mejora la concentración en tareas laborales y cotidianas.

LAS FUENTES: LO QUE DICE LA CIENCIA EN 2026

No es solo una opinión; es evidencia acumulada en los últimos meses. Por ejemplo, el Informe UOC (2026). El estudio destaca que las personas que jugaron intensamente antes de los 14 años, al retomar el hábito a los 30 o 40, presentan un rendimiento superior en tareas de memoria visual, incluso años después de haber dejado de jugar.

También hay estudios del Journal of Neuroscience. Investigaciones recientes indican que el gaming en 3D estimula el crecimiento de materia gris en el cerebelo y el hipocampo derecho, áreas vinculadas a la memoria espacial y la planificación estratégica.

Y el National Institute of Health de EE.UU. (NIH). Un análisis masivo de datos de salud mental en adultos jóvenes-maduros vincula el juego cooperativo online con menores índices de ansiedad y una mejor resiliencia emocional ante el estrés laboral.



El joystick como medicina

Celebramos que el estigma se esté desmoronando. En un mundo que nos exige estar hiperconectados y productivos, el videojuego se alza como un refugio de entrenamiento mental. No es solo diversión; es una forma de mantener nuestro hardware biológico actualizado y eficiente.

Así que, si esta noche decides dedicarle una hora a tu partida guardada, hazlo sin culpa: tu cerebro te lo agradecerá en diez años.

