

# CAPITAL COGNITIVO

Hace algunos años, a principios de la década del 90, en un tradicional restaurante porteño se disponían a almorzar el entonces campeón mundial de ajedrez Garri Kasparov... (continúa en pag. 2)



y ADEMÁS



CIERRE DE  
ACTIVIDADES 2021



CONVENIO CON EL  
CLUB DEL GRADUADO



LA CAJA LES DESEA  
¡FELICES FIESTAS!

ACOMPañAMOS TU PRESENTE,  
CUIDAMOS TU FUTURO



Caja de Previsión Social  
para Profesionales en  
Ciencias Económicas de  
la Provincia de Córdoba

Av. H. Yrigoyen 490 - Nva. Córdoba - Córdoba  
Tels. 0800.555.2252 - (0351) 4688300 opc. 6



[cpscba.org.ar](http://cpscba.org.ar)



[cps@cpcecba.org.ar](mailto:cps@cpcecba.org.ar)





# CAPITAL COGNITIVO

## UNA INVERSIÓN QUE ASEGURA CALIDAD DE VIDA

Juan Carlos Carranza - Periodista

Hace algunos años, a principios de la década del 90, en un tradicional restaurante porteño se disponían a almorzar el entonces campeón mundial de ajedrez Garri Kasparov, su asistente, el gran maestro ruso Yuri Dokhoian, el gran maestro argentino y anfitrión Miguel Quinteros y dos periodistas rusos.

El mozo, un veterano de unos 70 años, se acercó a la mesa de ilustres comensales para tomar el pedido. Lo primero que llamó la atención a Kasparov fue que no llevaba libreta ni otro elemento para anotar. El camarero fue tomando nota mental de los platos elegidos por cada uno de los que estaban sentados a la mesa (bebida incluida) y se marchó a gestionar la comida. El "Ogro de Bakú" comenzó a mirar para todos lados y a gesticular amulosamente.

- ¡Miguel es imposible que se acuerde de nuestros pedidos! ¡No anotó en ningún lado! Le espetó Kasparov a Quinteros.

- Tranquilo Garri, acá es así. Vas a ver que no se va equivocar. Le respondió divertido el gran maestro argentino.

Kasparov estaba empecinado en su tesis: que el mozo se iba a confundir. "Te apuesto 10 dólares a que se equivoca", propuso el ruso. "Dejá Garri, no te quiero quitar tu dinero", respondió pícaro el campeón argentino más joven de la historia del ajedrez vernáculo.

Pero el ruso insistió y finalmente jugaron la apuesta. A los pocos minutos, el mozo regresó a la mesa y entregó los platos a cada uno de los convidados tal cual como fueron pedidos, sin equivocarse. Kasparov pagó los 10 dólares y Quinteros fes-

teó la cara de asombro del genial ajedrecista.

A propósito de esta anécdota, en 2003, el neuro-científico argentino Facundo Manes junto con otros investigadores realizaron un estudio en distintos bares de Buenos Aires para comprobar la memoria de los mozos porteños, a lo que llamó "Efecto Tortoni". El estudio fue publicado luego en la revista Behavioural Neurology.

La referencia a este "Efecto Tortoni" (basado en el famoso café de Buenos Aires) se vincula a la práctica activa de nuestras habilidades cognitivas, que es lo que los neuro-científicos, gerontólogos y demás terapeutas que atienden al adulto mayor recomiendan a la hora de lograr una mejor calidad de vida.

### Vivir y Existir

"Estudios científicos han demostrado que aprender una destreza nueva, ya sea aprender a tocar un instrumento, bailar o jugar ajedrez, establece más conexiones neuronales, genera lo que llamamos plasticidad neuronal o dendritogénesis, refuerza el componente cognitivo del cerebro", señala Carlos Gabriel Presman, autor del libro Vivir 100 años.

En ese sentido, Presman sostiene que es vital conservar el espíritu lúdico, porque mejora las relaciones interpersonales y, a la larga, los vínculos sociales extienden la existencia. "Vivimos porque tenemos biología, pero existimos porque alguien necesita de nosotros o nosotros necesitamos de alguien. Esa interacción hace que en lugar de 100 años de soledad sean 100 años de compañía". El destacado médico cordobés hace otro aporte: "Mientras más capital cognitivo acumulemos a lo largo de nuestra vida, mejor pronóstico vamos a tener cuando aparezcan las demencias seniles. Esto no retrasa la aparición de las demencias seniles, sino que hace que los síntomas se expresen más diferidos".

El ajedrez tiene esa combinación virtuosa de ser un gimnasio para la mente, porque nos ejercita todas nuestras habilidades cognitivas (memoria, atención, pensamiento abstracto, planificación estratégica, etcétera), y a la vez es un espacio de encuentro y de interacción social.

En este período estival, no olvidemos EJERCITAR NUESTRA MENTE para asegurar una mejor calidad de vida.



**No olvidemos  
EJERCITAR  
NUESTRA MEN-  
TE para asegurar  
una mejor  
calidad de vida.**



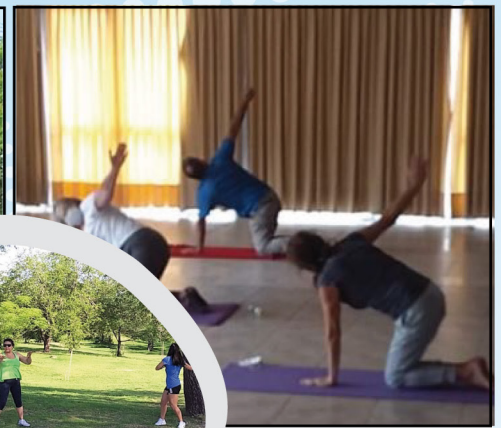
# Cierre de Actividades

Para concluir un año colmado de actividades virtuales con una gran participación de nuestros afiliados, se desarrolló un cronograma de eventos en una modalidad combinada (talleres virtuales y presenciales) cumpliendo con los protocolos vigentes.

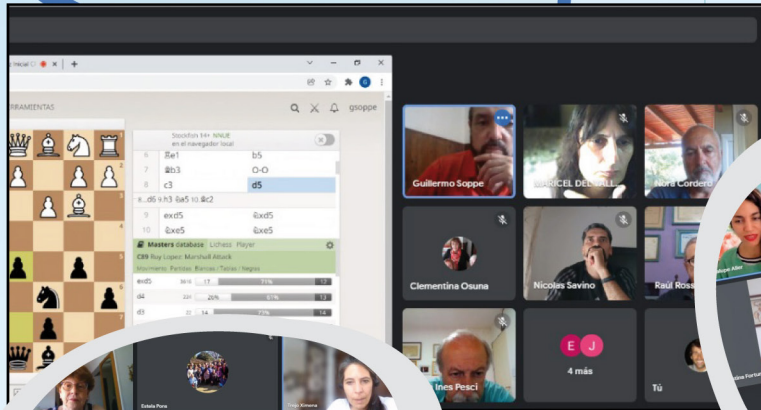
Con dichas jornadas damos por finalizado el año 2021, informándoles que a partir del mes de febrero 2022 reiniciaremos las actividades. ¡Los esperamos!



Gimnasia para adultos



Yoga



Ajedrez



Fotografía creativa

Jardinería



Charla de Psicología



Ciclo de conferencias "La Caja con Vos"



Inglés



City Tour



Salida a Mendoza

Ingresa a <https://cpscba.org.ar/recreacion/> y podrás visualizar los videos de todo el año



Convenio con:



**CGCE**  
**CLUB DEL GRADUADO**  
**EN CIENCIAS ECONÓMICAS**

Verano  
**2022**

### BENEFICIOS

Acceso gratuito al Club para jubilados,  
pensionados y grupo familiar directo  
(cónyuge, hijos y nietos)

Acceso libre a pileta solamente  
para jubilados y pensionados



**Club del Graduado:** España S/N, Mendiolaza, Córdoba - Mail: club@cgcecba.com.ar  
Tel.: 03543-4833197 / Cel.: 3516069549 - administracionclub@cgcecba.com.ar  
**Oficina del CPCE:** Cel.: 0351-4688305 - oficinacpce@cgcecba.com.ar



Caja de Previsión Social  
para Profesionales en  
Ciencias Económicas de  
la Provincia de Córdoba

### La Caja de Previsión

les desea que en estas fiestas  
renazca la esperanza, colmando de  
paz, unión y gratitud sus corazones.

*Feliz Navidad y  
próspera Año Nueva*

**Cr. Jorge Eduardo Vodanovic**  
Secretario

**Cr. José Luis Pisano**  
Presidente