

PACIENTES

Consolas con poder terapéutico

El empleo de la popular Wii como parte de la rehabilitación mejora las capacidades motoras, la forma física y estimula la visión y la concentración de los pacientes mayores. Al jugar en grupo, la autoestima se refuerza y motiva, además, la relación con otras personas

B. Muñoz ● MADRID

El uso de las consolas no tiene por qué limitarse al ocio o entretenimiento. Jugar una partida puede beneficiar a la salud y, como prueba de ello, cada vez son más los centros que la emplean como tratamiento rehabilitador. Pilar Soler, doctora de Sanitas Residencial El Viso explica que «la wiioterapia o el manejo de este tipo de juegos con la consola supone tanto un estímulo cognitivo como físico en un solo ejercicio». Una operación de cadera llevó a Melita a iniciar un tratamiento de recuperación física. «Jugar con la wii hace que muevas mucho los brazos. En mi caso me viene bien porque si no los brazos se entumecen. Llevo más de un mes, me queda poco, pero me he recuperado muy bien y, además, lo encuentro una forma de hacer ejercicio muy amena y divertida», cuenta.

Por su parte, Adelina nunca se había imaginado que dentro de su tabla de gimnasia estaría una consola. «No lo había usado nunca y me lo paso muy bien. Aunque

es un deporte más propio de hombres, jugamos al boxeo y no lo hacemos nada mal». Esta terapia resulta especialmente efectiva, según Soler, en casos de «deterioros cognitivos iniciales porque estimula la concentración y la movilidad física. También en pacientes que cognitivamente están bien, pero tiene otro tipo de patología y necesita del ejercicio físico para mejorar como puede ser la diabetes, las dislipemias o el párkinson porque mejora mucho la coordinación y, especialmente, los reflejos». Otra de las ventajas que ofrece es la posibilidad de trabajar en equipo. «Lo divertido es tener a alguien contigo y poder compartir el juego», comenta Melita.

MÁS ANIMADOS

Además, el estado anímico también puede verse beneficiado. «En personas que tienen un cierto grado de síndrome depresivo reactivo por su situación, la wiioterapia les mejora mucho la autoestima», afirma Soler. Un ejemplo de ello es el caso de Adelina que, según, relata, «estoy haciendo una rehabilitación ani-

mica y estimula mucho porque te ries y lo pasas bien». Los beneficios de una partida son casi inmediatos. «A ellos les motiva e incentiva. Socializan porque lo hacen en grupo y la relación con los demás y el contacto que establecen es muy importante».

Dado que existen varios tipos de juegos para realizar, Soler explica que «hay que elegir los niveles según el estado del paciente. Si les pones un nivel alto y no lo pueden realizar puede ser contraproducente, ya que puede aumentar sus niveles de frustración». Y es que, gracias a la wiioterapia, más de uno puede descubrir una afición que desconocía. «Llevo ba-

jando todos los días a jugar. Incluso, una vez gané al resto en el juego del boxeo. Sin embargo, el tenis no me gusta mucho», comenta Natividad.

Aunque la mayoría de las personas mayores lo descubren durante su proceso de rehabilitación, «para el que se lo pueda permitir es un ejercicio buenísimo para tenerlo en casa y, especialmente, para todos aquellos que no hacen más ejercicio que un paseo. Si, por ejemplo, la persona tiene diabetes y sus niveles de glucosa mejoran con el ejercicio, pero no puede caminar una hora, con una consola de este tipo puede realizar el mismo deporte, pero desde casa y realizando una partida de tenis o de bolos», añade la doctora. De hecho, Melita cuenta que «con mis nietos juego y lo pasamos fenomenal».

Lo habitual dentro de la terapia es combinarlo «con terapias cognitivas y físicas como la gimnasia grupal, la gerontogimnasia, ejercicios de memoria, psicomotricidad. Incluso, tenemos algunos juegos que son sólo de actividad mental y no física», concluye la doctora Soler.

«Hay que elegir los niveles del juego según el estado físico del paciente», explica la doctora Soler

En forma con la Wii



Duración
Entre 45-60 min, una vez por semana

La terapia la lleva a cabo la fisioterapeuta con un grupo de personas pequeño, con pluripatologías y diferentes MEC

Beneficios

- Realizar ejercicios de tonificación muscular en los miembros superiores siguiendo los implementos de cada deporte
- Mejora del estado depresivo y aumento de la autoestima y la socialización de los residentes
- En pacientes con Parkinson, mejora la capacidad motriz, forma física y niveles de energía
- Estimulación o desarrollo de habilidades y reflejos del usuario
- Estimular o mejorar la coordinación viso-motora

Metodo de trabajo: Se comienza la sesión con una breve explicación del funcionamiento. Mas tarde se continua con partidas individualizadas según las capacidades del residente y, para terminar, se realizan partidas entre residentes

En las siguientes sesiones se realiza una breve valoración de las partidas anteriores donde se objetiva la mejora de cada residente de forma individual

El ejercicio que se realiza es a nivel de los miembros superiores (brazos, hombros, manos, etc.), las actividades de Wii Sports (tenis, boxeo, bolos, golf, baseball)

Fuente: Sanitas

Infografía JMH/LA RAZÓN