

## Apague el televisor y reconéctese a la vida

La televisión puede convertirse en nuestro principal enemigo cuando no enfocamos adecuadamente el problema de la soledad

Texto: Francisco Gavilán\*  
Fotos: Archivo

\*Psicólogo y escritor. Director de Seminarios de Comunicación. Su último libro: "Todas esas amistades peligrosas (Planeta)

Usted se encuentra en casa solo y no tiene nada que hacer. Así que, como un reflejo automático, conecta el televisor. Las imágenes y el sonido le mantienen acompañado para matar el tiempo. Pero lo que usted quizá no piensa es que la televisión le está "matando" a usted. La soledad es nociva para su salud, y aunque la televisión no es la causa de su soledad, a menudo se abusa de este medio para evitar afrontarla. Buscar en ella el alivio del aislamiento social es un síntoma significativo de cuán solos estamos. Y cuando la gente mayor se aísla de la compañía humana no sólo favorece la soledad y la depresión, sino que, según estudios médicos, experimenta un incremento del riesgo de sufrir un ataque al corazón.

38 Más al día

### La comunicación es la clave

Existe, pues, una interrelación directa entre aislamiento con "consumo abusivo" del televisor y la propia salud. Es la cara negativa del mejoramiento en la

calidad de vida que nos brinda hoy día los adelantos tecnológicos y su consecuencia inmediata: el cambio en la forma de vivir y de relacionarse las personas. La soledad conduce a la depresión y a la búsqueda de un antídoto contra ella que, en



muchos casos, se cree encontrar en la televisión. Este silogismo no siempre funciona así porque también entran en juego otros factores como la formación de la persona, sus valores, etc. Pero se puede caricaturizar el proceso de esta forma.

Las actividades externas, las que nos mantienen vitales, saludables, e independientes, son exactamente lo opuesto a la televisión. El amor, la ilusión, y la comunicación con los demás son las claves para una vida saludable. Y estos factores son exacta-

**Las personas emparejadas o casadas, en contra de algunos tópicos pretendidamente graciosos, viven más años y experimentan una mejor calidad de vida que las solteras, separadas, divorciadas o viudas**

mente lo que la televisión está reemplazando. Otra perspectiva diferente es cuando la gente mayor ve la televisión en pequeños o grandes grupos en los que puede interactuar con los demás. El problema surge cuando no la ve con amigos o familiares. La televisión, entonces, la “distrae” de su soledad.

Las personas mayores afectadas por cambios tan radicales como el desplazamiento de sus casas donde han residido “toda la vida” contribuye a abusar de la televisión. Como también las que viviendo solas no quieren perder su independencia y permanecen en sus hogares creyendo que pueden valerse por sí mismas, nutriéndose pobrememente, y sin apenas comunicarse con el exterior. En tales casos, desde el momento en el que no tienen nada que hacer ni dónde ir, el televisor se convierte en su principal enemigo, lo cual determinará en poco tiempo el deterioro de su salud.



La televisión tiene su lugar y su momento. Pero, desgraciadamente, tiende a abusarse de ella. Principalmente, para mitigar la soledad. **Contrólela antes de que ella le controle a usted**

### Cómo defenderse de la televisión

Nunca se es demasiado viejo para empezar a adquirir nuevos hábitos que le preparen para un futuro mejor. He aquí algunas pautas que contribuyen a dosificar el uso de la televisión y pro-

longar la vida de forma mucho más saludable:

**Enamórese:** ... y permanezca en ese estado el mayor tiempo posible. Las personas emparejadas o casadas, en contra de algunos tópicos pretendidamente graciosos, viven más años y experimentan una mejor calidad de vida que las solteras, separadas, divorciadas o viudas. Están menos predispuestas a deprimirse o abusar de medicaciones, mantienen un buen apetito, y realizan muchas más actividades sociales alejándolas más del televisor ¡Viven más años que las que están solas!

**Ejercicio físico:** pasear o andar es muy saludable. Pero aún es mejor considerar otras formas de ejercicio físico más divertidas. Si



puede, trate de nadar, montar en bicicleta, o tomar clases de baile. (Sin olvidar gozar del sexo, al margen de los viejos y estúpidos mitos que circulan a partir de determinadas edades). La obesidad es uno de los más grandes riesgos para la salud que enfrentamos hoy, y ver en exceso la televisión es una “actividad” que lo coloca en un alto riesgo de obesidad. Más incluso que otras actividades sedentarias como conectarse al ordenador o leer.

**Implíquese afectivamente:** mantenga contacto diario con sus se-



res queridos y amigos. Es necesario estar alrededor de la gente que uno quiere y le quieren. Invertir tiempo con padres, hijos, niños, amigos y vecinos es muy positivo. Amar es una de las más fuertes aportaciones para la salud y el bienestar. Incluso si usted está satisfecho ya en este sentido, invierta la situación: contacte también con gente que está sola o lejos de los suyos o de sus amigos.

**Comprométase con una actividad excitante:** ... no coleccionando sellos o monedas. Saque a pasear diariamente el perro de al-

guien que no puede hacerlo. Organice un viaje al extranjero con su grupo de amigos. Intente, si aún está en condiciones, correr una maratón, aprender clases de baile muy movido o volar en parapente ¿Demasiado viejo para eso? Depende. Usted tiene la palabra. Una actitud positiva y con buen humor juega un importante papel en su magnetismo personal.

**Voluntariado:** tener un objetivo es una de las mejores formas de mantenerse vital. Participar, por ejemplo, en algún voluntariado

para contribuir a un bien social es una bendición para quienes lo necesitan y para uno mismo, que siente así reforzada su autoestima. Esta actividad le obliga a salir de casa y prescindir más tiempo del televisor.

La televisión tiene su lugar y su momento. Pero, desgraciadamente, tiende a abusarse de ella. Principalmente, para mitigar la soledad. Contrólela antes de que ella controle a usted y reconéctese a la vida.

[www.franciscogavilan.net](http://www.franciscogavilan.net)