



Bienestar

## Leer: mentes que viajan

Sumergirse en un libro es una de las herramientas más potentes para fortalecer la memoria y reducir el estrés diario.

La lectura es mucho más que un simple hábito de entretenimiento; es un ejercicio integral para nuestro cerebro que permite mantener la agilidad mental a lo largo de los años. Al leer, obligamos a nuestra mente a imaginar escenarios, recordar personajes y seguir tramas complejas, lo que fortalece las conexiones neuronales de manera única. Para las personas de todas las edades, este ejercicio constante actúa como un protector contra el deterioro cognitivo, manteniendo la curiosidad siempre despierta.

Más allá de la inteligencia, existe un beneficio emocional profundo que a menudo pasamos por alto en nuestra ajetreada rutina. Sumergirse en una historia permite desconectar del ruido externo y de las preocupaciones cotidianas, induciendo a un estado de relajación similar al de la meditación. Dedicar apenas veinte minutos al día a un libro antes de dormir puede mejorar significativamente la calidad del sueño, ya que ayuda a calmar el sistema nervioso.

Otro aspecto fundamental es el desarrollo de la empatía a través de las vivencias de otros. Cuando leemos, habitamos vidas diferentes a la nuestra, lo que nos permite comprender realidades ajenas y ampliar nuestra visión del mundo. Esto es especialmente valioso en la crianza, ya que los niños que ven a sus adultos leer tienden a imitar el hábito, desarrollando un vocabulario más rico y una mayor capacidad de expresión emocional desde muy pequeños.

En la etapa de la adultez mayor, la lectura se convierte en una compañía incondicional que combate activamente el sentimiento de soledad. Un buen libro puede ser un amigo, un mentor o un pasaje hacia un país lejano sin necesidad de salir del sillón favorito. Además, participar en clubes de lectura o comentar lo leído con la familia fomenta la socialización, un pilar básico para un envejecimiento saludable y feliz.

No es necesario abordar tratados filosóficos complejos para obtener estos beneficios; lo importante es encontrar un género que realmente nos apasione. Desde novelas románticas hasta biografías o libros de historia, el placer de pasar las páginas es lo que realmente importa.

Finalmente, es recomendable crear un espacio cómodo y bien iluminado en casa dedicado exclusivamente a este fin. Tener una manta a mano, una luz cálida y alejarse de las pantallas del celular por un momento permite que la experiencia sea completa.