

E

Editorial

Día Mundial del Libro

Especialistas señalan que dedicar media hora diaria a la lectura puede reducir hasta en un 70% el estrés

Cada 23 de abril se conmemora el Día Mundial del Libro, una oportunidad para recordar que la lectura no solo entretiene, informa o educa, sino que también tiene beneficios concretos para la salud. Diversos estudios han demostrado que leer de forma regular puede disminuir los niveles de estrés, mejorar la concentración y estimular la memoria. Incluso, dedicar 30 minutos diarios a la lectura puede reducir el cortisol, la hormona del estrés, hasta en un 68%.

“La lectura activa zonas del cerebro relacionadas con la imaginación y la memoria, generando una sensación de calma que contribuye al bienestar integral”, explica la Dra. Nicole Rogers, neuróloga del Centro de Neurociencias de Clínica Universidad de los Andes.

Además, leer de manera habitual fortalece la llamada “reserva cognitiva”, ayudando al cerebro a adaptarse mejor al paso del tiempo y reduciendo el riesgo de deterioro

Más allá de sus beneficios cognitivos, la lectura también impacta en la salud emocional.

cognitivo.

Beneficios de la lectura en distintas etapas de la vida:

- Niños: favorece el desarrollo del lenguaje, la creatividad y el vínculo con sus cuidadores.
- Adolescentes: estimula el pensamiento crítico, la empatía y la capacidad de concentración.

- Adultos: ayuda a reducir el estrés, mejorar el ánimo y generar pausas en la rutina.

- Adultos mayores: se asocia a un envejecimiento más activo y menor deterioro cognitivo.

Más allá de sus beneficios cognitivos, la lectura también impacta en la salud emocional, ya que permite desconectarse, disminuir la ansiedad y generar espacios de calma en el día a día. ¿Cómo incorporar la lectura en la rutina diaria?

- Dedicar 30 minutos al día.
- Elegir temas que resulten atractivos y significativos.
- Aprovechar momentos de pausa, como antes de dormir o después de almuerzo.
- Reducir el uso de pantallas durante ese tiempo.

“Leer no solo amplía el conocimiento, también nos invita a detenernos y conectar con nosotros mismos. Es una herramienta simple y poderosa de autocuidado”, concluye la especialista.