

Ideas de libros para esta etapa de la vida:

Leer en la adultez mayor permite hojear la propia vida y buscar inspiración para capítulos futuros

Ernesto Sabato tenía 86 años cuando escribió "Antes del fin". En este libro, el escritor argentino reflexiona sobre su vida, errores y logros, entre otros temas.

"Lo escribí cuando la muerte parecía que estaba a la vuelta de la esquina, aunque él finalmente estuvo a tres meses de cumplir 100 años. Es un libro bastante hermoso, donde Sabato habla de su inicial tendencia ideológica y política y posteriormente de su transición al mundo de la física (se doctoró en ciencias físico-matemáticas en la U. Nacional de La Plata)", comenta Domingo Castillo, geriatra del Hospital Clínico de la U. de Chile.

Sabato, quien era ya un destacado científico, sorprendió a todos al transformarse más tarde en literato y esta obra también narra esa inesperada decisión.

"La gente que lo conocía no entendía cómo este tipo, que era un gran físico, pasó a ser un escritor. Es un libro muy lindo, y no tan largo, que recomiendo a todas las personas mayores leer", añade Castillo.

Además de ser una actividad entretenida que fortalece el intelecto, la lectura también brinda beneficios importantes para la salud mental y emocional. Numerosos estudios han demostrado que el hábito de leer ayuda a mejorar la memoria, reducir el estrés y fortalecer las conexiones neuronales, factores clave para mantener una mente activa después de cumplir 60 años.

Pamela Chávez, geriatra del Centro de Adulto Mayor de la Clínica U. de los Andes, explica que "una publicación de Medical Humanities concluye que los planes de salud pública han puesto cada vez más énfasis en estrategias psicosociales basadas en las artes para promover el bienestar. Este estudio presenta hallazgos preliminares para una intervención literaria específica, la lectura compartida, la cual proporciona espacios comunitarios en donde las personas pueden relacionarse tanto con la literatura como entre sí. Entre los resultados hay beneficios en lo emocional, personal y grupal, así como también que está asociada con la mejora del propósito de vida".

La experta añade que especialmente en la tercera edad, leer puede abrir nuevos espacios de reflexión, imaginación y diálogo con personas de otras generaciones. "Es una forma de ocupar el tiempo que enriquece la vida emocional y social de los mayores", precisa.

Conectar

En estos títulos recomendados por profesionales que trabajan con personas mayores, los lectores pueden encontrar inspiración en las historias contadas, así como también identificarse con algunos de los personajes.

Augusto Brizzolara, expresidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, advierte que todo dependerá "de la historia de vida, sus intereses, vida laboral, espiritualidad y nivel cultural. Pero podrían ser buenas ideas libros breves, de crecimiento personal, historias de envejecimiento saludable y biografías de personajes relevantes".

A través de tramas que narran diversas experiencias, desafíos y reflexiones, la literatura puede convertirse en una herramienta poderosa para mantener una mente activa, fomentar la conexión entre generaciones y ofrecer nuevos espacios de meditación.

Constanza Menares

En esta línea, Eduardo Toro, director ejecutivo de Conecta Mayor UC, sugiere el libro de Patricio de la Paz llamado "El viaje", el cual indaga en la vejez mediante perfiles de personas mayores chilenas destacadas como Marta Cruz-Coke, Miguel Lawner y Luis Alarcón.

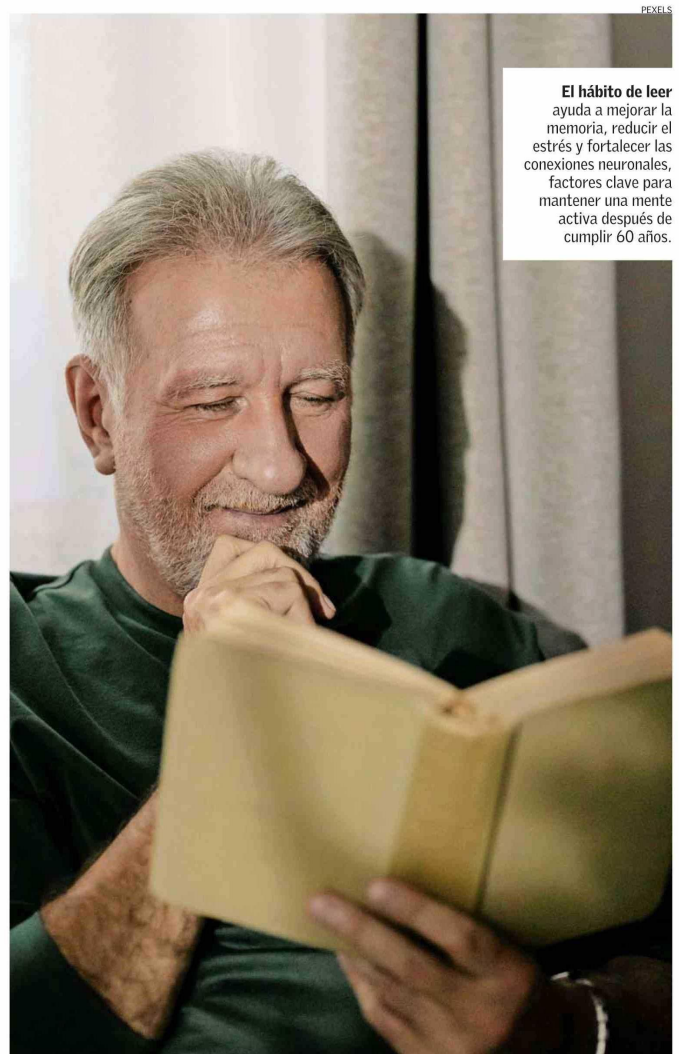
"A través de cada uno de los capítulos el lector puede conocer estas historias desde sus propias voces y descubrir el aporte que han hecho en diferentes ámbitos", asegura.

Toro continúa con una segunda recomendación: "Palabras mayores", de Ximena Abo-gabir, obra que, según dice, invita a una reflexión profunda sobre los retos y alegrías de la longevidad.

"En este la periodista nos relata su experiencia al llegar a la tercera edad y cómo ha sabido reinventarse. En la publicación, los mayores se verán identificados por las situaciones y, además, será una verdadera guía para las generaciones más jóvenes, por lo que es perfecto para ser compartido y comentado en familia".

Por su parte, Castillo sugiere también la novela corta del escritor francés Philippe Claudel "La nieta del señor Linh".

"Es un libro que trata de una persona mayor que busca aferrarse a algo que es un afecto en la vida, algo que le dé ese calor, esa compañía. Y pese a que es un relato cortito, tiene grandes valores y principios que permiten que uno se remeza", adelanta el especialista.



El hábito de leer ayuda a mejorar la memoria, reducir el estrés y fortalecer las conexiones neuronales, factores clave para mantener una mente activa después de cumplir 60 años.