

Ajedrez y medicina

PROF. R. REY - ARDID.

Las relaciones entre el llamado juego-ciencia y la Medicina son, sin duda, menores que las que se refieren a los otros deportes. Siendo el ajedrez un juego casi exclusivamente intelectual y que, por lo tanto, no exige esfuerzo físico, carece casi en absoluto de «lesionalidad», por lo tanto, rara vez han de intervenir el médico o el cirujano en una lucha ajedrecística, salvo accidente fortuito, ajeno siempre a la propia partida. Sin embargo, no existe una independencia tan grande como a primera vista parece entre el ajedrez y las ciencias médicas. Dejando aparte la Psicología médica y la Psiquiatría, de las que nos ocuparemos más adelante, también la Medicina pura tiene algo que ver con el ajedrez. En primer lugar, para la práctica del noble juego es necesaria una buena salud corporal. Una persona excesivamente débil o enfermiza y, mucho más, enferma, no podrá desarrollar toda su fuerza ante el tablero. La fiebre, los dolores, la tos, un simple catarro, un trastorno gastrointestinal o urinario, por ejemplo, constituyen un serio *handicap* para todo ajedrecista. Y si la enfermedad es grave, se convierte en radical impedimento para jugar. Si se trata de afecciones crónicas que, sin producir molestias importantes, restan fuerzas y resistencia a quien las sufre, es evidente que también amenguan el rendimiento porque disminuyen la capacidad para prestar atención continuada.

Hay jugadores que han sido sometidos a una operación mutilante, como por ejemplo la exéresis de un riñón, y como consecuencia de ello sus resultados ante el tablero son menos brillantes que los obtenidos con anterioridad. Esto le ocurre a Tahl, el gran maestro ruso y ex-campeón mundial, quien por encontrarse en las citadas circunstancias experimenta «baches» por largas temporadas que incluso le han impedido aspirar, como merece, a la recuperación del cetro mundial. Otro tanto ocurre con la

edad de los jugadores. Aunque con menor intensidad que en otros deportes, también disminuye el rendimiento del jugador en proporción directa con su edad. Y no es infrecuente que incluso grandes maestros (citemos a Kotov, Botwinnik, Dr. Euwe) hayan abandonado la práctica de los torneos serios a partir de los setenta o setenta y cinco años de edad. Claro está que también aquí existen gloriosas e increíbles excepciones, como las del Dr. Lasker, Blackburne, Burn, Dr. Bernstein, Mieses, Janowsky, Lundin, etc., que bien pasados los setenta años, continuaron su actividad con éxito incluso en competiciones de la máxima categoría. Esto se debe a que el esfuerzo que exige el ajedrez es, sobre todo, intelectual, resultando más secundaria la resistencia física, aunque, como ya hemos dicho, una y otra cosa van siempre indisolublemente unidas.

Otro aspecto importante de las relaciones entre el ajedrez y la Medicina es el referente a la higiene. Como todo deporte, el ajedrez exige una serie de cuidados y precauciones de carácter higiénico por parte de quienes lo cultivan y, muy especialmente, cuando se interviene en competiciones importantes. A mi modo de ver, los dos más imperiosos son los referentes al sueño y a la alimentación. Para jugar con garantías de éxito una partida de match o de torneo, considero indispensable haber dormido las horas suficientes durante la noche anterior. En caso contrario, la molesta y peligrosa sensación de sueño reduce la capacidad de concentración y, sobre todo, la continuidad en el esfuerzo intelectual. Por otra parte, deben evitarse las comidas copiosas antes de la partida. Hay jugadores que se limitan a tomar una pequeña colación. Y recuerdo que Capablanca, el gran campeón mundial de estirpe española, se alimenta

ba casi exclusivamente con leche durante los torneos. Estas precauciones tienen una fácil justificación: cuando se digieren los alimentos «fuertes» y abundantes, se produce una gran afluencia de sangre al aparato digestivo en detrimento de los restantes órganos del cuerpo, entre ellos el cerebro, que, al sufrir un déficit sanguíneo y, por lo tanto, de oxígeno, no puede trabajar al máximo rendimiento. Esto sin contar con que, durante estas digestiones «laboriosas», suele invadir al sujeto una somnolencia más o menos intensa que, como ya hemos indicado, merma enormemente su capacidad para el trabajo intelectual.

Mayor importancia todavía reviste el tema del alcohol, dentro de este apartado referente a la alimentación. Las bebidas alcohólicas deben ser proscritas antes de jugar al ajedrez y durante la partida. Sin llegar a dosis excesivas, son suficientes pequeñas libaciones de apariencia inofensiva para alterar el complicado proceso mental que lleva consigo la lucha ajedrecística. Ya el gran psiquiatra KRAPELIN a comienzos de este siglo, demostró experimentalmente que la ingestión de pequeñas cantidades de alcohol hace menos eficiente el esfuerzo de atención continuada y acrecienta los errores, incluso en operaciones aritméticas sencillas. Claro está que hay jugadores, incluso maestros, que no cumplen al pie de la letra esta importante regla higiénica, e incluso aseguran que el alcohol les estimula la imaginación. Yo pienso que están equivocados, y que, a la postre, serán mayores los perjuicios que los beneficios recibidos de tan peligrosa práctica. Algunos geniales maestros del tablero, entre los que citaremos al ruso Tschigorin, no alcanzaron las más altas metas deportivas, incluido el campeonato del mundo, porque cometieron gravísimos errores, sólo achacables al alcohol, en partidas decisivas de su carrera ajedrecística. Y, en tiempos más modernos, el Dr. Alekhine, gran campeón mundial, perdió su cetro en 1935, frente al Dr. Euwe, a causa de su lamentable alcoholofilia, y si lo recuperó en 1937 fue por un esfuerzo de voluntad que le mantuvo abstinentemente durante dos años, para caer luego nuevamente en su hábito morboso, que fue minando su robusta salud hasta llevarle prematuramente a la tumba.

Lo dicho más arriba respecto al alcohol vale también, e incluso en mayor medida, para las llamadas «drogas psicodélicas» (mescalina, marihuana, LSD-25, etc.), consumidas en los tiempos actuales, y que entre otros efectos presentan, según algunos, el de estimular la imaginación y la capacidad creadora. Este concepto no corresponde a la realidad. Se ha demostrado

mediante experiencias irrecusables que tales drogas producen un descenso del nivel de conciencia, dentro del cual el individuo que las ingiere experimenta la impresión de estar más propicio a producir obras artísticas que en estado normal. Pero tales producciones nunca son, ni con mucho, de la alta calidad de las obras maestras creadas por los artistas que sólo alimentaron su fantasía con el misterioso fuego de la inspiración.

Para terminar estas consideraciones médicas respecto al ajedrez aludiremos brevemente al ejercicio físico. Tratándose de una actividad sedentaria, muchos higienistas estiman que debe ser compensada con la gimnasia o con cualquier otro tipo de deporte físico. En principio, tal planteamiento parece sensato, siempre que la actividad muscular provocada por tales ejercicios no llegue, ni en mucho, a la fatiga. Según mi experiencia, considero que un breve paseo o algunos movimientos gimnásticos antes de la partida pueden ser ventajosos. Un gran maestro de este siglo, Nimzowitsch, a quien su médico le aconsejó hacer gimnasia, la practicaba muchas veces en la misma sala de los torneos, realizando genuflexiones forzadas e incluso haciendo «el pino» entre jugada y jugada. (Recordemos que las extravagancias de este genial jugador han sido siempre muy comentadas).

En cuanto al café, té y otras bebidas más o menos estimulantes, no las considero perjudiciales para el ajedrecista en plena acción, siempre que se consuman en cantidades moderadas y no se trate de temperamentos excesivamente nerviosos e impresionables. Por el contrario, los medicamentos sedantes, tranquilizantes, ansiolíticos, etc., no deben tomarse antes de jugar al ajedrez, aunque pueden ser útiles para facilitar el reparador sueño nocturno. Y ni que decir tiene que los estimulantes simpático-miméticos del tipo de la amfetamina son altamente perjudiciales por su acción excitante sobre la emotividad, sin contar con los conocidos peligros que encierra no sólo su abuso, sino también su simple uso en personas muy emotivas.

Y, como conclusión, dos palabras respecto al tabaco. Si bien es cierto que fumar durante la partida puede distraer más o menos al jugador habitual, también es indiscutible que en tales fumadores puede resultar perjudicial para sus nervios el abstenerse de dicha práctica. Permanecer sin fumar durante las cinco horas que suele durar una partida sería en ellos peor que consumir un pitillo de vez en cuando. No obstante, aquí no caben reglas generales ya que, como acabamos de indicar, cada jugador puede juzgar por sí mismo lo que le resulta más conveniente.