

Fecha: 21-05-2025
 Medio: El Mercurio
 Supl. : El Mercurio - Salud & Bienestar
 Tipo: Noticia general
 Título: Nunca es tarde para aprender un nuevo idioma, y una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para un envejecimiento cognitivo saludable

Pág. : 6
 Cm2: 1.303,0

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: No Definida

SOFÍA MALUENDA

Aprender un nuevo idioma durante la vejez no solamente es posible, sino que es altamente recomendable desde el punto de vista de salud mental y también cognitivo. Así de claro es Jorge Browne, geriatra de UC Christus. "Es absolutamente factible y tenemos una neuroplasticidad, es decir, una capacidad de adaptarse del cerebro para aprender nuevas cosas, en cualquier momento de la vida", remarcó el especialista.

Así es como existen distintas alternativas para hacerlo. Hay quienes se inscriben en institutos de idiomas, otros prefieren *apps* como Duolingo y algunos optan por clases particulares.

Hay un grupo también que se inclina por utilizar Poliglota, una plataforma chilena para aprender nuevos idiomas. De hecho, según datos entregados por la firma, actualizados a mayo de 2025, cuentan con más de 30 estudiantes mayores de 60 años, con las mujeres representando el 59% de los alumnos +60. La gran mayoría de este grupo elige aprender inglés, aunque también existen otros idiomas como francés y portugués.

A pesar de que una minoría en relación al total de estudiantes (más de 4 mil, según datos de mayo de 2025), las cifras muestran que tienen un compromiso elevado: su promedio de clases y progreso es comparable al de otros grupos etarios, según dan cuenta en la empresa. "Aunque son una minoría, los estudiantes mayores de 60 destacan por su compromiso y constancia. El 88% elige aprender inglés y su progreso promedio es notable", destaca Carlos Aravena, CEO de Poliglota, quien agrega: "Creemos que nunca es tarde para aprender, y ellos lo demuestran en cada clase".

Beneficios, mitos y barreras a superar

Jacob Yumha, geriatra de Clínica Alemana, indica que este tipo de efectos benéficos sobre la reserva cognitiva, la capacidad y flexibilidad del pensamiento, entre muchos otros. "Agrega: "Hay evidencia que sugiere que podría retrasar el deterioro cognitivo en base al incremento de la reserva y flexibilidad cognitiva, a lo que hay que agregar, por ejemplo, la posibilidad de mayor interacción con otras personas que permite este aprendizaje, potenciando lo anterior".

Sobre los principales mitos o barreras que enfrentan los *seniors* al

SEGÚN DATOS DE POLIGLOTA, LA MAYORÍA DE LOS +60 ELIGEN APRENDER INGLÉS:

Nunca es tarde para aprender un nuevo idioma, y una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para un envejecimiento cognitivo saludable

Aunque puede parecer una tarea compleja o imposible, especialistas coinciden en que es absolutamente factible y, de hecho, recomendable desde el punto de vista cognitivo y de salud mental. La advertencia es no hacerlo solamente por cumplir, sino tomarlo como un desafío que genere un propósito de vida, y considerar que existen múltiples actividades o ejercicios mentales, como los que implica el aprendizaje de idioma, para mantener la mente activa.

Alternativas municipales

Otras alternativas existen en talleres ofrecidos por municipalidades. En el caso de Providencia, tienen una serie de cursos que se realizan en el centro cultural "Espacios Mayores", y que han aumentado este año. Entre ellos, están inglés y francés, orientados a espacios de conversación desde un nivel básico hasta uno avanzado, según explica el alcalde, Jaime Bellolio. "Actualmente, tenemos 17 cursos con 15 cupos cada uno, lo que da un total de 255 plazas para cada uno de los dos ciclos anuales", detalla el edil.

"Nuestra comunidad de personas mayores tiene una característica única, y es que es muy activa, avida de participar en las más diversas actividades y con muchas ganas de aprender. Muchas de ellas ya tienen conocimientos de idiomas y estos talleres las

ayudan a perfeccionarse, y quienes no, es una oportunidad que se aprovecha para adquirir nuevos conocimientos", asegura Bellolio. "Los beneficios no se quedan solo en lo cognitivo, porque estas clases generan vínculos sociales que van más allá de los talleres y espacios mayores como tales", agrega.

Actualmente, se está realizando el primer ciclo del año y, a partir de agosto, se inicia un segundo, que se extiende hasta diciembre. Las clases son una vez a la semana y tienen una extensión de una hora y media. Las personas interesadas en participar deben acercarse al Espacio Mayor más cercano a su domicilio con su Tarjeta Vecino vigente y cancelar \$1.000 por sesión.

aprender algo nuevo, sostiene que el principal se refiere a "la extensión de la vejez" y la conveniencia de aprender idiomas en la niñez por su mayor facilidad y rapidez".

Browne agrega que existen mitos o ideas con respecto a un "estereotipo inadecuado" de vejez. "Es decir, un estereotipo donde pensamos que durante la vejez nuestras capacidades disminuyen y no somos capaces de aprender nada nuevo o que en el fondo nuestras capacidades disminuyen para este tipo de acti-

vidad. Esto es justo lo contrario. En la vejez, está lleno de oportunidades para aprender nuevas cosas, hay también nuevas situaciones estacionales de tiempo, crea espacios de intercambio que hacen que sea una tremenda oportunidad para aprender, por ejemplo, un nuevo idioma", dice.

También indica que aprender un nuevo idioma se ha estudiado en múltiples estudios para ver la prevención de demencia y que múltiples estudios sugieren que el

hablar fluentemente un segundo idioma previene enfermedades neurodegenerativas, que incluyen la enfermedad de Alzheimer.

Además, indica que la mayoría de estos estudios analizan población adulta, adultos jóvenes, que usan este segundo lenguaje de manera permanente durante su vida y esto tiene un impacto durante su vejez. Ahora, si bien la información y la evidencia es menor, si se ha visto que aprender sobre los 60 años al menos retrasaría un declive cog-

"Es absolutamente factible y tenemos una neuroplasticidad, es decir, una capacidad de adaptarse del cerebro para aprender nuevas cosas, en cualquier momento de la vida".

"Aunque son una minoría, los estudiantes mayores de 60 destacan por su compromiso y constancia. El 88% elige aprender inglés y su progreso promedio es notable".

"Quiero destacar la importancia de los desafíos a través de la vida. Una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para mantener un envejecimiento cognitivo saludable. El aprender un nuevo idioma es uno de estos".

Jorge Browne, geriatra UC Christus.

Carlos Aravena, CEO de Poliglota.

Jacob Yumha, geriatra de Clínica Alemana.



Considerar educación intergeneracional, en la cual se incluyan las nuevas tecnologías (teléfono celular, computador y *apps* gratuitas o de pago) para lograr los objetivos planteados son parte de las recomendaciones.

nitivo. Y esto es porque en el fondo aprender un nuevo idioma significa estimulación cognitiva, pero no solamente eso, sino que también hay un propósito de vida, hay sociabilización de por medio, hay estimulación a hacer otras actividades, como por ejemplo viajes, que sabemos que estas actividades sociales también tienen un impacto sobre salud mental y sobre prevención del deterioro cognitivo muy significativo", señala.

Estrategias de aprendizaje

En cuanto a qué estrategias o herramientas recomiendan para que el proceso sea más efectivo, analizable, el especialista de Clínica Alemana lista varios puntos a tener en cuenta: docentes capacitados en sus características, objetivos enfocados en sus intereses y necesidades, un entorno arquitectónico cómodo y cercano, talleres prácticos y educación intergeneracional, en la cual se incluyan las nuevas tecnologías, como teléfono celular, computador y *apps* gratuitas o de pago para lograr los objetivos planteados.

Mantener la mente activa

Existen "innumerables" actividades o ejercicios mentales, como los que implica el aprendizaje de idioma, para mantener la mente activa, dice Yumha y menciona juegos de memoria, rompecabezas, puzzles, ajedrez, sudoku, lectura y escritura, dibujo, pintura y mantener las habilidades adquiridas, como con instrumentos musicales, por ejemplo.

"Quiero destacar la importancia de los desafíos a través de la vida. Una mente inquieta ante nuevos desafíos es clave para mantener un envejecimiento cognitivo saludable. El aprender un nuevo idioma es uno de estos; Así es que bienvenido este nuevo objetivo en su vida", recalca.

Por su parte, Browne subraya que, a su juicio, lo más importante es que estas actividades tienen que tener un propósito. "Esto no es solamente hacer actividad cognitiva por hacer, sino que también tiene que generar un propósito de vida, interés, y ejercer generar también actividad de sociabilización y actividad física. Es decir, por ejemplo, si yo voy a aprender un nuevo idioma, ojalá que eso sea en compañía de otras personas, pero no me obligue a moverme a otro lugar si eso es posible. Y por lo tanto, no solamente estamos con la actividad cognitiva de aprender ese idioma, sino que también de movilización, actividad física y sociabilización, que sabemos que es tremenda mente importante", señala.