

Tiempo de lectura

BILBAO. La lectura es un hábito que no entiende de edad. Si bien leer tiene muchos beneficios se tenga la edad que se tenga, a medida que uno se hace mayor esta afición puede convertirse además en una herramienta muy útil. Disfrutar con ello es la parte más ociosa pero además la lectura tiene otros beneficios para las personas como poder estimular la memoria, ofrecer compañía o mantener ocupada a la gente mayor.

El hecho de leer implica además que hay que transformar los componentes lingüísticos, hacer relaciones, comprender las ideas en un contexto global y hacer trabajar la función de memoria para sostener la información.

En el caso de la tercera edad existen unas pautas que pueden resultar apropiadas a la hora de decantarse por el hobby de la lectura, como por ejemplo leer por la mañana y con buena luz, o buscar siempre libros con letra grande y no muy largos que permitan mantener la concentración. También es mejor leer un par de hojas al día por placer que no obligarse a leer dos horas al día.

Sin duda, la lectura es una forma de entretenimiento, que fomenta la creatividad, ayuda a la fluidez verbal, potencia la atención y la concentración, entre otros beneficios.

MEJORAR LA MEMORIA

La lectura es una actividad muy recomendable en la etapa madura, debido a que recrea ideas y emociones. Además, fortalece y mejora la memoria.

Mucha gente de la tercera edad reconoce que no sabe qué hacer con su tiempo libre o que hay actividades lejanas a sus posibilidades. Sin embargo, hay una ocupación recreativa muy provechosa que fomenta la imaginación y curiosidad, además de mejorar la memoria.

Muchos especialistas coinciden en que las actividades culturales ayudan a evitar la jubilación mental a la que muchas personas de la tercera edad están condenadas, hecho que trae como consecuencia el fomento de estados de amnesia.

Lo recomendable para quienes se inician en la lectura es comenzar con textos que llamen la atención por cuenta propia, o que sean recomendados por amigos o familiares. También existe la posibilidad de visitar bibliotecas o círculos de lectura, lo que le permite acceder de manera gratuita a una amplia variedad de títulos, intercambiar ideas y comentarios literarios, así como ampliar el grupo de amigos en base a las mismas preferencias.

LEER SOBRE PAPEL

En cuanto a las preferencias tampoco hay nada escrito y tampoco la edad viene a determinar que unos libros tengan más éxito que otros. Aunque si se puede decir que se trata de un grupo de población que se inclina por el formato tradicional frente a la lectura on line, que pese a acaparar cada vez mayor público, no es el preferido de las personas de la tercera edad.