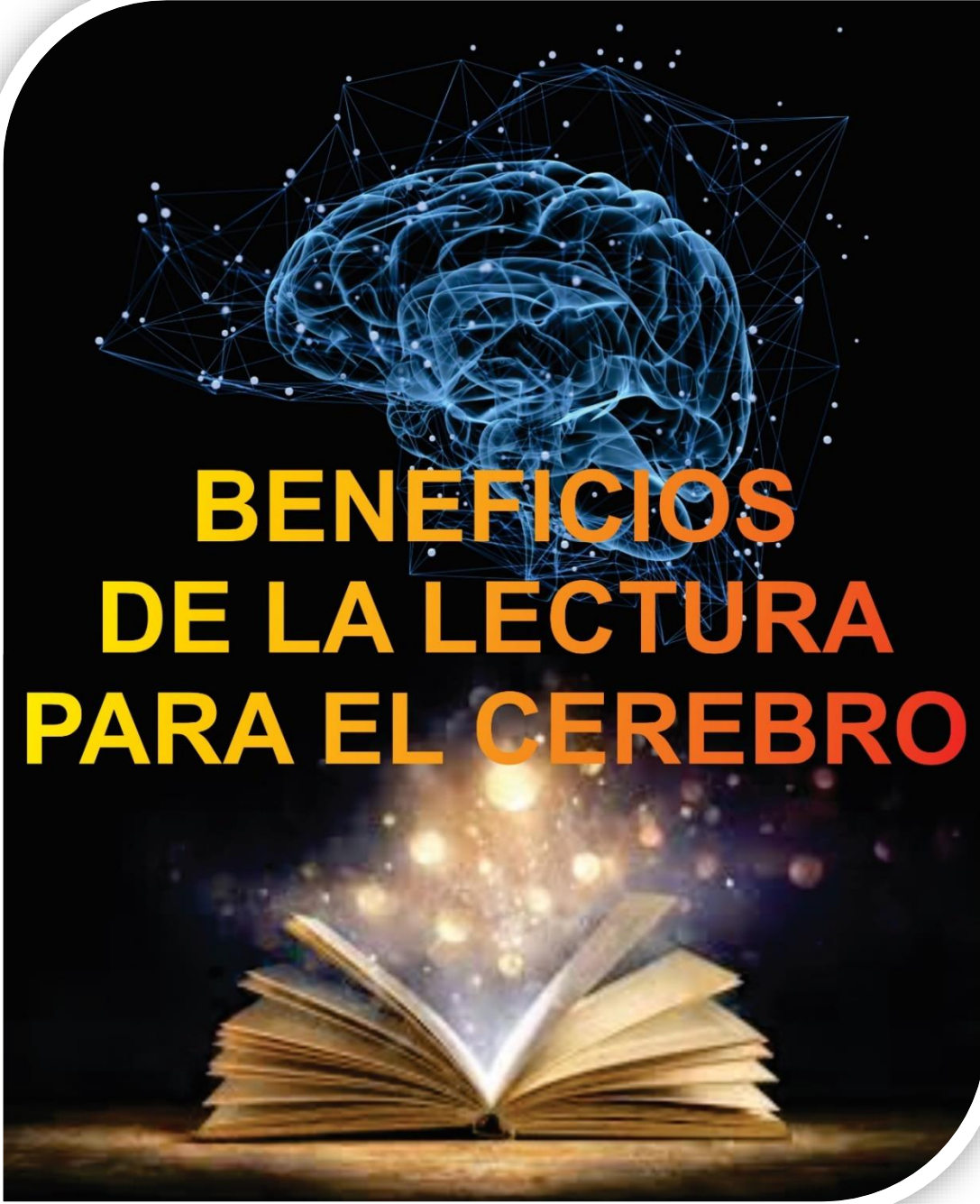




BENEFICIOS DE LA LECTURA PARA EL CEREBRO

La coach en reserva cognitiva y especialista en terapias de estimulación cognitivas para personas con y sin deterioro cognitivo Nora Rodríguez habla sobre lo importante que es leer libros y los **beneficios de la lectura para el cerebro**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, s/f) señala que cada tres segundos una persona en el mundo **desarrolla algún tipo de demencia**, por lo que, ante esta inminente y preocupante realidad, debemos conocer estrategias que nos permitan hacer frente al **deterioro cognitivo patológico y no patológico**. El empleo de Terapias No Farmacológicas (TNFs), a través de herramientas como la lectura y escritura, es, además de eficaz, una **forma placentera de estimulación cognitiva**.

Terapias No Farmacológicas (TNFs)

Las TNFs han sido definidas (Olazarán, 2010), como **“cualquier intervención no química, focalizada y replicable, sustentada sobre una base teórica, realizada en el paciente o el cuidador, con capacidad potencial de lograr algún beneficio relevante”**. Existe una amplia variedad de TNFs, entre las que podemos encontrar las intervenciones enfocadas en las funciones cognitivas de la persona, que se centran en el procesamiento de la información, la orientación en la realidad y la evocación de recuerdos, entre otros objetivos.

En este tipo de intervenciones TNFs, podemos encontrar las actividades basadas **en ejercicios de memoria, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas y visuoespaciales**, tanto de manera grupal o individual, con o sin el empleo de nuevas tecnologías.

También pueden usarse **terapias de orientación espacial, temporal y personal**, así como ejercicios de reminiscencia para lograr traer al presente, los recuerdos del pasado, empleando elementos como canciones, fotografías, aromas, sabores y otros objetos.

Otra forma de estimular cognitivamente, en especial **a los adultos mayores**, es a través de la **lectura comentada de un tema o libro previamente seleccionado**, para que de manera individual o grupal se realicen comentarios, debates y argumentaciones que profundicen, aclaren y reflexionen sobre el contenido y significado de la lectura.

Al estimular cognitivamente al cerebro a través de la **lectura de manera continua**, nos beneficia porque estamos aumentando la **fuerza de los tejidos cerebrales** y, por ende, estamos ayudando a disminuir el declive cognitivo debido a la edad, asimismo prevenimos enfermedades neurológicas como el Alzheimer y otras demencias. Múltiples estudios muestran una asociación positiva entre la lectura y el deterioro cognitivo, lo que implica que existe más declive cognitivo si carecemos del hábito de la lectura y poseemos un bajo nivel educativo.

La importancia de los libros

Desde hace miles de años, los libros han sido el soporte de todo aquello **que se sabe y se desea compartir**, sirviendo para perpetuar el conocimiento y proveer recreación, pero, sin realmente conocerse los verdaderos beneficios de leer para nuestro cerebro.

Durante todos estos años, el libro ha estado al alcance del hombre en diferentes formas, pero fue en el año 2000 cuando se publicó en internet el primer **libro en formato electrónico**, correspondiendo este honor al libro *Riding the Bullet* de Stephen King.

Actualmente, existen **infinidad de editoriales y librerías** donde podemos acceder a incontables obras literarias de manera física o digital.

El conocer esta información nos sirve para confirmar que la lectura, una de las principales herramientas para enfrentar el deterioro cognitivo, está siendo desperdiciada o subutilizada precisamente por falta de conocimiento de los múltiples beneficios de la lectura para nuestra salud cerebral.

Múltiples estudios avalan infinidad de beneficios de la lectura que van desde el incremento de la imaginación y la creatividad, hasta cuestiones más preponderantes cuando llegamos a la vejez, como es el **protegerlos contra el deterioro cognitivo**.

¿Qué pasa cuando leemos?

Cuando leemos se activan partes muy específicas del entramado de nuestro cerebro, localizadas principalmente en el **hemisferio izquierdo**, que es el responsable de la **razón, y la lógica**, además del lenguaje y el conocimiento.

Al leer empezamos a recorrer el texto a través de la vista, buscando reconocer las letras en él plasmadas. **Activamos áreas cerebrales** al descifrar el significado de esa unión de letras y logramos **transmitir información a otras regiones de nuestro cerebro**.

Entre más leamos de manera concentrada y atenta, más vamos **modificando y fortaleciendo a nuestro cerebro** y sus conexiones neuronales, llegando incluso a generar más neuronas, todo esto es la parte central de los beneficios de la lectura.

Un punto para resaltar es la importancia de la frecuencia y la forma de llevar a cabo la lectura para que realmente se convierta en un **factor de protección contra el deterioro cognitivo**.

Diversos estudios han demostrado que el **hábito de la lectura frecuente durante más de cinco años** y poseer al menos estudios primarios completos, pueden ser considerados como factores protectores contra el deterioro cognitivo asociado a la edad (Esteve, 2013).

Asimismo, la lectura debe realizarse **de manera lenta, cuidadosa** y, sobre todo, poniendo en juego nuestros sentidos para vivir realmente lo que estamos leyendo.

Debemos dejar libre a la imaginación para que realice representaciones mentales de los protagonistas y de los paisajes descritos, así como para efectuar remembranzas de los aromas, sabores y colores a veces mencionados en la lectura. **La lectura debe ser una experiencia vigorosa, intensa y sumamente gratificante**.

Beneficios de la lectura

Ya hemos mencionado como beneficios de la lectura el que aumenta nuestra **imaginación, creatividad y la activación** de procesos cerebrales. Existen muchos otros beneficios de la lectura frecuente, entre los que podemos señalar:

1. Activación de la memoria

Las personas asiduas a la lectura tienen más facilidad para entender las estructuras de las oraciones, lo que refiere a una **mejor comprensión y una mayor ejercitación de la memoria**.

Al leer estamos **ejercitado nuestra capacidad memorística** al relacionar personajes, hechos y lugares, recordar estas relaciones para poder analizar qué ha pasado en la historia y luego predecir e inferir hacia dónde va.

2. Mejora funciones cognitivas

Mejorar funciones cognitivas tales como la **concentración, atención, lenguaje y fluidez verbal**. Todas ellas irán mejorando a medida que el cerebro se habitúa a leer de manera continua.

3. Promueve la empatía

La lectura nos permite **percibir y comprender diversas situaciones** que experimentan los personajes, entendiendo mejor sus sentimientos y estados mentales.

La lectura en la vejez y a cualquier edad

El hábito de la lectura no es, por sí solo, una garantía que nos haga inmunes a enfrentar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer u otras demencias. No obstante, es importante recalcar, que el hábito de la lectura sí **logra retrasar y ralentizar el deterioro cognitivo por la edad**.

La lectura es una de las actividades reconocidas como **más beneficiosas para tener un cerebro sano a cualquier edad**. Desafortunadamente, a lo largo de la vida, no se le da el suficiente cuidado al cerebro para mantenerlo ejercitado y saludable.

Es una realidad que “todo lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro”, sin embargo, no es suficiente con hacer ejercicio físico, mantener una dieta balanceada y una buena hidratación.

Beneficios de la lectura en personas mayores

El cerebro requiere de muchas más cosas que no estamos acostumbrados a relacionar con la **salud cerebral**. Al acercarnos o convertirnos en adultos mayores, debemos esforzarnos en mantener un buen hábito de lectura, ya que promueve nuestra salud cerebral al proveer, además de todo lo ya mencionado, de los siguientes beneficios:

1. Aprendizaje de cosas nuevas

A través de la lectura podemos conocer diferentes lugares, culturas y formas de pensar o de resolver situaciones.

2. Disminución del estrés

La lectura es capaz de reducir el ritmo cardiaco, logrando la relajación de la persona, disminuyendo el estrés y la ansiedad de manera significativa. Estudios han demostrado que la lectura es incluso más efectiva para reducir el estrés, en comparación a escuchar música o salir a pasear.

3. Disminución del insomnio

El hábito de la lectura puede ser empleado como una herramienta para obtener una **correcta rutina de higiene de sueño**.

Como ya se mencionó, la lectura nos permite relajarnos, lo que contribuye a que podamos **conciliar más fácilmente el sueño**. Es importante remarcar que es más probable el lograrlo si se lee en libros físicos, en caso de emplear dispositivos electrónicos, se debe realizar la lectura usando pantallas opacas.

La lectura y la socialización

Un beneficio de la lectura que aún no se ha mencionado es que la lectura es una **gran compañera para personas de cualquier edad**.

En la lectura podemos encontrar un mundo de experiencias y de personajes que nos ayudan a **sobrevivir al aislamiento y a la llamada “soledad no deseada”**, problema que prevalece en su mayoría entre personas adultas mayores, y que poco a poco va ganando terreno hasta quizás muy pronto convertirse en una epidemia.

Los libros tienen la cualidad de ser **fácilmente transportables** y actualmente son muy **fáciles de adquirir**, ya que existen miles de libros digitales que pueden descargarse de manera gratuita.

Por otro lado, los libros nos permiten acercarnos a los talleres de lectura, donde podemos **leer, reflexionar y socializar** con base en el tema del libro seleccionado.

Además, al leer, estamos **adquiriendo conocimientos, datos, ideas y vocabulario** que nos permite entablar conversaciones más interesantes, fluidas y profundas con personas allegadas a nosotros o quizás, para hacer nuevas amistades.

Conclusión

Como puede verse a través de lo expresado, la lectura es una de las principales herramientas a nuestro alcance para enfrentar el deterioro cognitivo y poder ralentizar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer u otras demencias.

Leer de manera profunda, consciente y atenta, nos permite **obtener múltiples beneficios** como son el mejorar nuestra memoria, atención, concentración y lenguaje, así como disminuir el estrés y el insomnio.

Afortunadamente, la lectura está actualmente al **alcance de la mayoría de las personas**, gracias a las versiones digitales de grandes obras literarias. Es realmente un desperdicio dejar de lado toda esta vasta salud cerebral que nos espera en un librero o en una página de internet.

“La lectura no tiene efectos colaterales, regala libros, regala salud cerebral”.

Bibliografía

ESTEVE ESTEVE, Miguel y COLLADO GIL, Ángel. El hábito de lectura como factor protector de deterioro cognitivo. Gac Sanit [online]. 2013, vol.27, n.1 [citado 2023-03-01], pp.68-71.

Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112013000100013&lng=es&nrm=iso

Olazarán, J., Reisberg, B., Clare, L., Cruz, I., Peña-Casanova, J., del Ser, T., ... & Muñiz, R. (2010). Eficacia de las terapias no farmacológicas en la enfermedad de Alzheimer: una revisión sistemática. Recuperado de: <https://www.ceafa.es/files/2012/05/4cef943853-2.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (s/f). Demencia. Recuperado de:

<https://www.paho.org/es/temas/demencia>

<https://neuronup.com/neurociencia/cerebro-neurociencia/beneficios-de-la-lectura-para-el-cerebro/>