TuSalud

Beneficios ilingues

Hablar más de un idioma provee ganancias de por vida.

March 25, 2014 By Casey Halter

Por experiencia propia sabemos que alternar entre el inglés y el español en nuestra vida diaria, mantiene ágil la mente de los Latinos, y estudios recientes sobre los efectos a largo plazo del bilingualismo en nuestra salud mental, lo prueban. Al parecer, hablar más de un idioma puede retrasar la aparición de síntomas asociados con la enfermedad de Alzheimer y la demencia, en un promedio de 4.5 años. ¿Por qué? Los científicos creen que la necesidad constante de una persona bilingüe de activar selectivamente un idioma, al mismo tiempo que suprime el otro, lleva a un mejor control de la atención, así como a una mejor resolución de la inhibición y el conflicto. Esto, a su vez, hace que el cerebro se ejercite todos los días, y ayuda a proteger estas mismas funciones a largo plazo. Lo que es más, estudios demuestran que este “malabarismo mental” de las personas bilingües, puede disminuir el riesgo de depression y ansiedad a lo largo de la vida, al mismo tiempo que mejora la atención a los detalles y la capacidad de realizar varias tareas a la vez.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.