

5 grandes beneficios de leer libros para tu cerebro

<http://mejorconsalud.com/5-grandes-beneficios-de-leer-libros-para-tu-cerebro/>

La lectura nos ayuda relajarnos y a abordar nuestros problemas desde un punto de vista más objetivo y con más tranquilidad.



¿Te encanta leer? ¿Aún no has acabado un libro cuando ya estás empezando otro nuevo? Entonces no lo dudes, la lectura es una de las mejores costumbres que podemos tener, esa que mejor **cuidará de tu salud**. Te invitamos a conocer todas esas grandes dimensiones.

1. Aumento de tu reserva cognitiva



No importa el género, no importa el autor, ni aún menos el idioma en que estén escritos esos libros que devoramos día tras día. El sencillo acto de leer con regularidad nos aporta grandes **beneficios a nivel cognitivo**. Mejoramos nuestra capacidad de abstracción, nuestra imaginación y [nuestra memoria](#). Se desarrolla además nuestra capacidad de comprensión y de inferencia, dimensiones todas ellas que van gestando nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro.

El disponer de **mayores conexiones neuronales** hace que nuestro cerebro disponga de mayores redes, mayores tejidos conectivos que nos acompañarán a lo largo del tiempo. Ello va a hacer que llegada la vejez, si sufrimos por ejemplo cualquier problema cerebral degenerativo, como puede ser [la enfermedad Alzheimer](#), el retroceso va a ser mucho más lento. Pensemos en nuestro cerebro como el símil de un músculo. El sencillo acto de leer lo ejercita enormemente, al igual que si cada día, hiciésemos dos horas de ejercicio físico. **La reserva cognitiva** es más grande y llegamos a la vejez en mejores condiciones intelectuales. Es maravilloso.

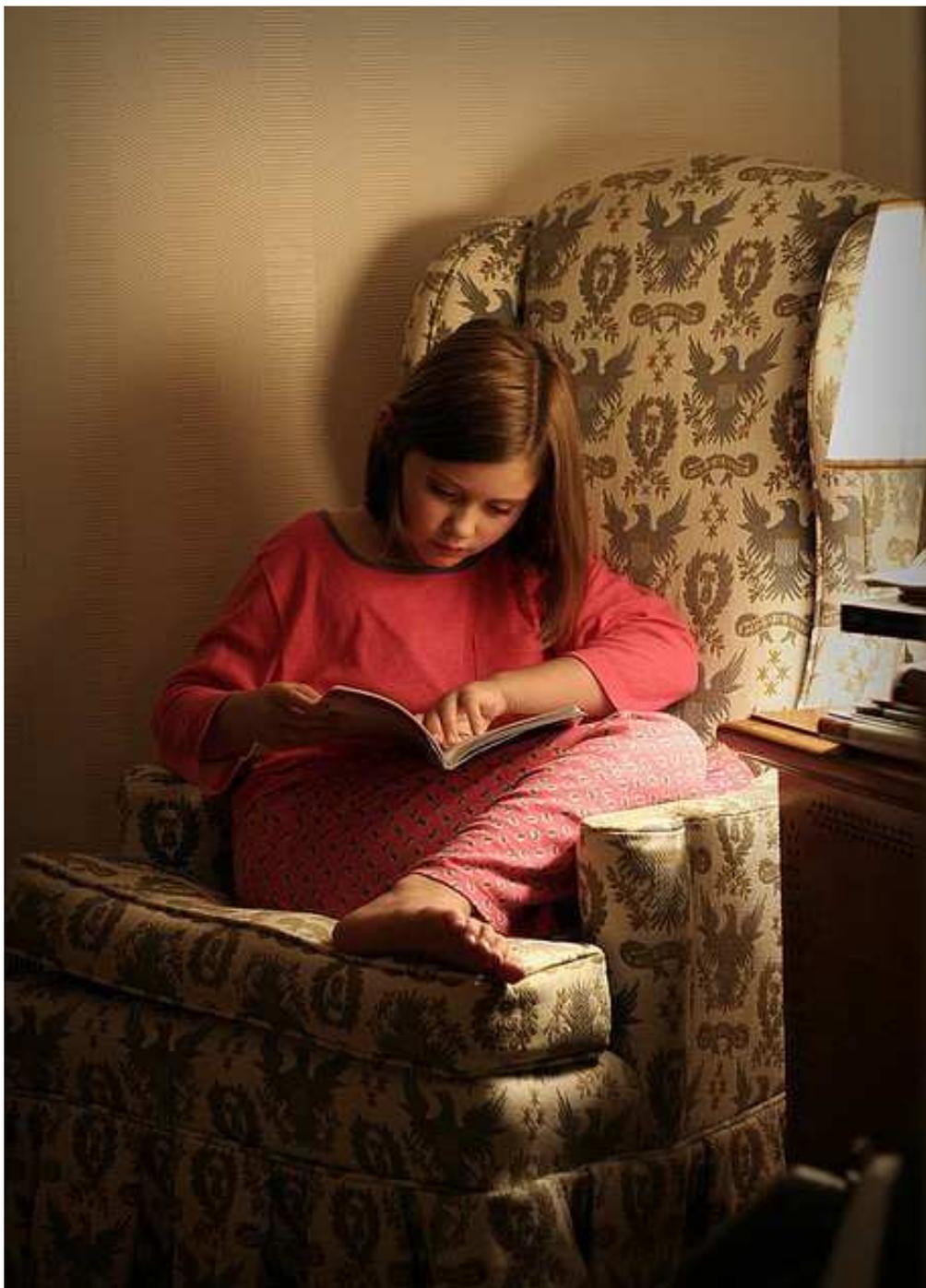
2. Mejora nuestra memoria



El leer diariamente va a hacer que dispongamos de una auténtica biblioteca personal de historias, de personajes, de términos, de expresiones y vocabulario nuevo que nos enriquece enormemente. El disponer de todas esas historias que cada día proseguimos con nuestra lectura y su hilo narrativo, **mejora notablemente nuestra memoria y ejercita nuestras capacidades cognitivas.**

Tampoco hemos de olvidar que la lectura [nos aporta emociones.](#) Y toda emoción asienta muchísimo mejor los recuerdos. Es un modo fabuloso de [mejorar nuestra memoria.](#)

3. Los libros, reductores del estrés



Seguro que lo habrás notado. No hay nada más relajante que llegar a casa y recostarnos en el sofá o irnos a la cama bien arrulladas junto a un buen libro. Nos ayuda a liberar tensiones, a relativizar problemas. Leer nos abre la puerta a nuevos escenarios para introducirnos en la piel de otros personajes, vivir otras vidas y **aprender cosas nuevas**.

Todo ello consigue que **focalicemos nuestra atención en otros campos** lejos de nuestros problemas. Al relajarnos, [se reduce el nivel de cortisol](#). Y no podemos pasar por alto que, al estar más relajadas, podemos además enfrentarnos a nuestros problemas con más tranquilidad y objetividad. Leer es entornar esa ventana a un mundo de sueños y emociones donde disfrutar, donde estar a salvo y aprender de cada palabra, de cada imagen, de cada capítulo. Seguro que sabes de qué estamos hablando.

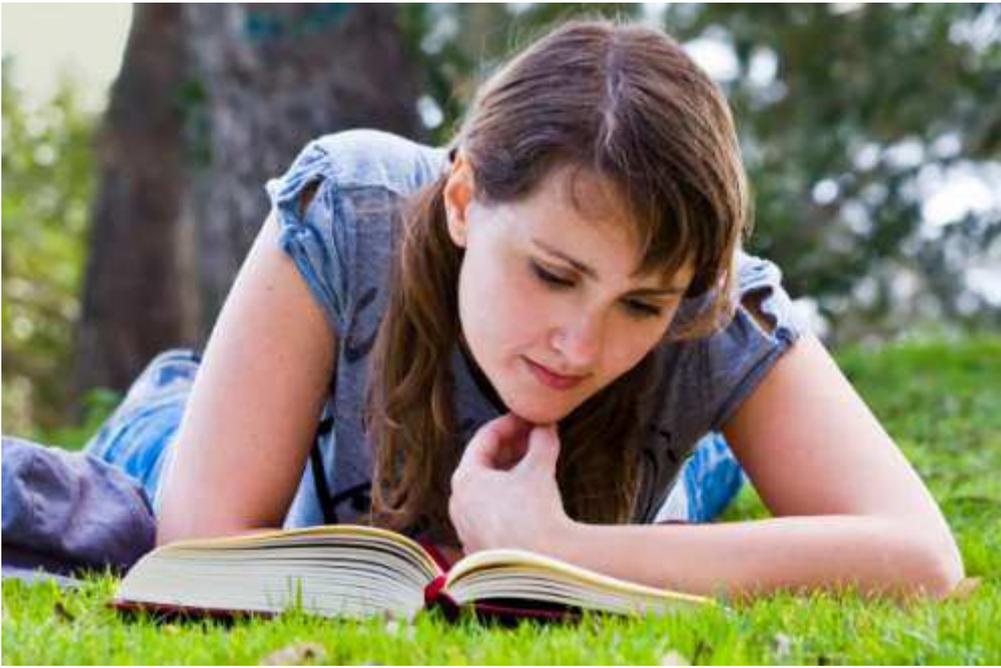
4. Estimulación cerebral y aprendizaje continuo



Ya te hemos comentado cómo el sencillo acto de leer estimula nuestra actividad neuronal: establece nuevas conexiones y fortalece nuestro cerebro. Pero además, la carga emocional de los libros **favorece el aprendizaje y la memoria**, nos llena de motivación por seguir leyendo y almacenando datos, escenas e informaciones.

[El placer de la lectura es el mejor valor que podemos transmitirles a los niños.](#) Les permitirá ir aprendiendo del modo más fácil posible, mejorará su capacidad cognitiva, su razonamiento, su inducción lógica y su imaginación. Es un motor económico y sencillo con el cual, empujar el engranaje de nuestras **capacidades cerebrales**.

5. Ideal para dormir por las noches



No hay nada mejor para conciliar el sueño por las noches que leer al menos durante media hora o una hora (o más si lo deseas). Nos sume en un estado de relax tan absoluto, que nuestros músculos quedan destensados, que **nuestro cerebro, libre de tensiones y estrés**, se queda suspendido en una calma idónea para conciliar el descanso.

Pero eso sí, recuerda que [no es adecuado leer en una tableta o en un ordenador por las noches](#). La luz artificial de estas tecnologías nos estimula y, en consecuencia, dificulta mucho el descanso. Nos activa en lugar de relajarnos. Así que una vez termines de cenar, deja los móviles y tu portátil, coge esa novela que tienes a medias y sigue con ella. **Envuélvete con la historia, con sus emociones y con sus datos**. Tu cerebro se nutrirá de información y de múltiples sensaciones... y tu sueño, será aún más placentero.

No lo dudes, leer es muy sano para nuestra salud y nuestro cerebro.