

Ejercicio o juego

Se están usando videojuegos en rehabilitación. Una muestra de sus aplicaciones para la salud.

Los videojuegos han tenido y tienen un gran éxito comercial, pero se les ha demonizado mucho. De ellos, y del ocio electrónico en su conjunto, se ha dicho que favorecen el aislamiento social, la conducta violenta, el sedentarismo, la obesidad o incluso el fracaso escolar. Aunque también hay juegos que educan y enseñan, que exigen moverse y ayudan a ponerse en forma (*exergaming*). Y hay incluso una corriente (*gamification* o “gamificación”) que propone aprovechar nuestra buena disposición a jugar para desarrollar instrumentos útiles en campos como la tecnología o la economía, pero también la psicología o la educación. En el campo de la salud, los videojuegos se han hecho ya con un hueco significativo en la fisioterapia, la rehabilitación o la terapia

El juego hace más atractiva la realización de movimientos o actividades repetidos

ocupacional. Las patologías que se pueden beneficiar de estos tratamientos “lúdicos” son muy variadas: lesiones músculoesqueléticas, esclerosis múltiple, parálisis cerebral, enfermedad de Parkinson y otras patologías neurodegenerativas, alteraciones del equilibrio relacionadas con el oído, prevención de caídas, etc. En cualquier caso son una herramienta más, aunque poseen una gran ventaja: facilitan la adherencia al tratamiento al hacer atractivas actividades repetitivas que suelen resultar aburridas.

Con videojuegos de uso doméstico

Ya hay publicaciones al alcance de los médicos, como el “Manual de rehabilitación con videojuegos”, que muestran experiencias positivas de rehabilitación. Los autores de este manual cuentan que han usado juegos de la Wii (Wii Sports y Wii Fit) y la Xbox (Kinetic Adventures y Game Party in Motion), con sus accesorios, además de otros elementos de sus consultas, como balones de pilates, colchonetas, muletas o andadores...



PARA CENTROS
SANITARIOS

PROGRAMAS COMO TOYRA O VIRTUAL REHAB



Aparte de las aplicaciones de videojuegos domésticos, se están desarrollando programas especiales para la rehabilitación con esa tecnología. Veamos dos ejemplos disponibles en algunos centros sanitarios o de rehabilitación españoles.

Toyra

Se está usando para las extremidades superiores en el Hospital de Paraplégicos de Toledo. También se puede utilizar a distancia, desde casa.

Virtual Rehab

Aprovecha la tecnología Kinetic. Dirigido a enfermos de esclerosis múltiple. Además de juegos, incluye un módulo para que el fisioterapeuta haga un seguimiento de los progresos.

Observaron que las sesiones con los videojuegos resultaron útiles para ciertas patologías; para personas que no tienen problemas visuales ni para entender las instrucciones; para los que están algo familiarizada con los videojuegos... En definitiva, no son accesibles para todo el mundo.

El rehabilitador o fisioterapeuta es clave: le dirá qué hacer, vigilará cómo lo hace, corregirá, propondrá mejoras...

Entrevista a Marta Morales Moreno



¡Fuera miedo!

Se rompió el tendón de Aquiles jugando al pádel. Tras la operación, estuvo 2 meses inmovilizada. La rehabilitación fue muy larga y dura. Le recomendaron además seguir trabajando en casa con un entrenador personal.

¿Influyó el miedo en tu recuperación?

Sí. Me lo dijo el traumatólogo, en una de las revisiones. Y era verdad. Tenía tanto miedo, que evitaba muchas actividades y movimientos, sobre todo correr y saltar. Entonces me propusieron utilizar algún videojuego. Yo usé la Wii por-

que ya la tenía en casa y empecé con el juego que tiene varios deportes.

¿Qué ventajas le ves a los videojuegos?

Que no necesitas salir de casa. Además te impulsan a moverte sin darte cuenta, sin pensar y como son juegos en los que pueden participar los amigos o la familia, resulta divertido. El entrenador personal me iba proponiendo juegos, que utilizara una alfombra para pisar en blando, zapatillas con una buena cámara de aire... Eso sí, en la vida real no he vuelto a jugar al pádel.

Aparte, señalan que para las sesiones les resultó muy útil tener un espacio amplio, sin obstáculos climatizado, independiente, para preservar la intimidad de los pacientes...

Mejor con supervisión

Experiencias como esta, que acabamos de describir, apuntan a que los videojuegos, bien elegidos, ofrecen buenos resultados en la rehabilitación: ayudan al equilibrio, al entrenamiento musculoesquelético (dan fuerza, resistencia, flexi-

bilidad) o cognitivo (percepción visual, reflejos, atención).

Nuestra recomendación es que si usted está interesado en utilizar un videojuego con fines terapéuticos, busque la ayuda de un profesional: médico, rehabilitador, fisioterapeuta, etc. Él, si conoce esta tecnología, le puede decir qué juego utilizar (o si no le conviene ninguno), dar unas pautas, vigilar si hace bien los ejercicios, corregir, valorar los progresos, proponer cambios y mejoras, controlar la evolución cuando se practique en casa... ❤️