

Más información en:
www.elperiodicoextremadura.com



Más hogares unipersonales: cómo vivir en **soledad**

En Cáceres, tres de cada diez viviendas están habitadas por una persona sin compañía. Es ya el segundo modelo de hogar, por delante los monoparentales y de las parejas sin hijos

LOLA LUCEÑO
caceres@extremadura.elperiodico.com
CÁCERES

EUROPA PRESS

Cáceres registra casi tantos hogares unipersonales (476.000) como los formados por padres con hijos (518.000). Los primeros suponen tres de cada diez y han aumentado un 5% en un lustro (entre 2015 y 2020, últimos datos provinciales facilitados por la Encuesta de Hogares del INE). Las casas con un solo inquilino ya superan claramente a las ocupadas por parejas sin hijos (383.000) y también a las de familias monoparentales (175.000).

Vivir solo se ha convertido en una práctica habitual en la sociedad del siglo XXI, sea por tener una edad avanzada, por cuestiones de trabajo, por cambios en la convivencia o simplemente porque uno quiere sentirse independiente. Y puede aumentar porque cada vez se alarga más la vida. La encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) entre 1.380 personas de 65 a 84 años, con el fin de conocer dónde prefieren los mayores españoles pasar sus últimos años de vida, revela que un 82% tiene intención de quedarse en su propia casa tanto tiempo como sea posible.

Visto lo visto, este diario se ha puesto en contacto con la psicóloga sanitaria María Ángeles Cuevas para que revele cómo se vive en un hogar unipersonal. De hecho, en su centro cacereño de la calle Santa Joaquina de Vedruna atiende a pacientes que le piden ayuda en este sentido. «Podemos definir la soledad como un estado mental, resultado de carencias tanto afectivas como sociales y físicas. Por ello, puede sentirse quien vive solo, pero también quien tiene compañía. Produce un impacto sobre la salud física y psicológica», explica.

Los riesgos

De hecho, aquellas personas que viven solas «tienen más probabilidades de sufrir depresión y ansiedad, de sentirse en definitiva más infelices. Somos seres sociales que vivimos en una comunidad, lo que significa que necesitamos de otros para conseguir bienestar incluso con nosotros mismos», argumenta María Ángeles Cuevas.



Consigo mismo > Hay personas que aprovechan para sacar partido a esta situación. Otras intentan evitarla.



MARÍA ÁNGELES CUEVAS
PSICÓLOGA

«También puede verse la parte positiva: sería el momento de tener tu libertad, de disfrutar del tiempo contigo mismo»

consejos HABLA LA ESPECIALISTA

➔ Existen recomendaciones para sobrellevar mejor la vida en soledad, siempre que suponga una carga y no una opción felizmente elegida. La psicóloga cacereña María Ángeles Cuevas las resume:

NO CAER EN BUCLE

➔ Sirve de ayuda mantener una actitud abierta y agradable, no estar continuamente con esos pensamientos negativos que pueden hacer que la persona genere tanto cortisol que acabe «estresada y desanimada».

NUEVOS OBJETIVOS

➔ Marcarse retos, alicientes que motiven a estar mejor,

encontrar propósitos que le hagan a uno mismo sentirse útil.

BIENESTAR

➔ Llevar una vida sana. «Practicar deporte, meditación, algún tipo de relajación que ayude a estar más en calma y activo». También se aconseja seguir una dieta saludable y procurar un sueño regular para elevar la calidad de vida.

AUTOESTIMA

➔ «Mejora tu autoestima, cuídate, dedícate tiempo. Rodéate de personas que sumen, con las que tengas afinidad, de relaciones sanas», puntualiza la psicóloga.

Existen estudios reveladores como el realizado en Finlandia con 3.500 ciudadanos. Los investigadores descubrieron que los que vivían sin compañía comprobaban un 80% más de antidepresivos. Concluyeron que sentirse en soledad y estar aislados recorta las posibilidades de hablar sobre cómo se siente uno mismo, «algo crucial para mejorar nuestro estado de ánimo».

Por eso, hay personas que sienten miedo ante esta situación, «les cuesta enfrentarse a la soledad y la intentan evitar». Existe incluso la 'eremofobia', un tipo de fobia que se relaciona con la ansiedad y el miedo desproporcionado a verse solo consigo mismo. «Es un tema bastante frecuente en consulta, desde aquellos pacientes que la evitan y alargan el momento de llegar a casa, programándose excesivas actividades de ocio, a los que vivencian situaciones que limitan su vida hasta ser persona dependientes», revela la especialista.

Las ventajas

Pero vivir por completo independientes también tiene su parte positiva. Puede llegar a ser «gratificante y enriquecedor», una «oportunidad de desarrollo personal». Y ojo, aclara María Ángeles Cuevas, esto no significa que se reduzca la interacción sociofamiliar: «se pueden tener encuentros y proyectos con los demás».

De hecho, sería el momento «de disfrutar del tiempo contigo mismo, de tener tu libertad y poder decidir qué te apetece hacer, qué manera, cómo y cuándo, tienes todo el tiempo del mundo para descubrir y abrir recursos para renovarte. Puedes leer ese libro, ver esa serie, aprender a cocinar, empezar a meditar y desconectar del mundo». Porque saber disfrutar de la soledad en la intimidad puede ayudar a la persona «a disfrutar de los momentos con los demás en un futuro», concluye la especialista.

¿Y en una década?

Habrá que sacar el lado más ventajoso, porque el informe de proyecciones de población del INE calcula que en el año 2037, de seguir la evolución de los datos actuales, Cáceres y sus 223 municipios perderán 26.500 habitantes hasta caerá a 363.026 (-7%). La edad más común serán entonces los 72 años (6.128 cacereños), seguida de los 70 años (6.013) y los 68 años (6.002).

Habrá 8.200 residentes con 90 o más años, y los centenares estarán por encima de 600. Por contra, solo se contabilizarán unos 2.300 niños de 0 a 1 año, y algo menos de 3.000 personas de 18 años. Es decir, los mayores casi triplicarán a las nuevas generaciones y los hogares unipersonales tendrán fuerte presencia. ≡