

## **Leer abre nuevos horizontes**

BILBAO. La lectura es una actividad muy recomendable en la etapa madura, debido a que recrea ideas y emociones. Además, ayuda a fortalecer y mejorar la memoria.

La tercera edad puede ser el momento perfecto para comenzar a leer, teniendo en cuenta que mucha gente perteneciente a este colectivo reconoce que no sabe qué hacer con su tiempo libre o que hay actividades lejanas a sus posibilidades. Se trata de 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.

Leer es un hábito que se adquiere con los años y requiere mínimo esfuerzo cotidiano, pero muy satisfactorio.

Nunca es tarde para ello. Si no se tiene el hábito, vale la pena comenzar poco a poco, sin ejercer presión sobre uno mismo, pues podría tenerse el mismo efecto de una persona que, sin una práctica periódica, se dispusiese a correr una maratón: además de cansarse, no terminaría y lo disfrutaría poco.

Al principio, puede costar un poco, pero en breve los resultados se harán manifiestos: la imaginación y los conocimientos adquiridos brindarán lucidez y enriquecerán la personalidad.

Lo recomendable es iniciarse en el hábito de la lectura con textos que llamen la atención por cuenta propia, o que sean recomendados por amigos o familiares. Asimismo, también puede ser interesante visitar bibliotecas o círculos de lectura, lo que permitirá intercambiar ideas y comentarios literarios, así como extender su grupo de amigos.

Cada vez existe mayor cultura literaria entre los ciudadanos, ya sean jóvenes, adultos o mayores. Estos últimos puede que por motivos varios no hayan adquirido la costumbre de leer en edades tempranas pero ahora puede llegar el momento de comenzar.

La época del año en la que nos encontramos representa otro aliciente, una época propicia para hacer regalos con una amplia lista de buenos títulos en el mercado.

### **Futuro incierto**

Además, leer aporta muchas ventajas, entre ellas la de estimular la memoria para poder gozar de un nivel de autonomía pleno.

Por ello, la lectura es muy recomendable para reforzar el conocimiento intelectual.

### **Televisión y juegos**

Aunque la televisión es un electrodoméstico que aporta sensación de compañía a aquellas personas mayores que viven solas, conviene apostar también por la creatividad de disfrutar de una buena historia recogida en las páginas de un libro.

Es decir, cualquier persona mayor puede acudir a la biblioteca con regularidad para estar al día de las novedades bibliográficas y para poder leer un buen libro.