LITORALPRESS

Fecha: 28-01-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: "Gimnasia mental": cuidar a los nietos ayuda a proteger la salud del cerebro

Pág. : 8
Cm2: 739,4

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Investigadores hicieron un estudio con datos de casi tres mil abuelos en Países Bajos

"Gimnasia mental": cuidar a los nietos ayuda a proteger la salud del cerebro

Quienes lo hacen presentan mejores resultados en pruebas de memoria y fluidez verbal, indicadores clave de menor riesgo cognitivo. La combinación de estimulación mental, actividad física e interacción social activa mecanismos de protección, aseguran médicos.

JANINA MARCANO

Al jugar cartas con un nieto, leerle cuentos o simplemente estar a su cuidado, un adulto mayor podría estar haciendo algo más que apoyar a su familia: estaría protegiendo la salud de su cerebro.

Un grupo de científicos de la U. de Tilburg (Países Bajos), realizó un estudio en el cual evaluó a casi tres mil abuelos —con una edad promedio de 67 años— y observó que quienes cuidaban a sus nietos obtenían mejores resultados en pruebas de memoria y fluidez verbal, en comparación con quienes no lo hacían.

Lo relevante es que ambos indicadores son reconocidos claves en la evaluación del deterioro cognitivo y el riesgo de demencias, un grupo de enfermedades que hoy representan uno de los principales desafíos de salud en sociedades que envejecen aceleradamente, como Chile.

De acuerdo con el trabajo, entre quienes cuidaban a sus nietos, las actividades incluían jugar con ellos, ayudarlos con las tareas escolares, llevarlos a la escuela o prepararles la comida.

La relación positiva entre el cuidado de los menores y una mejor salud cerebral se mantuvo incluso después de que los investigadores ajustaran variables que influyen en la cognición, como el estado de salud y el nivel educativo de los participantes.

Los hallazgos fueron publicados el lunes en la revista Psychology and Aging, de la Asociación Americana de Psicología.

"La evidencia sobre los mecanismos que explican la relación entre el cuidado de los nietos y un mayor rendimiento cognitivo apunta a varias vías posibles", comenta a "El Mercurio" Yvonne Brehmer, investigadora de la Escuela de Ciencias Sociales y del Comportamiento de la U. de Tilburg y una de las autoras del estudio.

"Los beneficios podrían estar asociados a un mayor nivel de actividad física y a una mayor estimulación cognitiva derivada de las tareas cotidianas relacionadas al cuidado de los nietos", agrega la investigadora.

Médicos locales coinciden en que los resultados del estudio "hacen mucho sentido" y que los factores mencionados por Brehmer podrían, en conjunto, explicar la asociación observada.

Felipe Salech, geriatra y académico del Departamento de Neurociencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, señala que "una mejor cognición en los abuelos que cuidan a sus nietos probablemente tienen que ver con que el cuidado infantil exige atención constante y planificación".

Leer cuentos

El médico plantea que "el beneficio quizás no tiene que ver con el parentesco, sino con el nivel de activación mental y corporal que implica cuidar a un niño". Salech explica: "Para poder estar atento a las necesidades que ellos tienen, tú necesitas mantener tu cabeza súper activa y eso es estimulación cognitiva".

Ignacio González, neurólogo de la Clínica U. de los Andes, coincide y señala que actividades como "leerles cuentos, ayudarlos con los deberes o jugar con ellos cartas o ajedrez son actividades que funcionan como una forma de gimnasia mental".

Esto, explica, refuerza la conectividad de la corteza cerebral y funciones como el lenguaje, la atención y la memoria.

Rafael Aránguiz, neurólogo de Clínica Alemana, destaca la relevancia de la interacción social en este proceso.

"Las actividades sociales, en general, se han descrito como beneficiosas para las funciones cognitivas en personas mayores porque estimulan aspectos como la comunicación y la concentración", explica, mientras que "el aislarse está descrito como un factor de riesgo importante para el deterioro cognitivo".

A esto se incorpora el ejercicio físico, subrayan los entrevistados. "Que el niño le diga al abuelo que jueguen a la pelota, corran o que lo ayude a subirse a un árbol es un estímulo importante para el cerebro", asegura Salech.

Según explica, moverse no es solo una orden que el cerebro envía al cuerpo, sino también una fuente constante de información para el propio órgano. Así, al caminar o jugar, el cerebro recibe y procesa datos sobre el movimiento y el entorno, lo que funciona como un entrenamiento cognitivo.

"Por eso, la actividad corporal, como la que implica cuidar a un niño, no solo fortalece el cuerpo, sino que también estimula el cerebro", precisa.

El ejercicio físico, además, protege la salud cerebral al reducir factores de riesgo conocidos para el deterioro cognitivo. "Hoy se sabe que factores de riesgo cardiovasculares, como hipertensión, sedentarismo y colesterol elevado, inciden hasta en un 45% en el riesgo de demencia", afirma González.

"En ese sentido, el moverse más con los nietos ayuda a reducir el riesgo cardiovascular y a disminuir a su vez el riesgo de deterioro cognitivo", agrega.

Por otro lado, los expertos señalan que compartir tiempo con los nietos puede generar emociones positivas, mejorar el estado de ánimo y reforzar el sentido de propósito, factores que también se han asociado a una mejor salud cerebral.

No obstante, subrayan que estos beneficios no son universales y dependen de que el cuidado sea voluntario y vivido como una experiencia significativa, no como una carga (ver recuadro).

No para todos los casos

Los especialistas advierten que los beneficios no son necesariamente universales y que, cuando el cuidado de los nietos no es deseado por el abuelo, puede incluso resultar contraproducente. En esos casos, explican, ese rol puede aumentar la sensación de estrés, angustia y malestar emocional.

"También es importante considerar que el beneficio está asociado a un cuidado regular, no excesivo", señala Mónica Ruz, geriatra del Hospital El Carmen de Maipú y miembro de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile. "Se ha visto que en aquellos abuelos que ejercen un cuidado intensivo o incluso cumplen un rol de crianza principal no hay ventajas, e incluso se asocia a estrés y peor salud mental", advierte.

Los expertos subrayan que quienes no cuidan nietos pueden obtener beneficios similares a través de otras actividades. "Hacer ejercicio, leer constantemente, aprender cosas nuevas o participar en actividades con otros adultos mayores puede ser muy útil", señala González.

FREEPIK/CREATIVECOMMONS

Cuidar a los nietos implica activar el lenguaje, la atención y la comunicación, así como aprender cosas nuevas. Todos estos son mecanismos conocidos por su efecto protector sobre la salud cerebral, señalan expertos.