

ARTÍCULOS SELECCIONADOS DE LA ESPECIALIDAD

“Abandone su smartphone y tome un libro”

Autor: Martín J. Tobin

BMJ 2014; 349:g4521

Comentario bibliográfico: Carlos Bevilacqua (Editor adjunto de la RAMR)

El Profesor Martin Tobin es Editor Emérito del “Blue Journal”, y docente de la Universidad Loyola de Chicago. Ha escrito el texto más completo y atractivo sobre “Principios y Práctica de la Ventilación Mecánica”, y publicado cientos de trabajos originales en las más prestigiosas revistas médicas.

También hemos tenido el placer de recibirlo en Argentina varias veces, desde su primera llegada hace ya más de veinte años.

Se trata de un sujeto brillante, y de muy vasta cultura general; por ello me interesó comentar una “carta” que publica en el BMJ del 14 de julio de este año.

Se titula: “Abandone su smartphone y tome un libro” (Put down your smartphone and pick up a book). Lenguaje directo el de Martin, si los hay!

Dice Martin: cuando leemos “online”, nuestra mente “vagabundea” entre los mails, las noticias o comprar algo nuevo. En lugar de estar concentrados en nuestra lectura, nos dejamos seducir por la falsa promesa de la “multitarea”. Por primera vez, las distracciones se han vuelto parte de la experiencia de la lectura.

Durante la lectura “online”, nuestros ojos saltan alocadamente intentando acertar la respuesta, y la información rápida. Es como si la gente leyera “online” para evitar leer del modo tradicional. La eventual aparición instantánea de información amenaza la más demandante tarea de leer, algo que permitiría llegar a un conocimiento más profundo.

La alfabetización, la más poderosa adquisición de nuestra civilización, está siendo reemplazada por la pequeña, esa pequeña “sabiduría” de la pantalla.

La lectura comprometida, profunda y sostenida requiere mucho más esfuerzo que el que promete la pantalla. La lectura profunda invita al lector a ir más allá del texto, desactivando cualquier distracción mental.

Aquí, citando a Marcel Proust (1871-1922) en “On Reading”: “*Creemos con suficiente veracidad que nuestra sabiduría comienza donde termina la del autor. El verdadero conocimiento solo puede ser alcanzado en la soledad de nuestro propio corazón y mente*”. Y Proust agrega: “*No podemos acceder a la verdad a través de otros, solo podemos elaborar nuestro propia verdad*”.

Citando a Epstein y a Thoreau, agrega: “*el ensanchamiento de una mente joven es importante, y una vez logrado, nunca se vuelve a la dimensión anterior. La lectura profunda es indistinguible del pensamiento profundo. La lectura ocupa nuestra mente con el material para nuestro pensamiento, y nos volvemos lo que leemos. Cuantos hombres han cambiado su condición de pensamiento después de la lectura de un libro!*”.

La habilidad de los médicos para resolver problemas, está directamente relacionado al monto de conocimientos acumulados en su cerebro. No alcanza con conocer dónde buscar el conocimiento; es necesario tenerlo internalizado.

Cuando un lector busca conocer integralmente un tópico determinado busca un libro, y no un pequeño número de artículos. La información proveniente de artículos, por diseño, no abarca los temas en su totalidad, ni establece los límites de esa disciplina, dejándoles a los lectores amplias lagunas de conocimiento. Los recursos “online” solo proveen pequeños fragmentos de información –los

retazos más pequeños necesarios para resolver un problema— que evita el prolongado proceso de pensamiento más profundo, que permite el conocimiento más completo de temas complejos.

Los médicos que se apoyan en sus recursos “online”, están eludiendo un pensamiento “fisiológico” necesario para un razonamiento clínico experto. Estas consideraciones son especialmente importantes en medicina crítica, cuando las decisiones son rápidamente cambiantes. Estos dispositivos electrónicos pueden ayudarnos a recordar las dosis de un medicamento de empleo infrecuente, pero de ningún modo debiera subestimar el razonamiento clínico.

Los estudiosos de las neurociencias han demostrado durante décadas, de qué modo la lectura afecta nuestro cerebro. El cerebro es infinitamente maleable, y la lectura juega un importante rol en el diseño de circuitos neuronales y en la expansión de la forma en que pensamos.

La lectura en los dispositivos electrónicos tiene una escasa profundidad, a diferencia de la concentración, análisis y contemplación que nos brinda la lectura tradicional.

En un reciente ensayo randomizado se muestra que los “teenagers” que leían textos impresos entendían mucho mejor los mismos contenidos, que cuando les eran exhibidos en una pantalla. Los investigadores argumentan que quienes leen material impreso tradicional, tienen mejor sentido

de la extensión y el contexto del tema de lectura, y esto contribuye a una mejor comprensión del texto completo.

Los científicos cognitivos han demostrado que la lectura de un tema escrito es una actividad corporal total, más que de “solo los ojos”. Un libro es un objeto físico, y fácilmente se sabe donde comienza y termina el texto; se percibe la textura de sus páginas. Hojeando en ambos sentidos, se tiene un “mapa” completo del texto, ayudando a la comprensión del tema y el contexto. Esas experiencias táctiles están casi ausentes cuando se lee en una pantalla, usualmente menos de una página a la vez. La experiencia directa y perceptible de la lectura sobre papel tiene un efecto más profundo y duradero en su comprensión, que cuando llegamos al mismo texto a través de una pantalla.

Agrega Tobin: cuando los médicos nos enfrentamos a algún problema difícil, con frecuencia buscamos ayuda en medios electrónicos. Pero el razonamiento clínico exige el hacer la pregunta pertinente entre interlocutores válidos – esto permitirá elegir la mejor opción terapéutica, desechando las menos probables. Pensar que el Smartphone puede sugerir la mejor pregunta, es como poner el carro delante del caballo. La habilidad en el razonamiento clínico depende del cúmulo de conocimientos adquiridos a través de una lectura cuidadosa de libros, y no de la capacidad de pasar pantallas “online”.