

Psicología

El ábaco, un aliado contra el alzheimer

El plan de cálculo mental UCMAS llegó a Balears enfocado a los niños, pero ahora también se oferta para personas mayores

10.08.2015 | 19:52



Una alumna del programa Entrena tu Mente calculando con el ábaco. **ucmas**

M. Ferragut Palma

Calcular, pensar, esforzarse. La aritmética es gimnasia para las neuronas; un entrenamiento que sirve para mantener el cerebro más joven y rápido de reflejos, para mejorar la memoria, para ralentizar su deterioro.

Así lo aseguran los impulsores del sistema **UCMAS** (Concepto Universal del Sistema de Aritmética Mental). Este programa comenzó su andadura en 1993 en Malasia enfocado principalmente a los niños pero ahora se presenta en una nueva modalidad dirigida a personas mayores.

El plan **Entrena tu mente** (ETM) está pensado para personas con moderada actividad intelectual o bien en la antesala de afecciones propias del envejecimiento, como Alzheimer u otras relacionadas con el deterioro intelectual. Y ya ha llegado a Balears.

El ETM ha sido evaluado por el equipo de investigación "Evolució i Cognició Humana" de la **Universitat**, dirigido por los doctores **Enric Munar**, del departamento de Psicología, y el colaborador de este diario, **Camilo Cela Conde**, del departamento de Filosofía.

Se ha establecido que las funciones ejecutivas del sistema cognitivo comienzan a perder eficacia a partir de los 55 años, algunas incluso a los 45 y programas como el EMT pueden contribuir a ralentizar el proceso.

Dos grupos en Balears

Hoy, UCMAS tiene dos grupos del programa Entrena tu Mente' para personas mayores de 50 años: uno en la **Universitat Oberta per a Majors** (UOM), de la UIB y otro en el **Centro de Día Reina Sofía**, el centro de atención a personas mayores dependientes del **Consell**.

Isabel López Barceló, alumna de este programa en la UOM, se ha mostrado muy contante con la experiencia, a la que se apuntó atraída por el uso del ábaco. comenta: "Había oído hablar someramente del mismo, también leí tiempo atrás que era la primera calculadora que había existido y, como además soy muy aficionada a las matemáticas, ya no me faltaba nada, sólo matricularme", narra, "así que lo empecé con mucha curiosidad". Esta estudiante asegura haber notado "un breve proceso de mejora" para recordar y memorizar frases cortas, nombres y números; cosas que antes le costaban más, según indicó.

A **Bartolomé Mayol**, alumno de la UOM, lo más le gusta del curso también es el manejo del ábaco: "Cómo las operaciones, hechas de forma tradicional, se hacen con el ábaco más rápida y sencillamente", describe, "la comparación entre las dos formas de hacer cálculos matemáticos".

Según ha podido comprobar los cálculos sin ábaco "obligan a forzar la memoria, al igual que los juegos con palabras o números". Le ha gustado también "la forma de enseñar y el trato cariñoso y paciente de la profesora", señala, "ya que crean un ambiente fraternal y hacen agradables las clases".

El programa consta de diferentes niveles. El nivel 1 se imparte en dos sesiones semanales de una hora de duración durante 3 meses. Los participantes que finalizan el taller y desean continuar trabajando en estas habilidades pueden pasar al nivel 2 y así sucesivamente hasta completar los 6 niveles que prevé el programa completo. Se trabaja la atención, la flexibilidad cognitiva, la "resistencia a la interferencia cognitiva" (inhibir una respuesta a favor de otra que es la que nos interesa) y amplitud y actualización de la memoria a corto plazo.

Fuente:

<http://suscriptor.diariodemallorca.es/mallorca/2015/08/10/abaco-aliado-alzheimer/1046339.html>