

SEGÚN ESTUDIO REALIZADO EN CHILE:

Hábitos de lectura ayudan a preservar habilidades cognitivas en adultos mayores

La investigación, financiada por el programa Fondecyt (proyecto 1211754), estuvo liderada por el Dr. Bernardo Riffo de la Universidad de Concepción y contó con la participación de científicos de la Universidad de Chile y la Universidad del Biobío.

Un estudio realizado en nuestro país por investigadores de tres universidades reveló que mantener buenos hábitos de lectura contribuye a conservar habilidades cognitivas complejas, como la comprensión lectora, en personas mayores.

La investigación analizó los efectos de la edad, el sexo, el funcionamiento cognitivo, el nivel educativo y los hábitos de lectura en la comprensión lectora de adultos mayores, distinguiendo entre la tercera edad (60-79 años) y la cuarta edad (80 años o más). Los resultados, publicados en el prestigioso Journal of Intelligence, evidenciaron un deterioro significativo en la capacidad de comprensión lectora con el avance de la edad, subrayando el impacto del envejecimiento en el procesamiento del lenguaje escrito; sin embargo, se destacó que aquellos individuos con sólidos hábitos de lectura mostraron un mejor desempeño, independiente del género o el grupo etario.

Los investigadores explicaron que estos hallazgos concuerdan con la teoría de la reserva cognitiva de Stern, según la cual la participación en actividades intelectualmente estimulantes, como la lectura, ayuda a mitigar los efectos del envejecimiento en las capacidades cognitivas. En este sentido, los hábitos de lectura sostenidos pueden fortalecer la resiliencia cognitiva, permitiendo que las personas mayores mantengan niveles más altos de procesamiento y comprensión del lenguaje.

Uno de los hallazgos más llamativos del estudio fue que la inteligencia fluida, relacionada con la



Fomentar la lectura podría ser una estrategia clave para mejorar la calidad de vida en la vejez.

capacidad de procesamiento de información, no tuvo un impacto significativo en la comprensión lectora. Esto sugiere que la inteligencia cristalizada, es decir, el conocimiento acumulado a lo largo del tiempo, actúa como un mecanismo compensatorio para el deterioro de habilidades como la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo, clave para la comprensión del lenguaje.

Asimismo, el estudio señaló que el nivel educativo de los participantes no influye en la comprensión lectora. Los investigadores explicaron que esto podría deberse a las condiciones del sistema educativo chileno en décadas pasadas, cuando una gran parte de la población no lograba completar la educación primaria. En este contexto, los resultados resaltan aún más el papel protector de los hábitos de lectura, incluso en personas con menor escolaridad formal.

Estos descubrimientos aportan información valiosa para el diseño de programas educativos dirigidos a adultos mayores, con el fin de fortalecer sus habilidades cognitivas y lingüísticas.

Los investigadores destacaron que el aprendizaje no está limitado por la edad, ya que el mismo grupo de estudio demostró una notable capacidad para incorporar nuevas palabras a su vocabulario.

UDEC