



## **Literapia: la literatura también cura**

*“Pablo Neruda, Virginia Wolf y José Saramago ya no son solo grandes escritores. Ahora también curan enfermos, como parte de una técnica que comienza a ganar adeptos en el mundo: la literatura.*

Es que la literatura, al igual que viene sucediendo desde hace décadas con otras artes como la música, la pintura o el teatro, se está convirtiendo en un recurso terapéutico.

En España, donde la terapia ha ganado amplio terreno, existe un innovador proyecto en el que participan médicos, filólogos, psicólogos, profesores y escritores, quienes proponen el uso de la lectura y la escritura como un instrumento curativo más. Y no solo en enfermedades psicológicas, sino en dolores del cuerpo.

El proyecto Literapia se aplicará a niños y adultos hospitalizados dentro de una investigación en marcha, que se desarrolla en el Hospital Policlínico La Rosaleda, en Santiago de Compostela (España) y es impulsada por la fundación del mismo nombre.

Los libros pueden ser otro elemento terapéutico, aún sin explorar suficientemente, señaló Manuel Freire-Garabal, profesor de Farmacología de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) y miembro de Literapia.

Para Darío Villanueva, ex rector de la USC y director del grupo de trabajo de Literapia, no se está hablando de que la lectura sustituya a la terapia farmacológica, sino que puede ser útil como tratamiento coadyuvante para algunas dolencias.

En el equipo participan expertos españoles y también procedentes de diferentes países europeos, como Lennart Levi, del instituto Karolinska (Suecia), o el psicólogo Marc Michelle, de la Universidad de Lieja (Bélgica).

Según los primeros resultados, la terapia puede ser más eficaz en las personas hospitalizadas que tienen una disponibilidad de tiempo absoluta y con una mayor proximidad con quienes los atienden.

La ventaja de este método respecto a la terapia con música es que leer y escribir son dos actividades más activas, ya que intervienen todas las facultades de la



persona que lee, reacciona ante el estímulo activando su inteligencia y hace trabajar su imaginación, interpretando y completando la trama con elementos propios.

La iniciativa, que se encuentra en una fase de búsqueda del proyecto del género literario más adecuado para cada tipo de patología, ya cuenta con el apoyo de algunas editoriales, que están dispuestas a facilitar lecturas seleccionadas a los pacientes.

También pretende integrar en su comité a autores de relevancia mundial como J.K. Rowling, uno de los máximos exponentes de la literatura infantil y autora de la saga de Harry Potter.

### **LEER PARA QUE NO DUELA.**

Las obras literarias no solo entretienen y deleitan el alma de sus agradecidos lectores.

Según fuentes de la Sociedad Española del Dolor (SED), cuando un paciente está leyendo un libro durante cuatro o cinco horas con entusiasmo, atención y emoción, puede conseguir abstraerse de su situación y sentir que no está ingresado en un hospital debido a una enfermedad.

Esto, debido a que la literatura puede transportar al lector y al escritor en el espacio y en el tiempo, alejándolo del sufrimiento y el dolor.

Este fenómeno se debe a que una obra literaria puede separar a quien la lee del sufrimiento físico o psíquico, e introducirle en un universo de magia, fantasía o ficción, del que puede llegar a sentirse protagonista.

Esto puede, al mismo tiempo, proporcionarle al enfermo un estado de felicidad intenso y profundo, según han verificado los investigadores del grupo europeo Literapia.

### **LETRAS QUE APORTAN INMUNIDAD:**

- La literapia podría ser incluida dentro las llamadas medicinas complementarias como la homeopatía, la acupuntura o el naturismo. Se basa en los hallazgos de la psiconeuroinmunología.



**DragoDSM® Distribuidora San Martín**

- Se ha comprobado que disminuir los estímulos negativos mediante psicoterapia, fármacos o musicoterapia favorecen la respuesta inmunitaria a enfermedades como el cáncer o las infecciones.
- Sus técnicas favorecerían una respuesta inmunitaria al cáncer o las infecciones, y parecen tener efecto positivo en dolencias autoinmunes, como lupus eritematoso, miastenia gravis o esclerosis múltiple.
- No se está hablando de que la lectura sustituya a la terapia farmacológica, sino que puede ser útil como tratamiento coadyuvante para algunas dolencias.

Fuente: Darío Villanueva, director del grupo de investigación Literapia, de España.

Redacción El Tiempo 01-2008

**Muchas gracias.**

Cordiales saludos

Dpto. de Ingeniería.



**DISTRIBUIDORA  
"SAN MARTÍN"**

**WWW.DRAGODSM.COM.AR**

**TODO CONTRA INCENDIO / RECARGAS EN EL ACTO**

**4752-0841** Av. 101 N° 2510 - (1650) SAN MARTÍN  
**4755-4702** info@dragodsm.com.ar

**DragoDSM® Distribuidora San Martín**

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr. Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: [info@dragodsm.com.ar](mailto:info@dragodsm.com.ar)

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>



DragoDSM® Distribuidora San Martín



**DragoDSM® Distribuidora San Martín**

Tel.: 4752-0841 / 4755-4702

Av. 101-Dr.Balbin N° 2510 (1650)

San Martín - Buenos Aires – Argentina

Mail: [info@dragodsm.com.ar](mailto:info@dragodsm.com.ar)

Site: <http://www.dragodsm.com.ar>