



María José Villagrán  
prensa@latribuna.cl

# Neuróloga destaca cómo la lectura estimula el cerebro y regula las emociones

Cada 23 de abril se celebra el Día Mundial del Libro, una fecha que busca fomentar el amor por la lectura y destacar sus múltiples beneficios.

Con el paso del tiempo, se ha comprobado que leer es una de las actividades más complejas para el cerebro, ya que activa miles de redes cognitivas de forma simultánea.

“Desde la neurociencia se ha visto que leer de manera regular en el tiempo aumenta la reserva cognitiva; es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y compensar el deterioro cognitivo”, relató la neuróloga, Dra. Nicole Rogers.

Esto último, añadió, ayuda a las personas a protegerse de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, especialmente en edades avanzadas.

Asimismo, la especialista detalló que la lectura impacta positivamente tanto en niños como en adultos, generando efectos significativos a corto y largo plazo.

## LA LECTURA: UN GIMNASIO PARA EL CEREBRO

Leer no es solo una acción pasiva de decodificación de letras o palabras. Rogers sostuvo que es una actividad que compromete simultáneamente múltiples áreas del cerebro.

De esta forma, cuando una persona se sumerge en un libro se activa una compleja red neuronal que involucra la visión, la memoria, la imaginación, la comprensión lectora y el procesamiento del lenguaje. Es, literalmente, un gimnasio mental.

Desde el punto de vista neurológico, mientras una perso-



Neuróloga, Dra. Nicole Rogers.

Se trata de una de las actividades más complejas para el cerebro, ya que activa miles de redes cognitivas de manera simultánea.

na lee, no solo capta estímulos visuales, sino que –además– los procesa de forma integrada, creando conexiones con recuerdos, experiencias previas y emociones.

Esta actividad, añadió la profesional, estimula tanto el hemisferio izquierdo del cerebro (más asociado al lenguaje y la lógica) como el derecho (relacionado con la creatividad y la imaginación).

Además, si la lectura es compartida o comentada, se activan regiones del cerebro ligadas a la empatía, la sociabilidad y la interacción social. En otras palabras, leer también ayuda a entender mejor a los demás, a ponernos en su lugar y a desarrollar vínculos más empáticos.

## RELAJACIÓN Y BIENESTAR

Para Rogers, uno de los efectos más visibles e inmediatos de la lectura es la reducción del estrés.

“Leer por placer, aunque sea solo unos minutos al día, permite desconectarse de la rutina y conectarse con uno mismo; es un espacio de intimidad y disfrute que genera calma, concentración y bienestar”, explicó la neuróloga.

De igual forma, sostuvo que diversos estudios han demostrado que quienes leen con regularidad presentan niveles más bajos de ansiedad y estrés.

Diversos estudios han demostrado que quienes leen regularmente presentan niveles más bajos de ansiedad y estrés.

“El acto de leer ayuda a regular la actividad cerebral y emocional, disminuyendo la producción de cortisol, la hormona del estrés, y favoreciendo un estado de relajación general”, explicó Rogers.



LA LECTURA PUEDE AYUDAR a prevenir enfermedades neurológicas como el Alzheimer o disminuir sus efectos.

## LEER COMO INVERSIÓN A LARGO PLAZO: RESERVA COGNITIVA

Más allá del placer y la relajación, la lectura también actúa como una poderosa herramienta de prevención neurológica. A lo largo de la vida, quienes leen con regularidad desarrollan lo que en neurología se conoce como “reserva cognitiva”: una especie de colchón protector que fortalece las funciones cerebrales, especialmente la memoria, la atención y el razonamiento.

Este “colchón cognitivo” resulta clave en la adultez mayor, ya que puede retrasar el inicio de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o disminuir su impacto. Personas con alta reserva cognitiva tienden a mantener su autonomía por más tiempo y a experimentar un envejecimiento cerebral más saludable.

Leer, por tanto, es mucho más que un pasatiempo: es una inversión en salud mental y neurológica para el futuro.

## LEER EN LA INFANCIA: LA IMPORTANCIA DEL EJEMPLO

En el caso de los niños, fomentar la lectura desde una edad temprana tiene efectos fundamentales en el desa-

rrrollo cognitivo, emocional y lingüístico.

En este sentido, la neuróloga sugirió que –más allá de imponer el hábito– lo importante es generar un vínculo positivo con la lectura, a través del ejemplo.

“Los niños que crecen en hogares donde los adultos leen, valoran los libros y los integran en la rutina diaria, tienen muchas más probabilidades de desarrollar una relación natural y placentera con la lectura. No se trata solo de la cantidad de libros, sino de cómo se vive

la lectura en casa: si se presenta como una actividad gozosa, compartida y accesible”, explicó la neuróloga.

Además, es fundamental ofrecer a los más pequeños opciones que se adapten a sus intereses y formas de aprender. Las novelas gráficas, libros ilustrados, los cuentos interactivos, autobiografías o incluso textos informativos pueden ser grandes puertas de entrada. Lo importante es encontrar el formato y el contenido adecuado para cada niño o niña.

## CÓMO FOMENTAR EL HÁBITO LECTOR

Iniciar o fortalecer el hábito lector no requiere grandes esfuerzos, pero sí constancia y una actitud abierta. Para ello, Rogers entregó una serie de recomendaciones que permitan adquirirlo:

- **Leer por placer:** Elegir libros que realmente interesen, sin sentir la obligación de terminar aquellos que no resultan atractivos.
- **Crear una rutina diaria:** Establecer un momento fijo en el día para leer, aunque sea por 10 o 15 minutos, ayuda a consolidar el hábito.
- **Variedad de formatos:** No limitarse a un solo tipo de lectura. Las revistas, novelas gráficas, ensayos breves o incluso audiolibros también estimulan el cerebro.
- **Ambiente lector en casa:** Disponer de libros visibles, accesibles y variados en el hogar genera un entorno favorable para la lectura.
- **Compartir lo leído:** Conversar sobre libros, recomendar lecturas y leer en voz alta son maneras de hacer de la lectura una experiencia social.