



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

En el mes de agosto, con las vacaciones de verano en puerta, algunas personas toman en cuenta, como parte de la planeación de su descanso, la selección del libro que leerán en la playa o cabaña, o incluso en el traslado hacia el destino vacacional.

En el diccionario, la palabra *libro* se encuentra justamente después de *libre*, y no es casualidad que la selección de un libro nos permita ampliar nuestros horizontes intelectuales y, por ende, reforzar nuestra libertad de enfoques, liberarnos de la ignorancia y del aburrimiento, etcétera.

¿Quieres saber dónde te encontrarás en los próximos cinco años? La respuesta está en una frase que afirma: "Depende de las relaciones que hoy mantengas y de los libros que estés leyendo".

En agosto puede ser oportuno hablar de los beneficios que la lectura nos otorga, por el tiempo de asueto que tendremos. Y es bueno recordar que la lectura es a la mente lo que el ejercicio es al cuerpo. Generalmente se observan los resultados al superar metas físicas (mejorar tiempos en trote, incrementar masa muscular, etcétera), pero no se enfatizan de igual manera los beneficios que la lectura nos proporciona, empezando por el aumento de materia gris en el cerebro.

Justamente leyendo *Piense como un genio*, de Michael J. Gelb, encontramos que personajes reconocidos en diferentes campos a lo largo de la historia poseían un común denominador que consistía en destinar un espacio diario a la lectura. Cristóbal Colón tenía un amor muy particular por el aprendizaje; Isabel I comenzaba su rutina con la lectura del Nuevo Testamento; Thomas Jefferson aseguraba: "No puedo vivir sin los libros"; y más cercano a nuestra época, escuché alguna vez a Warret Buffett decir que los CEO más exitosos son aquellos que leen diariamente.

En nuestro país se sabe que el promedio de lectura es de menos de un libro al año. ¿Qué pasaría si definiéramos una meta alcanzable para fortalecer este aspecto que se ha dejado abandonado en un cajón?

Probablemente surjan respuestas como: "Pero leo en facebook o twitter". Es cierto, las redes pueden ofrecernos

Leer para creer

información valiosa. El cuestionamiento es la forma en que se lee en estos espacios virtuales. Simplemente podemos tener en cuenta la velocidad con que se lee un artículo.

Hay estudios que concluyen que el periodo de atención que hoy prestamos es de sólo 9 segundos.

Todos conocemos las bondades que nos brinda la lectura: enriquecimiento de vocabulario, mejora de ortografía, contribuye a mejorar la capacidad de análisis y comprensión...

Un obstáculo para disfrutar sus beneficios es no tener ejercitada la atención, porque podremos leer el libro varias veces y aun así no percibir las palabras nuevas o el detalle mismo en la ortografía. Irónicamente, la lectura nos concede la oportunidad de disminuir el ritmo y por lo tanto de desarrollar paciencia, es decir, la capacidad de saber esperar.

La lectura nos permite entonces como efecto secundario acrecentar nuestra capacidad de comprender al otro, ya que nos coloca en la mirada de diferentes personajes y nos concede la posibilidad de vivir la vida desde diferentes historias y pensamientos.

Además, la lectura nos regala la facultad de estar en el momento presente, de desarrollar la concentración, la serenidad, la espera para encontrarnos con el desenlace de una historia o con otros mundos.

Me llama la atención que whatsapp nos brinde hoy un beneficio que permite adelantar los mensajes de la persona y que esto se reconozca verdaderamente como una gran idea. ¿Cómo nos estamos relacionando con el tiempo? Y, sobre todo, ¿cómo nos relacionamos con el otro? Afirmamos: "¡Qué buena iniciativa! ¡así no pierdo tiempo!". ¿No perdemos el tiempo, o más bien no estamos viviendo el tiempo? El afán de aumentar la velocidad de nuestras actividades cotidianas se entromete con nuestra receptividad, con la falta de respeto hacia el ritmo del otro. Bajo esta premisa, sólo se desea escuchar el contenido, pero no se quiere escuchar verdaderamente al otro. (Y me gustaría enfatizar que ese mensaje puede ser sólo de un minuto.)

Alguna vez escuché una frase que me gustó mucho: "Orar es hablar con Dios, pero leer es escucharlo". ¿A Él también quisiera adelantarle en su mensaje? Más que escuchar a Dios, considero que es bueno aprender a escucharnos a noso-



tros mismos, a reflexionar, a conocernos por medio de lo que los libros tienen para ofrecernos, incluso hasta para redigir la propia existencia. Pero, inmersos como estamos en esta prisa perpetua, perdemos la capacidad de saber estar, como típicamente decimos, "en el aquí y en el ahora", por preferir estar en "allá y entonces..."

Lev Tolstói afirmaba: "¿Cómo es posible que la gente no quiera leer, teniendo la oportunidad de dialogar con las mentes de todos los mundos y de todas las épocas?"

Emborracharnos de lectura sólo nos provocará una resaca de cultura. ¿Valdrá la pena vivir la experiencia? No dejes para mañana lo que puedes leer hoy.

Magnitud de la tercera ola de COVID-19 dependerá de la eficacia del plan de vacunación

#Salud

Daniel Valero Andrade

dvalero@elasegurador.com.mx

La magnitud de la tercera ola de contagios de COVID-19 está directamente relacionada con la eficacia del plan nacional de vacunación, con la capacidad infecciosa de la variante Delta y con la responsabilidad de la sociedad

tanto de cuidarse como de acatar las medidas de higiene que evitan la propagación del virus, afirmó Francisco Moreno Sánchez, jefe de Medicina Interna del Centro Médico ABC.

El también coordinador del Programa COVID-19 del Centro Médico ABC dijo lo anterior durante un webinar titulado *COVID-19: tercera ola y novedades sobre las vacunas*, que fue organizado por Global Assurance y transmitido por la plataforma Zoom Video.

"Debemos ser responsables y cumplir con nuestra parte. Tenemos que entender que el virus seguirá con nosotros durante un tiempo indeterminado; por lo tanto, tenemos que cuidarnos", aseveró Moreno

Sánchez.

En opinión del especialista en medicina interna e infectología, en México no existen campañas adecuadas de prevención, y por ello los ciudadanos aún no comprenden la gravedad de la pandemia.

"Lamentablemente estamos en una posición vulnerable, y cualquier cosa puede suceder. Si seguimos sin las medidas de protección, los casos van a seguir aumentando y la tasa de mortalidad será mayor.

Así que la idea es que la gente se vacune y continúe usando el cubrebocas para cuidarse y a su vez no contagiar a nadie. Hagámoslo por solidaridad", resaltó el facultativo.

Tomando en cuenta que la enfermedad es respiratoria, Moreno Sánchez recomendó a la población mantener un mínimo de dos metros de distancia respecto a otras personas, preferir los lugares ventilados y con amplios espacios y no permanecer en áreas abarrotadas.

Por último, el médico internista exhortó a los mexicanos a perder el miedo a las vacunas. Dijo que son seguras y que fueron creadas a partir de años de investigaciones.



Francisco Moreno Sánchez

Así lo considera Francisco Moreno Sánchez, jefe de Medicina Interna del Centro Médico ABC

IMAGEN: Medicina y Salud Pública