

El ajedrez previene el Alzheimer al estimular la memoria y concentración

Esta enfermedad es una de las manifestaciones de demencia senil más común

Un estudio demuestra que este juego puede aliviar una enfermedad para la que no existe curación por ahora.

M. P.

VALENCIA- El Hospital Clínico, en colaboración con la Federación Valenciana de Ajedrez, ha realizado un estudio entre personas de la tercera edad. El estudio ha demostrado cómo la práctica de este juego interviene en la prevención del Alzheimer, incluso más que otros juegos memorísticos presentes en el mercado, según explicó Joaquín Soriano, uno de los colaboradores del estudio.

La enfermedad de Alzheimer es sin lugar a dudas una de las manifestaciones de demencia senil más común y viene asociada a la pérdida lenta y progresiva de las células nerviosas y de las conexiones entre sí de estas células. Hasta el momento no existe curación para esta enfermedad porque las células nerviosas o neuronas muertas no se regeneran como hacen otras células de nuestro organismo.

Lo que numerosos estudios clínicos están tratando de demostrar es que las conexiones neuronales es posible restablecerlas o producir otras nuevas, es decir, establecer otros caminos de llegada de la información hacia nuestra corteza cerebral donde se



Los mayores pueden verse favorecidos ejercitando la mente con el juego del ajedrez

Uno de los estudios fue realizado por Isabel de la Fuente con Mauricio Vasallo

procesan las actividades como la memoria o la concentración.

Uno de esos estudios pioneros se llevó a cabo en el Hospital Clínico de Valencia bajo la dirección de la doctora especializada en neuropsicología, Isabel de la Fuente, y la colaboración de Mauricio Vasallo.

En este estudio se trataba de buscar la posible relación del ajedrez como método preventivo frente al Alzheimer, y sus beneficios en el retardo y nivel de gravedad en aquellas personas en que aparecían sus primeros síntomas. Para ello, se seleccionaron a 120 personas de los CEAM de Torrent, Jorge Juan, Islas Canarias y Cabañal, con edades entre 55 y 87 años, si bien el 75 por ciento de ellos tenía entre 65 y 79 años.

Se dividió a estas personas en dos grupos de 60 participantes. Uno de los grupos, casi todos ellos neófitos en ajedrez, recibió clases

Se seleccionaron a 20 personas de entre 55 y 87 años, la mayoría de ellos entre 65 y 79

de este juego una hora y media a la semana durante un año. El otro asistió a otros cursos, pero no al de ajedrez, durante el mismo tiempo. A ambos se les realizaron pruebas psicotécnicas antes, durante y después de los cursos, siendo los resultados obtenidos al final del estudio muy elocuentes.

Las lluvias y el deshielo provocan el aumento del nivel del Ebro

E. F.

VALENCIA- Las lluvias registradas en las últimas 65 horas, unidas al inicio del efecto de fusión nival por el aumento de la cota de nieve, han provocado aumentos moderados de caudal en varias subcuencas del Ebro, aunque por debajo de los datos de avenida extraordinaria. Los aumentos se están registrando en la Cuenca Alta del Ebro y zona del País Vasco (cuenca del Zadorra), así como en las cuencas navarras del Arga e Irati y en las pirenaicas aragonesas del Aragón, Gállego y Cinca, informan fuentes de la Confederación Hidrográfica del Ebro.

El caudal en el eje del Ebro en la estación de Castejón (Navarra) alcanzó ayer tarde su valor punta, que se sitúa por debajo de los 1.200 metros cúbicos por segundo, y, según las previsiones, llegará a los 900-1.100 metros cúbicos por segundos en Zaragoza para la noche de hoy o las primeras horas del próximo martes.

No obstante, son datos que se sitúan muy por debajo de los caudales de avenida extraordinaria.

Según la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), desde ayer las precipitaciones moderadas a fuertes continuarán, especialmente en las zonas de montaña en el extremo norte de la cuenca, desde la cabecera del Ebro hasta el Pirineo occidental. Por ello, se esperan nuevos repuntes similares.



Asunción Hernández, Silvia Ordiñaga y Asunción Francés

La telefonía origina el 25 por ciento de las reclamaciones de los consumidores

C. G.

VALENCIA- Los Servicios Territoriales de Consumo de la Generalitat recogieron 4.189 reclamaciones de los consumidores sobre temas de telefonía, lo que supone cerca del 25 por ciento del total de las reclamaciones en 2008, según informó la directora general de Comercio y Consumo, Silvia Ordiñaga, durante la presentación de la Guía de Consumo, La protección de los consumidores frente a los operadores de comunicaciones: Derechos, problemas y soluciones.

Los ciudadanos son cada vez más conscientes de sus derechos

El objetivo de esta guía se centra en informar al consumidor de los derechos que tiene como usuario de las TICs, así como indicar los problemas más habituales con los que se enfrentan los consumidores en el ámbito de la telefonía e Internet y cuáles son las medidas y soluciones que, según la norma-

tiva actual, se pueden adoptar.

Junto a Silvia Ordiñaga estuvieron presentes en la presentación la presidenta de la Asociación de Amas de Casa y Consumidores Tyrius, Asunción Francés, y la autora de la guía Asunción Hernández.

La directora general de Comercio y Consumo señaló que los consumidores son cada vez más conscientes de sus derechos y utilizan las vías que les brindan, tanto la Generalitat como las asociaciones de consumidores, para ejercer sus derechos, lo que ha dado buenos resultados.