

¿Por qué leer nos mantiene sanos?

Por Soledad Montalvo
(soledadmontalvom@gmail.com)



Leer es la mejor forma de reducir el estrés y prevenir trastornos de ansiedad. La lectura crea momentos de relajación y con ello reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés que se segrega fundamentalmente en momentos de alerta o amenaza).

Además de contribuir en el estado psicológico y emocional de una persona, es decir, ponernos de buen humor, disminuye significativamente el ritmo cardíaco y la tensión muscular.

Altos niveles de estrés debilitan el sistema inmunológico y aumentan el riesgo de enfermedades. Según la Asociación Estadounidense de Psicología, el estrés crónico está estrechamente vinculado a enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

La lectura promueve la creatividad, mejora la memoria y la concentración, y contribuye a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Un buen libro es la mejor medicina para cuidar tu salud mental y física. Leer estimula áreas del cerebro relacionadas con el

procesamiento emocional y la cognición social. Después de seis minutos de lectura, tu cerebro deja de preocuparse y se introduce en la historia, en especial con aquellas de ficción. Por supuesto, es importante escoger obras que llamen tu atención y que respondan a tus intereses.

De igual manera, leer antes de dormir evita trastornos del sueño como el insomnio, que también puede ser provocado por estrés. Al convertirlo en un hábito, le indicamos a nuestro cerebro que es hora de dormir.

Sin embargo, según una publicación de la Escuela de Medicina de Harvard, es mejor evitar libros digitales, pues la luz que emiten las pantallas modifica el reloj circadiano del cuerpo

“Al perderte en un libro completamente fascinante puedes escapar de las preocupaciones y el estrés del mundo cotidiano y pasar un rato explorando el dominio de la imaginación del autor”.
(David Lewis)

(proceso natural que contribuye a conciliar el sueño siguiendo un ciclo de 24 horas).

Ten en consideración que dormir es una necesidad fisiológica esencial para nuestra salud. Por lo que la falta de sueño puede provocar irritabilidad, depresión o ansiedad, falta de atención y concentración, e incluso nos hace más propensos a cometer errores o tener accidentes.

Por otro lado, es importante destacar que los beneficios de los libros se promueven mediante la biblioterapia.

Un recurso terapéutico en hospitales, bibliotecas y centros educativos diseñan programas estructurados para facilitar la recuperación de los pacientes que sufren de enfermedades mentales o trastornos emocionales.

Por ejemplo, libros como *El Principito*, de Antoine de Saint-Exupéry, se utilizan para abordar temas de autoestima y aceptación.

Dime cuánto lees y te diré cuán sano estás...