

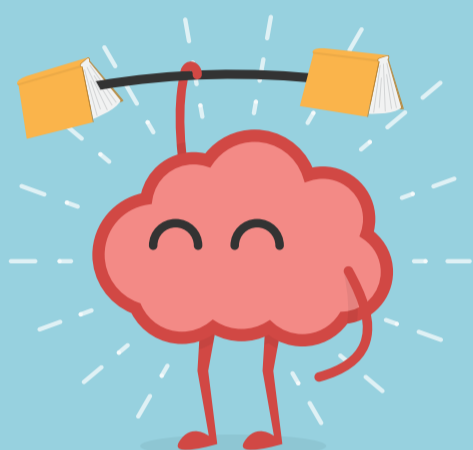
Recupera el placer de la lectura
y disfruta cuidando de tu salud.



PARTE DE Bupa



LEER



UN PLACER MUY SALUDABLE

El 31,5% de los españoles no leyó ningún libro en 2019.

Fuente: Federación de Gremios de Editores de España.

¿Por qué leer es sano?

Porque favorece la concentración

Una persona que lee desarrolla más las neuronas que una que no lo hace. Hay más sinapsis activas en el cerebro de las personas lectoras.

Porque ayuda a aliviar el estrés

El estrés es un factor de riesgo que afecta a varias enfermedades peligrosas. La lectura puede ayudarte a evitarlo. **Leer antes de acostarse ayuda a desconectar:** el cuerpo asocia la lectura con el sueño, y a la larga este hábito actuará casi como una alarma que favorecerá dormir y levantarse mejor por la mañana.

Saludable porque mejora la empatía

Una persona que lee está más dispuesta a identificarse con las vidas de otros. Los lectores tienen más facilidad para ponerse en la piel del que tiene delante y eso siempre es una ventaja, ya que ayuda a mejorar las habilidades sociales.

No descuides la salud de tus ojos.

- **Asegúrate de que tienes la luz apropiada,** mejor si es lateral y sin reflejos.
- **Guarda una distancia mínima con el libro,** la misma medida del antebrazo. Si utilizas un e-book, mantenlo a unos 35-40 cms. de distancia de los ojos.
- **Recuerda parpadear,** la concentración hace que leyendo lo hagamos menos de lo habitual, por eso es bueno hacer descansos cada cierto tiempo. Especialmente si utilizas lentes de contacto.
- **Elige el tamaño de la letra así como la tipografía** adecuada si se trata de un e-book. El ojo agradece leer textos con una única tipografía y un mismo cuerpo de letra.
- **Si lees durante mucho tiempo puedes sufrir trastornos relacionados con el Síndrome de Fatiga Visual.** Descansa los ojos alternando la visión entre un objeto cercano y otro lejano.
- **Si tienes hijos, observa posibles síntomas que indican que puede existir un problema ocular:** si se acerca mucho a los libros, inclina el cuello cuando lee o se frota los ojos con frecuencia.



#JuntosVamosAVencerCOVID19