

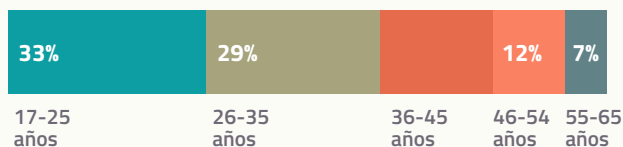
LOS BENEFICIOS DE LEER LIBROS DURANTE LA CUARENTENA

LA LECTURA DE LIBROS ES UN FACTOR DE EQUILIBRIO FRENTE A LA "FATIGA DIGITAL" Y LA "INFOXICACIÓN" DURANTE LA CUARENTENA



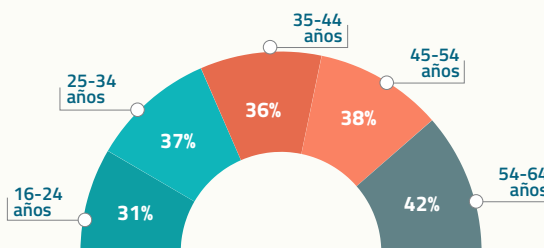
El flujo de noticias y de bulos, así como de interacción en redes sociales puede provocar una dinámica de "fatiga digital" [1], pero la lectura sin interrupciones que ofrece un libro, es un remedio eficaz para contrarrestar la *sobrecarga digital* de estos días, vinculada al fenómeno FOMO (Miedo a perderse algo), que se acentúa en situaciones como la del Covid19.

El FOMO es cuestión de edad (prevalencia de este comportamiento) [2]



El dispositivo clave en este proceso es el móvil. La fatiga digital tiene efectos como la dificultad para concentrarse, molestias visuales, depresión, ansiedad y otros problemas psicológicos. Desde 2014 hasta 2019 la cantidad de usuarios de Internet [3] que declaran "Estoy constantemente conectado on-line" ha subido del 56% al 66%.

Porcentaje de personas que usan Internet por la investigación y la atención sanitaria, según tramos de edad. [4]



Las plataformas son útiles para descongestionar hospitales. Los tres factores que mayor impacto tienen en la percepción de los usuarios de Internet son:

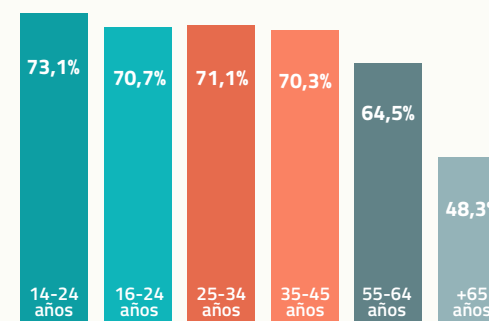
- » La posibilidad de localizar especialistas y concertar citas desde casa.
- » El acceso y descarga de informes médicos desde plataformas.
- » La consulta con médicos mediante llamada o vídeo-llamada.

No obstante, la tecnología va a ser clave para proteger nuestra salud ante la pandemia. Las consultas telemáticas ayudan a disminuir el colapso de los hospitales en muchos países. También la Inteligencia Artificial está siendo clave para hacer predicciones sobre la evolución, reduce errores humanos y permite detectar tendencias.

Las personas más mayores son quienes deben cuidarse más en esta cuarentena. También desde el punto de vista de la salud del cerebro la lectura es positiva ahora que hay que quedarse en casa. Cuanto más se lee más conexiones entre neuronas se producen, aumentando la reserva cognitiva del lector, la cual es un factor protector frente al deterioro cognitivo y la demencia [8].

En esta situación de presión emocional la lectura es muy positiva para mejorar la salud psicológica, porque rebaja la tensión a través de la concentración: en menos de 100 milésimas de segundo el cerebro desconecta de cualquier otro estímulo [5]. En un mundo cada día más colonizado por lo "virtual" los libros impresos pueden aportar la posibilidad de una lectura sin interrupciones, así como el valor renovado del contacto con lo real [6] que está en la biblioteca de cada hogar.

La gente de más edad lee menos libros [7]



NOTAS

1. Fear of Missing Out (FOMO) on Social Media. Examining the demographics, attitudes and digital behaviors of FOMO Networkers. AUDIENCE REPORT 2018. Londres: GWI, 2018.
 2. Datos de FOMO (GWI) Trabajo de campo con 111.899 usuarios de Internet en 2018.
 3. Estudio realizado con 925.568 encuestas a usuarios de internet (GWI).

4. Gilsenan K, What's up doc. Connecting the dots. (GWI, 2019) con datos de la encuesta cuatrimestral a usuarios de Internet.
 5. Wolf, Maryanne. Proust and the squid. The story and science of the reading brain. Icon Books (London, 2008).
 6. Como responde David Sax en su "The revenge of the analog" cuando le preguntan ¿por qué un libro impreso? "Porque es real"

7. Hábitos de lectura y compra de libros, 2019. Este estudio se realiza desde hace 20 años por Conecta para la Federación de Gremios de Editores de España.
 8. EZPELETA, David. La lectura desde la neurociencia, Madrid: Fundación Germán Sánchez Ruipérez, 2018.