



## EDITORIAL

Silvia Navas Orozco



*Y un día, de pronto, todo se paró. Y, como diría Gabriel García Márquez en su novela, tal vez “Era inevitable”*

La pandemia mundial ocasionada por la COVID-19 ha paralizado el tiempo y la vida, como si esta se tratara de un simple videojuego en el que presionamos pause y todo se detiene para proseguir luego.

La forma en que el mundo está respondiendo a esta crisis mundial sin precedentes será parte de los libros de historia. Nadie sabe a ciencia cierta lo que nos deparará el futuro, todo dependerá del comportamiento de un virus que es nuevo, y que no conocemos suficientemente.

Esta pandemia ha hecho que pasemos mucho más tiempo en casa de lo que lo hacíamos antes, por ello tuvimos que adaptar nuestros hábitos a las nuevas circunstancias, aprovechar la extraña situación que vivimos para hacer más llevaderos estos tristes días; y que mejor medicina que la lectura que es un bálsamo para sobrellevar el confinamiento por el coronavirus.

La lectura es un ejercicio para la mente, así como una bicicleta lo es para el cuerpo. Es un “superalimento” para el cerebro. Para leer, se necesitan aplicar, aunque uno no se dé cuenta, varios procesos mentales: el

razonamiento, la memoria y la percepción juegan un rol fundamental.

Etimológicamente el verbo “leer” proviene del latín «legere» que significa «escoger, recoger». Leer es descifrar un mensaje, comprender lo que está escondido tras unos signos exteriores, es desentrañar y descubrir. Nos lleva a un universo infinitamente desconocido, nuevo y rico en profundidades que solamente valoramos cuando intentamos sumergirnos en el.

La lectura es una de las actividades que más beneficios le puede traer al ser humano, siempre ha sido una vía de escape a nuestros problemas, el sitio donde podemos refugiarnos y abstraernos de la realidad para darle espacio a la ensoñación y el pensamiento. Cuentan que Fiódor Dostoyevski, exiliado en Siberia, escribió a su familia: “Enviadme libros para que mi alma no muera”. Esta filosofía de vida del célebre escritor ruso demuestra una vez más que ante el caos y la desesperación, la lectura sigue siendo una fuente inagotable de conocimientos, una evasión a la acosadora soledad, una liberación del espíritu y del “Yo” que aflora en nuestro interior.



El reconocido escritor hondureño Nery Alexis Gaitán, afirma que, “leer en la cuarentena es muy importante para la vida porque nos hace mejores seres humanos. La lectura además nos desarrolla muchas habilidades. Leer en cuarentena es no solo esencial, sino terapéutico. Evita el estrés, hace que nuestra mente divague, crea mundos hermosos. La lectura nos ayuda a soportar el encierro y nos construye una vida de libertad”.

El filósofo y sociólogo español, Jaime Balmes, afirmaba: “La lectura es como el alimento, el provecho no está en proporción de lo que se come, sino de lo que se digiere”

Lo maravilloso del ejercicio de leer es que tiene una gran capacidad de hacernos desconectar y evadirnos de las preocupaciones de la realidad y del día a día. Además, es una excelente manera de aprender mientras se estimula el pensamiento y la imaginación, solamente piensen en cómo cada uno imaginó a los protagonistas y así pasa con varios libros que son compañeros de nuestra vida y que cada cual ha materializado y adaptado según nuestros entornos y vivencias.

El genial literato Jorge Luis Borges decía: “He leído mucho, pero he vivido poco”. Según afirmó el autor de “Aleph” esta expresión corresponde cuando tenía 30 años de edad. Tiempo después descubrió –a pesar de

su ceguera- que la lectura era una forma de vivir intensamente y, en la tarde de su vida, concluyó que había vivido bastante. La lectura nos ayuda a recorrer, de manera placentera, escenarios hasta inimaginables.

La lectura no cura ningún virus que ataque a nuestro cuerpo, pero leyendo podemos sanar situaciones que nos bloquean o que nos preocupan y encontrar algunas respuestas.

En definitiva, si nunca has leído siempre es bueno renovarse y tratar de incluir los beneficios de un nuevo hábito como lo es la lectura, actividad que nos ayuda a dormir mejor y reducir el estrés en otras palabras cura los males emocionales.

La Revista Cúpula como medio oficial de divulgación, promueve el hábito de lectura, es por ellos que en cada edición se presentan publicaciones basadas en investigaciones generadas por los profesionales de la salud, con énfasis en la Salud Mental. Una lectura con enfoque humano, la Revista mantiene la sección literaria donde se publica poesía, cuentos, entre otros.

**Lic. Silvia Navas Orozco, MIs  
Coordinadora Revista Cúpula  
Hospital Nacional Psiquiátrico**