

# ¿Por qué recetar letras es recetar salud?

Hernández Gómez N

Editora de FAPap.

*Si nuestros niños dejan de leer, o nunca han tenido ese hábito, si no llegan a interesarles los cuentos, será en definitiva porque nosotros, la comunidad en la que han nacido, ha dejado de ser visitada por los sueños, y hace tiempo que no tiene gran cosa que contar, ni de sí misma ni del mundo que la rodea. No les culpemos por ello, preguntémonos nosotros, como el gigante del cuento, dónde se oculta nuestro corazón y qué ha sido de los sueños y los anhelos que un día lo poblaron.*

Gustavo Martín Zarzo

## INTRODUCCIÓN

Que vivimos en un mundo de dispersión, sobrecarga, falsas urgencias y fragmentación es una afirmación que a nadie le puede generar asombro a día de hoy. Desde que nos levantamos hasta que despedimos la jornada, ya sea esta escolar, laboral o únicamente vital, si se tiene esa suerte, estamos constantemente expuestos a una cantidad tan desproporcionada y profusa de datos y estímulos que es prácticamente imposible no sucumbir a la saturación cognitiva, a la intoxicación (o “in-foxicación”, tomando prestado el término).

Somos, de manera más o menos consciente, y en un listado agotador como el que sigue, prisioneros de la prisa, de la sobreestimulación, de la inmediatez, de la multitarea, de la conectividad por la conectividad... de lo superfluo al fin. ¿Y qué hay de los niños? Pues, afectados también por este ritmo acelerado y persuasivo, y cada vez más hambrientos de emociones expresas y gratificaciones inmediatas como los adultos, tampoco son ajenos al impacto físico, emocional y psicológico de una sociedad volátil y apremiante que les roba espacio y tiempo para algo tan indispensable e inherente al ser humano como es pensar, evadirse, soñar...

Aunque es innegable que internet, las redes sociales y los dispositivos digitales nos han venido regalando y vendiendo beneficios indiscutibles como sociedad a lo largo de las últimas décadas, el empleo desmedido e irreflexivo de las nuevas tecnologías y la forma en que han modificado nuestros hábitos son dos factores que sin duda están contribuyendo significativamente a la creación de entornos dispersos, inatentos y acrílicos.

Recuperar la capacidad de enfoque y profundidad; aprender a gestionar nuestro bien más preciado, el tiempo; ser capaces de racionar la dispersión y, lo más sanador, si cabe, saber atrincherarnos a ratitos en los sueños en busca de refugio, consuelo y evasión se han convertido en desafíos contemporáneos que bien podrían tratarse con el artefacto cultural más discreto y a la vez más poderoso de la historia de la civilización: el libro. Porque el libro, en su callada sencillez de coleccionista de letras, historias y vidas, es razón, tiempo, refugio y alma.

## LA LECTURA COMO TRATAMIENTO, VACUNA Y ANTÍDOTO

En este contexto, la lectura puede ser tratamiento, como se sugiere ya desde el título de esta breve reflexión sobre la lectura y sus prodigios en la infancia y la adolescencia, pero también vacuna y antídoto.

### Tratamiento

En cuanto que hablamos de una de las actividades más efectivas de entrenamiento y mejora de la capacidad de concentración en los niños y adolescentes.

Leer es un hábito que exige (amablemente) un esfuerzo mental sostenido, la supresión de distracciones y la activación de un sinfín de procesos cognitivos (algunos de ellos mágicos),

**Cómo citar este artículo:** Hernández Gómez N. Form Act Pediatr Aten Prim. 2025;18(2):86-9.

al tiempo que fortalece la atención, el enfoque y el pensamiento calmado y analítico, habilidades todas ellas cruciales para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Pero es que, además, leer acompaña en la calma, reduce el estrés y promueve la relajación. No son pocos los expertos en salud que han investigado los efectos de la lectura en nuestro cuerpo y mente concluyendo que se trata de una actividad altamente efectiva para reducir el estrés y promover la distensión emocional y física. Cuando abrimos un libro y nos adentramos en lo que Tagore nombró como “el vergel de las palabras”, el ritmo cardíaco tiende a susurrarnos los latidos —a disminuirlos, para ser más sensata y prosaica—, y la tensión en los músculos se alivia como si de alguna extraña manera todos los dioses del mundo nos desataran. Nuestra mente, dispersa y de algún modo alterada, se enfoca en lo narrado, se evade de las posibles fuentes de estrés de la vida real y se recrea flotando ligera por esos mundos que se hayan, misteriosa y acogedoramente, al otro lado, ajena a los tejameñes del cortisol, como en un *in-sight* revelador y callado.

De este modo, la lectura, por su carácter sereno y cautivador, además de facilitarnos soñar despiertos, también nos allana el tránsito al descanso nocturno. Convoca la somnolencia y, por añadidura, mejora la calidad de las horas de reposo durante la noche. El lector pasa, casi sin darse cuenta, de la ensoñación al sueño, de la distracción a la calma. Y lo mismo ocurre incluso cuando aún no se es capaz de descifrar todos esos extraños símbolos impresos. ¿Hay acaso más eficiente melatonina que leerle un cuento a un niño a los pies de la cama?

### Vacuna

Leer, además, posee efectos preventivos en nuestro sistema inmunológico intelectual, ya que nos dota de anticuerpos para enfrentar virus tan perniciosos y agresivos como el de la ignorancia, la desinformación, la intolerancia y la rigidez mental. Leer es, en líneas generales (ya que ejemplos ha habido a lo largo de la historia de grandes bárbaros promotores y amantes de la lectura), una inmunización que nos trasforma y transforma, que genera cambios significativos tanto a nivel individual como a una escala mucho más amplia, impactando finalmente en la sociedad en su conjunto. Cuanto mayor sea el porcentaje de lectores inmunes, como ocurre tras una vacunación masiva, mayor probabilidad tendremos como sociedad de conseguir quebrarle algún eslabón a las cadenas de transmisión de todo aquello que nos lastra, que nos impide progresar. No parece sencillo en estos tiempos que corren conseguir una inmunización de rebaño para lograr hacer frente a tanto lobo hambriento, pero no se pierde nada por intentarlo, más bien se gana.

### Antídoto

Ya hemos visto que la lectura cura y protege, pero es que, para seguir sumando, también desintoxica. El contacto íntimo con lo impreso contrarresta y neutraliza los efectos ponzoñosos, sutiles o no, de la manipulación, la multitarea y la prisa. Asomarnos a los libros es, indudablemente, un acto deliberado y terco de resistencia frente a la cultura de la urgencia y la tiranía del conocimiento a golpe de clic, una rebelión tranquila que anula el ruido digital y minimiza todas sus insistentes molestias. Los libros no notifican, no avisan, no alertan; pero sí nos agitan, nos estimulan y nos hacen vibrar sin alarmas.

## RECETAR LIBROS: LA LECTURA EN LA CONSULTA DE PEDIATRÍA

La lectura juega, por tanto, un papel destacado en el desarrollo integral de los niños y adolescentes. No se trata únicamente de una actividad de decodificación, como ocurre durante los primeros años de inmersión, o curricular, como parece traducirse del sentir general, sino de una forma de estar en el mundo y transformarlo. Cada libro leído es una posibilidad de mejora individual (estimulación cognitiva, fomento de la imaginación y la creatividad, desarrollo del lenguaje y enriquecimiento del vocabulario, mejora de la memoria, la concentración, la capacidad de atención, el sueño...) y social (la lectura fortalece el civismo, los apegos/vínculos familiares, la cohesión y el progreso colectivo).

Y es que leer, aunque a menudo se tome por una actividad reservada a la soledad y la introspección, posee la inquebrantable voluntad de crear y fortalecer lazos comunitarios, contribuyendo a la reducción de las desigualdades sociales, como potente herramienta de equidad social que es. Una sociedad que se preocupa por lo cultural e invierte en programas de fomento de la lectura, ya sea desde estamentos educativos, culturales o de salud, es una sociedad que apuesta por el futuro y el bienestar. Si deseamos ciudadanos empáticos, críticos y sanos capaces de construir entornos más justos y vivibles, recetemos libros.

## ¿CÓMO SER UN PEDIATRA DE SUEÑOS Y LETRAS?

En primer lugar, leyendo. Para ser agente activo de inspiración, es absolutamente necesario sentir una profunda y sincera conexión con aquello que se enseña, recomienda o receta,

porque tanto el amor como la pasión o el entusiasmo son tan contagiosos como el más latoso y terco de los catarros.

En segundo lugar, preguntando. De la misma manera que se consulta sobre alimentación, sueño o actividad física, se puede interrogar de forma amable y lúdica sobre los hábitos de lectura familiares e individuales para poder ofrecer, de forma individualizada, consejos y recomendaciones sobre los beneficios que reporta leer en cada etapa del desarrollo.

Mucho antes de la escritura, la tradición oral era la principal forma de transmitir conocimientos, valores, relatos y creencias de una generación a otra. Los seres humanos aprehendíamos –así, con hache intercalada– el mundo a través de las narrativas, y en ese tejer las historias también hilvanábamos vínculos como el que cose retazos de vidas. Ese concepto de apego, de consideración afectiva por el otro, es fundamental en la Pediatría Social, que defiende la importancia de los vínculos tempranos para el desarrollo integral y saludable del niño (especialmente en contextos de vulnerabilidad social). Nacemos con una predisposición a buscar el contacto y la interacción con nuestros cuidadores, y nuestro desarrollo cognitivo, emocional y del lenguaje depende inexorablemente de esas interacciones tempranas. Si las historias crean puentes entre nosotros, nos permiten empatizar con otros, entender diferentes perspectivas y sentirnos parte de una comunidad, compartir historias fortalece los lazos, y los pediatras podéis ser, además de promotores de salud, proveedores de sueños.

## BIBLIOGRAFÍA

### Ensayos sobre la lectura

- Agüera I. Estrategias para una lectura reflexiva. Madrid: Narcea Ediciones; 1992.
- Alba Rico S. Leer con niños. Madrid: Random House; 2015.
- Basanta A. Leer contra la nada. Madrid: Siruela; 2018.
- Lewis CS. La experiencia de leer. Barcelona: Alba Editorial; 2023.
- Marina JA, de la Válgoma M. La magia de leer. Barcelona: Plaza & Janés; 2005.
- Mélich JC. La sabiduría de lo incierto: Lectura y condición humana. Barcelona: Tusquets Editores; 2019.
- Rodríguez J. La furia de la lectura. Barcelona: Tusquets Editores; 2021.
- Vallejo I. El infinito en un junco. Madrid: Siruela; 2019.
- Vallejo I. Manifiesto por la lectura. Madrid: Siruela; 2020.

### Pediatría y lectura

- Canfield CF, Miller EB, Shaw D, Morris P, Alonso A, Mendelsohn AL. Beyond language: Impacts of shared reading on parenting stress and early parent-child relational health. *Dev Psychol.* 2020;56(7):1305-15.
- Garach Gómez A, Cortés Rico O, Esparza Olcina MJ, Galbe Sánchez-Ventura J, Gallego Iborra, García Soto L, et al. Promoción de la lectura. *Rev Pediatr Aten Primaria.* 2024;26:201-8.
- Garach-Gómez A, Ruiz-Hernández A, García-Lara GM, Jiménez-Castillo I, Ibañez Godoy I, Expósito Ruiz M. Promoción de la lectura en etapas precoces desde atención primaria en una zona de exclusión social. *An Pediatr (Barc).* 2021;94:203-510.
- Klass P, Miller-Fitzwater A, High PC; COUNCIL ON EARLY CHILDHOOD. Literacy Promotion: An Essential Component of Primary Care Pediatric Practice: Policy Statement. *Pediatrics.* 2024;154(6):e2024069090.
- Logan JAR, Justice LM, Yumus M, Chaparro-Moreno LJ. When Children Are Not Read to at Home: The Million Word Gap. *J Dev Behav Pediatr.* 2019;40(5):383-6.
- Martin KJ. Shared Reading and Risk of Social-Emotional Problems. *Pediatrics.* 2022;149(1): e2020034876.
- Mehdelsohn AL. Promoting language and literacy through reading aloud: the role of the pediatrician. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care.* 2002 ;32(6):188-202.
- Shulman L, Baicker L, Mayes L. Reading for life-long health. *Front Pediatr.* 2024;12:1401739.

### Enlaces de interés para familias

#### Páginas web

- Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes - Literatura Infantil y Juvenil. Un tesoro digital de acceso libre que alberga un extenso catálogo de obras clásicas y contemporáneas, además de un apartado de enlaces a otras webs de interés para el fomento de la lectura.
- Canal Lector. Una plataforma de referencia para las familias. Ofrece una base de datos de libros con reseñas, propuestas de actividades y selecciones temáticas. Su buscador avanzado permite filtrar por edad, género y temas, facilitando la elección de la lectura adecuada.
- Goodreads. Aunque es una plataforma internacional, cuenta con una vasta comunidad de usuarios hispanohablantes. Permite participar en retos de lectura y ver qué están leyendo tus amigos. Sus algoritmos de recomendación, basados en tus gustos, son uno de sus puntos fuertes.
- Lecturalia. Incluye una sección de literatura infantil y juvenil ideal para estar al día de las novedades editoriales.
- Loqueleo. Espacio de promoción de la literatura infantil y juvenil de la editorial Santillana. Cuenta con muchísimos e interesantes recursos para niños y familias: plan lector, guías de lectura, banco de recursos...

### Revistas y blogs especializados

- Donde viven los monstruos. Blog con reseñas de álbumes ilustrados y libros para todas las edades. Sus fotografías y análisis detallados de los libros que recomiendan son de gran ayuda para hacerse una idea clara del argumento y contenido ilustrado de cada libro antes de adquirirlo.
- El Templo de las Mil Puertas. Incluye reseñas, entrevistas, un completo catálogo de novedades, reportajes... y todo ello dirigido al público juvenil. Un templo para los jóvenes lectores repleto de recomendaciones sobre los géneros que más les interesan a los adolescentes (fantasía, ciencia ficción, suspense y literatura romántica).
- Fundación Cuatrogatos. Organización sin ánimo de lucro que se dedica a la investigación y promoción de la literatura infantil y juvenil. Tanto su Instagram como su web son espacios de referencia por sus selecciones anuales de los mejores libros.
- Revista Babar. Con una larguísima trayectoria, Babar es un pilar fundamental en la difusión de la literatura infantil y juvenil en español. Ofrece completas reseñas, entrevistas a autores e ilustradores, noticias e interesantes artículos de opinión.

### Comunidades lectoras y recursos educativos

- Educación 3.0. Se trata de un medio de referencia para la comunidad educativa del que también se pueden beneficiar los no docentes, ya que su web artículos con selecciones de libros por edades, aplicaciones de lectura, blogs recomendados y estrategias para fomentar
- Leoteca. Pensada *a priori* para docentes, es un recurso del que también se pueden valer los profesionales de la salud y las familias. Con más de 60 000 recomendaciones de literatura infantil y juvenil, esta web sugiere los mejores títulos para cada nivel de lectura y es un espacio participativo en el que los niños pueden incluso votar y comentar sus lecturas.