

[Merz](#) [Canonización de Carlo Acutis](#) [Rafael Grossi](#) [Benjamín Netanyahu](#) [SpaceX](#) [Atentado en Je](#)

CIENCIA &gt;

## Los videojuegos de ejercicio físico podrían ser aliados contra el deterioro cognitivo

Dos estudios en Suiza con participantes de más de 70 años mostraron que su uso regular puede favorecer la plasticidad cerebral y la autonomía en actividades cotidianas

08 Sep, 2025 03:02 p.m. EST



Participantes de 73 años en promedio reportaron mayor agilidad y capacidad en actividades (Freemik)



Te puede interesar:

**La triple terapia y otros hitos científicos mejoran la expectativa de vida de pacientes con fibrosis quística**



El avance de los llamados “**exergames**”, que son una mezcla de ejercicio físico y retos **mentales** por medio de la tecnología, está logrando captar la atención de científicos y médicos.

Dos nuevos estudios realizados por equipos de investigadores de la universidad **ETH Zurich** y la **Universidad de Ciencias Aplicadas de Suiza Oriental (OST)** aportaron pruebas sobre **cómo los juegos interactivos podrían convertirse en aliados para el cerebro envejecido.**



Te puede interesar:

**Un compuesto vegetal ayuda a las células inmunes a combatir el cáncer: en qué alimentos se encuentra**



Los videojuegos activos muestran beneficios en la memoria y funciones cognitivas de adultos mayores en Suiza (Jonas Weibel)

Los resultados de los ensayos revelaron **“mejoras cognitivas y cambios estructurales en el cerebro tras un entrenamiento basado en juegos”**.

El desarrollo de los **exergames** o “videojuegos activos” empezó hace más de



Ya en 2021, un estudio internacional había registrado que ese tipo de juegos no solo mejora el funcionamiento cognitivo, sino también la condición física y la calidad de vida de personas con demencia avanzada.

## Las pruebas sobre el impacto de los videojuegos



Dos estudios en Suiza revelan mejoras cerebrales tras entrenamientos con "exergames" en personas con deterioro cognitivo leve. (Imagen ilustrativa Infobae)

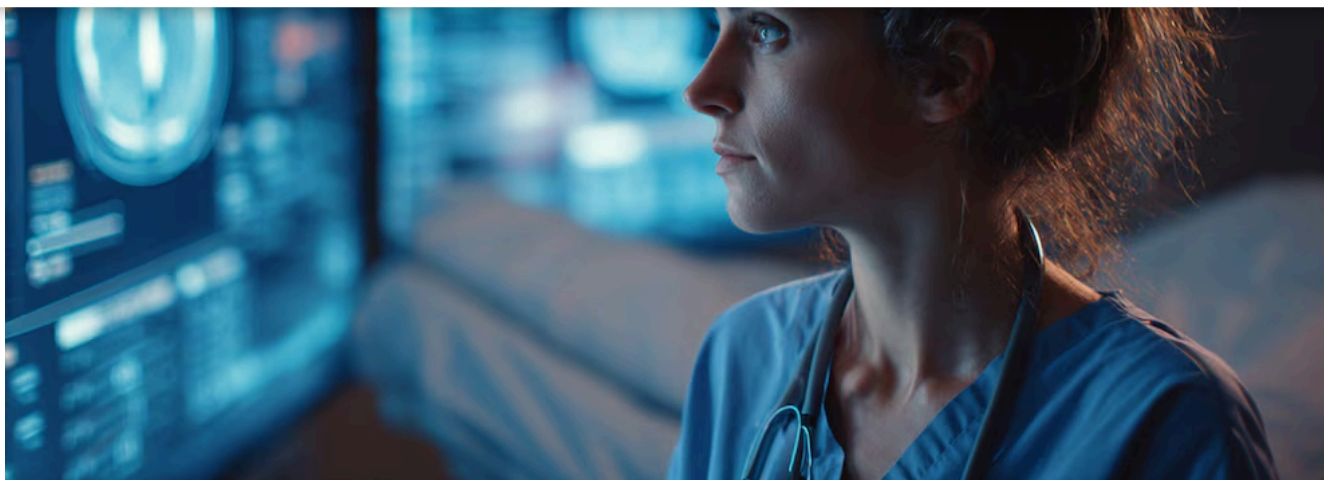
Ahora se dieron a conocer los nuevos estudios, que fueron liderados por **Patrick Manser**. Uno de los trabajos se publicó en la revista ***Alzheimer's & Dementia***. El otro estudio se difundió en ***Alzheimer's Research & Therapy***.

Se enfocaron en personas mayores con deterioro cognitivo leve, una condición que aumenta el riesgo de desarrollar demencia.

Las investigaciones se desarrollaron con unos 40 participantes, que tenían en promedio 73 años.

Los participantes entrenaron en sus hogares al usar un sistema de pantalla y un panel para los pies durante 25 minutos por sesión, cinco veces por semana, a lo largo de 12 semanas.

Durante las sesiones, las personas tenían que resolver tareas proyectadas en la pantalla que exigían movimientos específicos y respuestas con los pies.



Investigaciones confirman cambios estructurales en el hipocampo y tálamo tras el uso de videojuegos activos. (Imagen Ilustrativa Infobae)

En uno de los ejercicios más frecuentes, el juego presentaba una lista de compras y luego la imagen de un producto.



Quienes jugaban debían usar la memoria y los reflejos para decidir hacia qué lado moverse según el producto estuviera en la lista o no.

**Manser**, quien actualmente trabaja en el **Instituto Carolina de Estocolmo**, explicó: “Estas tareas ayudan a reforzar funciones cognitivas como la memoria, la atención o las capacidades visuoespaciales, que suelen deteriorarse en pacientes con demencia”.

Al finalizar cada entrenamiento mental y físico, las personas realizaban ejercicios de respiración lenta y controlada con el fin de regular el sistema nervioso autónomo. Estimulaban el nervio vago, lo que también puede incidir en la activación de regiones cerebrales involucradas en la memoria.

## Mejoras en el rendimiento y cambios en el cerebro



Los exergames podrían convertirse en un complemento seguro y accesible para prevenir la demencia en adultos mayores. (Imagen Ilustrativa Infobae)

De acuerdo con los datos confirmados por las mediciones realizadas durante el estudio, quienes formaron parte del grupo de entrenamiento con videojuegos mostraron **mejoras estadísticas notables en el rendimiento de**

enfrentar situaciones de estrés.

En cambio, el grupo de control, que siguió únicamente con sus rutinas habituales, experimentó un empeoramiento de su estado, una tendencia que se considera normal cuando no hay una intervención adicional.

En la segunda fase, los científicos decidieron analizar si los resultados conductuales se correspondían con alteraciones en la anatomía cerebral.



El grupo de control sin intervención mostró empeoramiento cognitivo, mientras que el grupo con videojuegos mejoró notablemente. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Las imágenes obtenidas por resonancia magnética demostraron **un aumento en el volumen del hipocampo y del tálamo en quienes cumplieron el entrenamiento**, junto a efectos en áreas como la corteza cingulada anterior y leves mejoras en la corteza prefrontal, zonas críticas para la memoria y el

Al revés, quienes no participaron en los juegos activos mostraron reducción en el tamaño de estas regiones. Según el profesor **Eling de Bruin**, líder del proyecto, “la capacidad para observar estos cambios estructurales en solo tres meses demuestra la plasticidad cerebral que existe incluso ante los primeros signos de deterioro”.



Científicos suizos diseñan nuevos ensayos para evaluar el impacto a largo plazo de los

## Contáctenos

[Contacto comercial](#) [Media Kit](#) [Empleo](#)

## Legales

[Términos y Condiciones](#) [Política de Privacidad](#)

---

Todos Los Derechos Reservados © 2025 Infobae

