

MITO 6:**TE VAS QUEDANDO SOLO**

*Verdad incómoda,
aunque no inevitable*

Una de cada tres personas mayores se siente sola. En España, el aislamiento social se ha convertido en uno de los grandes retos de la salud pública. En cierto modo es ley de vida: con la jubilación pierdes contacto diario con compañeros, muerte de amigos y pareja, problemas de salud que dificultan salir, hijos que se mudan lejos y una sociedad cada vez más individualista. Pero no es inevitable ni universal. Las amistades en esas décadas, cuando las tienes, son especialmente valiosas. No necesitas un montón de amigos, con dos o tres buenos ya vale. Aquí las mujeres tienen más facilidad para socializar. Y estudios epidemiológicos señalan que las redes femeninas de amistad son un factor que influye en esos cinco o seis años que viven más de media que los hombres.

MITO 7:**PIERDES INTERÉS POR EL SEXO**

¿En serio?

Seis de cada diez hombres y cuatro de cada diez mujeres mayores de 65 años en España siguen siendo sexualmente activos, según la última *Encuesta nacional de salud y sexualidad*. Uno de cada cuatro tiene más de cinco relaciones sexuales al mes. Las prácticas más habituales son los besos, las caricias, el coito y la masturbación. Los factores que sí limitan la actividad sexual son reales pero tratables: disfunción eréctil en hombres, sequedad vaginal en mujeres, enfermedades crónicas, medicación y sobre todo la falta de pareja, que el 65 por ciento de las personas inactivas señala como causa principal. Paradójicamente, estudios recientes muestran que la satisfacción sexual puede mejorar con los años: las relaciones se vuelven más íntimas, más divertidas, menos centradas en el rendimiento.



Un macroestudio publicado en 2024 identificó el aislamiento social como uno de los principales factores de riesgo que explican hasta el 45 por ciento de los casos de demencia senil

MITO 10:**YA NO HACES PLANES**

Mentira... Y más te vale hacerlos

Este es quizás el mito más pernicioso. Los estudios muestran que las personas que tienen planes, objetivos y proyectos viven más y mejor que las que se resignan a «esperar el final». Tener metas en cualquier etapa está asociado con mejor salud física, mejor función cognitiva y menor riesgo de demencia. Una investigación de Harvard confirma que mantener objetivos vitales está vinculado a la longevidad y la calidad de vida. No hablamos de «conquistar el mundo», sino de objetivos adaptados: aprender algo nuevo, viajar, completar un proyecto personal, mimar una relación. Los planes cambian con los años, pero siguen siendo planes, formas de dar estructura y significado a la vida. El problema es pensar «ya para qué». Esa actitud acelera el deterioro.

**MITO 8:****TE VUELVES MIEDOSO**

No necesariamente

Cumplir años trae algunos miedos, la mayoría justificados. El más documentado es el miedo a caer. Y no es irracional porque el 60 por ciento de los mayores no recuperan su nivel de movilidad previo después de una caída. Pero los estudios muestran que muchas personas desarrollan más capacidad de aceptar la incertidumbre y gestionar mejor el estrés que en la juventud. La experiencia acumulada ayuda a distinguir mejor entre riesgos reales y temores exagerados, y a apoyarse en estrategias que ya han funcionado otras veces: humor, apoyo social, relativizar, pedir ayuda a tiempo...

MITO 9:**TE OBSESIONAS CON LA MUERTE**

Sorpresa: no tanto

La ansiedad que nos genera nuestra propia mortalidad (y la de nuestros seres queridos) alcanza su pico en la mediana edad y luego disminuye. ¿Por qué? Porque la muerte deja de ser una abstracción lejana y se convierte en parte de la realidad cotidiana, y paradójicamente eso la hace menos aterradora. Además, con los años te centras más en el presente, en lo que te da satisfacción inmediata: no estás planificando los próximos 40 años, estás disfrutando el café de esta mañana. Eso reduce la ansiedad existencial.