Matemáticas antienvejecimiento

Por: Elespectador.com

*En Japón y Colombia los adultos mayores practican un antiguo método de aprendizaje para estimular la mente.*

En la medida en que el cuerpo envejece, nuestra mente también empieza a sufrir los achaques de la edad y sin darnos cuenta comenzamos a olvidar pequeños detalles de la vida cotidiana, como el lugar en donde dejamos las llaves de la casa, si apagamos o no el calentador, la fecha en que debíamos asistir a una cita médica y hasta las horas en las que debemos tomar ciertas medicinas. En Japón, los médicos pudieron establecer que cuando las personas se jubilan su mente deja de estimularse y esto acelera el proceso de envejecimiento, además de propiciar el desarrollo de algunas enfermedades relacionadas con la memoria, la coordinación y agilidad mental.

Para combatir esta situación y brindarle una mejor calidad de vida a los adultos mayores se crearon programas basados en un antiguo método de aprendizaje denominado Kumon, mediante el cual se ejercita el cerebro a través de las matemáticas y el lenguaje. El médico japonés Kwa Shima explica que el ejercicio de resolver operaciones como sumas, restas o multiplicaciones al igual que la lectura tiene un impacto muy positivo en las células cerebrales, fortaleciendo y recuperando las habilidades que se pierden con la edad. La acogida que ha tenido esta técnica entre los japones ha hecho que se propague en distintos países, incluido Colombia, en donde los centros de Kumon han incorporado programas para adultos mayores.

El proceso es sencillo. Después de inscribirse en los cursos, que se dictan dos veces por semana -lo ideal es asistir mínimo dos años-, hay que presentar un examen de matemáticas y comprensión de lectura para determinar el nivel en el que se encuentra la persona. Luego se le asignan unos libros con ejercicios y unas tareas para hacer en casa. Felipe Cuéllar, gerente de Kumon Colombia, explica que este método de aprendizaje generalmente se usa con estudiantes, pero las investigaciones demostraron los beneficios para la salud de los jubilados. Y concluye: "Las personas no solamente están entretenidas, sino que han notado una mejoría en su memoria y una mayor agilidad mental".

Ejercicios para estimular la mente en casa

-Cuando se bañe cierre los ojos y trate de encontrar la llave del agua, el jabón y la esponja. Si no ve, obligará a sus otros sentidos a estar alerta y funcionar.

- Los juegos de mesa son una buena alternativa. El ajedrez, las damas españolas, las damas chinas y el dominó son pasatiempos beneficiosos para la concentración.

- Deletree palabras de atrás hacia adelante, de esta forma estimula la memoria.

- Armar rompecabezas mejora las relaciones espaciales, de memoria, lógica, imaginación y observación.

- Lea en voz alta. Este ejercicio sirve para estimular la percepción auditiva y la concentración.

- Abra las puertas de la casa con la mano contraria a la que siempre utiliza. Esto ayuda a estimular la mente.

Pubicado en el periódico El Espectador

4 de Junio de 2011