

Mesa de bridge ayuda a tener vejez lúcida

2009-08-05 06:42:54



Laguna Woods, California – Las señoras juegan bridge en la sala de juego y, a su edad, no es un simple hobby. Es un modo de vida, un consuelo y desafío diario.

“Es lo que nos da ánimo para seguir adelante”, dijo Georgia Scott, de 99 años. “Es dónde están nuestras amigas más íntimas”.

En los últimos años, varios científicos se han interesado en lo que se podría llamar un club de las súper memorias: menos de una de cada 200 personas que, como Scott, han vivido más de 90 años sin rastro alguno de demencia senil. Es un grupo que, por primera vez, es lo bastante grande para ayudar a los Investigadores a averiguar con exactitud qué es esencial para preservar la agudeza mental hasta el final.

“Éstas son las personas que han envejecido con más éxito en el mundo, y apenas empiezan a enseñarnos lo que es importante, en sus genes, sus rutinas y sus vidas”, dijo Claudia Kawas, neuróloga en la Universidad de California, en Irvine. “Creemos, por ejemplo, que es muy importante usar el cerebro, seguir desafiando a la mente, pero quizá no todas las actividades mentales son iguales. Vemos cierta evidencia de que un componente social podría ser crucial”.

Laguna Woods, comunidad de 20 mil jubilados al sur de Los Ángeles, está al centro del estudio más grande del mundo sobre la salud y agudeza mental en personas de la tercera edad que se ha realizado durante décadas. Iniciado por investigadores de la Universidad del Sur de California en 1981 y llamado el 90+ Study (Estudio 90+), ha incluido a más de catorce mil personas mayores de 65 años y más de mil personas de 90 años o más.

Los resultados de este estudio empiezan a alterar la manera en que los científicos entienden al cerebro que envejece. La evidencia sugiere que las personas que pasan largos periodos del día (tres horas o más) absortas en actividades mentales como jugar baraja podrían tener un menor riesgo de desarrollar demencia senil. Los investigadores tratan de separar la causa del efecto: ¿Son activos gracias a su agilidad mental, o su agilidad mental se debe a que son activos?

Para mudarse a la comunidad privada de Laguna Woods, las personas no deben necesitar cuidados de tiempo completo. Sus mentes están lúcidas cuando llegan, ya sea que tengan 65 ó 95 años.

Las personas de edad muy avanzada que viven en Laguna Woods se diagnostican entre sí, basados en la observación cuidadosa. Y han aprendido a distinguir entre diferentes tipos de pérdida de memoria, cuáles son manejables y cuáles ominosos.

En Laguna Woods, muchos residentes hacen dichos cálculos delicados en un lugar en particular: la mesa de bridge.

El bridge requiere de muy buena memoria. Involucra a cuatro jugadores, en parejas, y cada jugador debe interpretar la estrategia de su pareja siguiendo el juego con atención. Los buenos jugadores recuerdan

cada naipe jugado y su significado para el equipo. Si a uno se le olvida una carta jugada, o se queda atrás, puede costarle caro al equipo... y a la conexión social.

“Cuando tu pareja empieza a equivocarse, ya no le puedes confiar”, señaló Julie Davis, de 89 años, jugadora regular que vive en Laguna Woods. “Así de simple”.

La mayoría de los jugadores asiduos en esa comunidad conoce al menos a un jugador que, avergonzado por sus fallas de memoria, abandonó su juego regular. “Una amiga mía, muy buena jugadora, cuando pensó que ya no podía seguir el ritmo, dejó de jugar”, dijo Ruth Cummins, de 92 años.

Pero parte de la tragedia de la demencia senil es que, en muchos casos, la condición rápidamente deja a las personas sin conciencia de sí mismas. No abandonarán voluntariamente la única cosa que, tal vez más que cualquier otra, define su existencia cotidiana. “Y entonces es verdaderamente difícil”, dijo Davis. “¿qué haces? Son tus amigos”.

En este mundo es prácticamente imposible dejar de invitar a la fiesta. Algunos jugadores deciden ya no jugar, al menos durante cierto tiempo, sólo para volver a empezar con otro jugador. O tal vez sugieren que un jugador baje de nivel, de un juego serio a uno más casual.

“No juegas con ellos y punto”, dijo Cummins. “No eres cruel. Simplemente: estás ocupado”.

Después de casi un siglo, incluso para los más afortunados en la lotería genética, el ritmo de subastar y hacer jugadas, combinado con la conversación amena entre manos, finalmente termina.

“Las personas dejan de jugar”, dijo Norma Koskoff, jugadora frecuente en Laguna Woods, “y muchas veces cuando dejan de jugar, ya no viven mucho más”.

[Benedict Carey | New York Times](#)