

La lectura en la salud y la enfermedad

The reading in the health and illness

Agustín Hidalgo, Begoña Cantabrana

Área de Farmacología (Departamento de Medicina). Instituto Universitario de Oncología del Principado de Asturias. Fundación Bancaria Caja de Ahorros de Asturias (España).

Autor para correspondencia: Agustín Hidalgo. Correo electrónico: hidalgo@uniovi.es

Recibido el 22 de febrero de 2017; aceptado el 1 de marzo de 2017.

Como citar este artículo: Hidalgo A, Cantabrana B. La lectura en la salud y la enfermedad. Rev Med Cine [Internet] 2017;13(2):39-41.

En estas mismas páginas han sido abordados diferentes aspectos de la literatura en relación a la enfermedad. Entre ellos, cómo la enfermedad contribuye a los procesos narrativos, la existencia de una verdadera literatura de la enfermedad y de la muerte, la fractura biográfica que genera la enfermedad, la actitud de los pacientes ante la misma, o cómo la escritura puede contribuir, a través de diferentes mecanismos, a paliar la sintomatología de algunas enfermedades y encontrar alivio en ella¹⁻³. Lo dicho en estos artículos pueden resumirse, al menos en parte, en un pensamiento del humanista y Profesor de Historia de la Medicina Pedro Laín Entralgo⁴: *“¿a quién cuenta el hombre su vida cuando en verdad quiere contarla? Creo que son posibles tres grandes órdenes de respuestas, correspondientes a los tres grandes órdenes de la realidad personal: Dios, uno mismo y los demás hombres. Nacen así otras tantas especies del género autobiográfico, las “confesiones”, los “diarios íntimos” y las “memorias”;* entre otras formas literarias que podríamos añadir. Nos referimos en este artículo a algunas cuestiones que relacionan la enfermedad y la lectura.

En los escritos aludidos más arriba se habla también del efecto *“curativo”* de las confesiones y de la escritura, así como del altruismo que supone escribir pensando que lo escrito puede servir, de alguna forma, de ayuda a los demás. Sin embargo, para que este último aspecto sea una realidad necesita del lector que, en síntesis, completa la obra y obtiene el potencial beneficio de la lectura; y esta suerte de sortilegio ocurre en todos los lugares, incluidos los poco dados a la lectura.

España no es un país de lectores, al menos de eso se quejan editores y libreros, y eso mismo parecen sugerir

los sucesivos informes al respecto del Centro de Investigaciones Sociológicas⁵. En el de septiembre de 2016 se constata que *“el 36.1% de la población española admite que no lee nunca o casi nunca libros, mientras que solo el 28,6 % asegura hacerlo a diario. Creo que son datos alarmantes. Si un 42.3% de la población afirma que “no le gusta o no le interesa leer” quiere decir que alguna cosa estamos haciendo mal”*⁶. Años atrás, Vicente Verdú conjeturó que *“la lectura va a menos porque no encuentra suelo donde arraigar ni espacio donde esponjarse”*⁷, porque la velocidad e inmediatez impuestas por el desarrollo tecnológico condicionan una *“disponibilidad para leer tendente a cero”* y que, de hecho, *“se lee en los tiempos muertos”*, por lo que ya solo quedan lectores *“visuales”*; es decir, lectores de libros de recreo que bien pueden ser sustituidos por formatos audiovisuales.

En todo caso, sea cual sea el gusto del español al respecto, lo que parece claro es que la lectura nos aporta muchos beneficios. De hecho se sostiene que *“leer es para la mente lo que el ejercicio físico es para el cuerpo”*; es decir, nos ayuda a relajarnos, a concentrarnos, enriquece nuestro vocabulario y previene el deterioro cognitivo *“porque ha sido establecida una relación entre la lectura y la neuroquímica cerebral, de tal forma que “cuando lees, la información entra por la vista y se activan una serie de circuitos que hacen que se quede grabada en redes neuronales, lo que hace que la estructura interior del cerebro sea más intrincada”*⁸. Estas redes neuronales así formadas serían un salvoconducto hacia un mayor nivel de satisfacción vital y contra la demencia, y, a lo que parece, puede prolongar la vida. A este respecto, Berta González Harbour⁹ se ha hecho eco de una investi-

gación que sugiere que leer alarga la vida, hasta un 17% en los lectores de 3,5 horas a la semana, y puede elevarse hasta un 23% si se incrementa el tiempo de lectura.

Preocupa, no obstante, este desinterés lector porque *“la lectura es la puerta del saber”*¹⁰ como ha señalado el académico Salvador Gutiérrez, aunque sigamos empeñados en no darle la importancia que tiene. Y es que la lectura (de literatura) *“constituye un modo de conocimiento que nos acerca a zonas de la realidad a las que no se puede acceder de otro modo”*¹¹.

Pero también, *“la literatura es, en primer lugar, una de las maneras fundamentales de nutrir la conciencia”* como nos recordó Susan Sontag¹² en el discurso de aceptación del Premio Príncipe de Asturias de las letras. Por su parte, Carmen Posadas, en un artículo titulado *El lector como creador* nos sugiere *“leer es un acto creativo. Mientras leemos somos nosotros los que ponemos cara a los personajes, los que reinventamos el paisaje descrito por el autor; incluso la banda sonora es nuestra. Por eso nadie lee el mismo libro y hay tantas lecturas como lectores”*. Esto puede estar en consonancia con el hecho que escribe Rosa Montero de que *“en ocasiones, un libro o un artículo evidencian un paisaje de cosas ignoradas”*.

Entre los beneficios aludidos más arriba y, por tanto, razones para leer, podemos citar en primer lugar que se lee para comprender el mundo como ha sugerido Juan José Millás: *“se empieza a leer por las mismas razones por las que se empieza a escribir: para comprender el mundo”*¹³ y, como es conocido, esta forma de leer *“aporta perspectiva, sentido de continuidad histórica, inspiración y mejora del carácter”*, como escribió el maestro de médicos William Osler¹⁴. Pero también, se lee por evasión. La lectura es una bonita manera de evadirse, aprender, cultivarnos, marginar la soledad. La lectura nos hace más libres, presenta diferentes modelos de conducta, estilos de vida, principios y valores, nos hace reflexionar, contrastar opiniones... y nos cambia. Además, la lectura permite recordar historias e incluso escribirlas o reescribirlas con el pensamiento como recuerda Henning Mankell: *“Escribí con el pensamiento unos libros de recuerdos de mis padres. Y funcionó, claro que sí. Gracias al recuerdo de unos aromas y de una voz, los rostros regresaron, deslizándose a través de la oscuridad. Y volví a ver a mis padres. Fueron muchos los recuerdos que se dejaron ver tras puertas que abrieron los perfumes y las voces. Recordé sucesos, conversaciones, imágenes de intimidad y de distancia”*¹⁵. Y, por si fuera poco, el libro ha sido considerado como *“el maestro que no riñe y el amigo que no pide”*¹⁶.

La lectura, por otra parte, es indispensable para pensar porque *“en el leer no se busca lo que el texto sabe sino lo que el texto piensa. Es decir, lo importante no es lo que nosotros sepamos del texto o lo que nosotros*

*pensemos del texto, sino lo que con el texto o contra el texto o a partir del texto nosotros somos Capaces de pensar”*¹⁶.

Y en el campo de la medicina, la lectura tiene un papel relevante, incluyéndose a los enfermos entre los *“lectores conspicuos”* que hoy permanecen fieles al libro⁷. El acto de leer está indefectiblemente asociado a la enfermedad; Ricardo Piglia lo comenta a propósito de un escrito sobre el “Che” Guevara. Dice que un dato *“de la identidad del Che Guevara es el asma. La madre es quien le ensaña a leer porque no puede ir a la escuela y ese aprendizaje privado se relaciona con la enfermedad. A partir de entonces se convierte en un lector voraz”*¹⁷. Y piensa Piglia que esta lectura como práctica iniciática fundamental funciona como modelo de toda iniciación: *“en este caso, el asma y la lectura están vinculados al origen”* e invoca a Marcel Proust: *“Quizá no hay días de nuestra infancia tan plenamente vividos, como aquellos que creímos haber dejado sin vivir, aquellos que pasamos con nuestro libro predilecto”*. Puede incluirse aquí una larga relación de autores que compartieron enfermedad y literatura: Proust, Vicente Aleixandre, Chejov, Dostoievski, etc.

La lectura, también permite activar mecanismos de resistencia a la adversidad. Henning Mankell escribió en su libro *Arenas Movedizas* que su primera reacción ante la adversidad fue recurrir a tres armas: *leer, escribir y escuchar música*¹⁸. Y es que, como indica Rodríguez Rivero¹⁹, *“existen toda una suerte de obras en las que el lector espera poder encontrar a través de ellas, también, puntos de vista acerca de cómo funciona la vida, cómo mundo interior (o conciencia) y mundo exterior se relacionan, cómo los personajes pueden o no hacerse cargo de su destino, de sus deseos, de su enfermedad”*.

Aplica lo dicho más arriba tanto al consuelo del lector enfermo como al aprendizaje del estudiante y del médico a lo largo de su vida profesional, y son muchas las voces que han invocado el poder formativo de la lectura de la literatura. Así, por ejemplo, el Dr. Barbado sugiere que la literatura ayuda al médico *“en su contacto con los enfermos, con sus miserias, sus inquietudes, angustias y temores ante la enfermedad y la muerte”*²⁰. Por otra parte, el Dr. García Barreno considera que *“ningún escrito médico, sea una historia clínica o un informe, evoca la experiencia de la enfermedad con la intensidad conseguida por algunas obras literarias”*²¹, porque, como dice Juan José Millás, *“las verdaderas novelas siempre tienen, más o menos oculta, una vocación de historia clínica”*²². De hecho, una lectura atenta permite observar al paciente ante todos los procesos que ocurren durante la enfermedad, que empiezan con la detección de una sensación de anomalía hasta la resolución del proceso, pasando por la interacción con el personal y el sistema sanitario^{23,24}.

Referencias

- Hidalgo-Cantabrana C, Hidalgo A. Literatura y enfermedad, dos narrativos diferentes de procesos compartidos. *Rev Med Cine [Internet]*. 2015; 11(4):222-33.
- Cantabrana B, González-Rodríguez S, Hidalgo A. Una literatura de la enfermedad y de la muerte. *Rev Med Cine [Internet]*. 2016; 12(1):47-59.
- González-Rodríguez S, Cantabrana B, Hidalgo A. El poder terapéutico de la narración. *Rev Med Cine [Internet]*. 2016; 12(2):110-121.
- Lain Entralgo P. La aventura de leer. Madrid: Espasa Calpe (Colección Austral); 1956.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. Baremo de septiembre 2016.
- Domingo I. El lector, en peligro de extinción. *El País [Internet]*. 31 de octubre de 2016.
- Verdú V. ¿Para qué tanto leer? *El País [Internet]*. 26 de abril de 2008.
- Nogueira A. La lectura produce cordura. *La Nueva España [Internet]*. 15 de enero de 2017.
- González Harbour B. Al fin una droga buena para la salud: leer alarga la vida. *El País [Internet]*. 22 de agosto de 2016.
- García E. Salvador Gutiérrez. La lectura es la puerta del saber. *La Nueva España [Internet]*. 23 de febrero de 2008.
- Millás JJ. El ferretero que era agente de la Interpol. *El País [Internet]*. 26 de agosto de 2016.
- Sontag S. Los valores de la literatura. *El País [Internet]*. 29 de diciembre de 2004.
- Millás JJ. A mí, de adolescente, me prohibieron las novelas. *El País [Internet]*. 21 de agosto de 2016.
- Osler W. Los libros y los hombres. En "Un estilo de vida" y otros discursos, con comentarios y anotaciones. Madrid: Fundación Lilly. Unión editorial; 2007. p. 269-80.
- Mankell H. Moriré, pero mi memoria sobrevivirá. Una reflexión personal sobre el SIDA. Barcelona: Tusquets; 2008.
- Larrosa J. La experiencia de la lectura. México DF: Fondo de cultura económica; 2003.
- Piglia, R. Antología personal. Barcelona: Anagrama; 2014.
- Mankell H. Arenas movedizas. Barcelona: Tusquets; 2015.
- Rodríguez Rivero M. Poner el título de su contribución En Fritz Zorn. Bajo el signo de Marte. Barcelona: Anagrama (2ªed); 2009. p 18-20.
- Barbado FJ. Medicina y literatura en la formación del médico residente de medicina interna. *An Med Interna (Madrid)* 2007;24(4):195-200.
- Churuca S. Desde la RAE, García Barreno receta literatura a los médicos. *Diario médico*, 30 de octubre de 2006.
- Millás JJ. Literatura y enfermedad. En VVAA. Con otra mirada. Una visión de la enfermedad desde la literatura y el humanismo. Madrid: Taurus; 2001. p. 149-166.
- Cantabrana B, González-Rodríguez S, Bordallo J, Hidalgo A. Utilización de relatos literarios como actividad formativa para la enseñanza de la medicina en la Universidad de Oviedo. *FEM* 2016; 19(4):205-15.
- Bordallo J, Cantabrana B, Hidalgo A. Papel de la literatura en la formación del médico. Una experiencia en el segundo curso del grado en Medicina en la Universidad de Oviedo. *FEM* 2016; 19 (6):301-10.



Agustín Hidalgo Balsera es Licenciado y Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y Profesor de Farmacología de la Universidad de Oviedo. Entre sus áreas de interés se encuentra la repercusión social de los medicamentos y la representación social de la medicina y la enfermedad a través de las manifestaciones artísticas y los medios de divulgación científica y comunicación social.



Begoña Cantabrana Plaza es Licenciada y Doctora en Medicina por la Universidad de Oviedo y Profesora Titular de Farmacología en la misma universidad. Su actividad científica se centra en la farmacología hormonal y dedica atención preferente a diferentes aspectos de la innovación docente en los Grados de Medicina y Enfermería.