

▼ *psicología*

Llevo casada 30 años y tengo dos hijos y una nieta maravillosa. Toda mi vida me he dedicado a cuidar a mi familia y soy feliz, aunque en ocasiones, noto que me falta algo. ¿Se puede ser completamente feliz?

*Manoli, Madrid*

Podemos ser razonablemente felices si se lo ponemos fácil a la misma felicidad y sabemos disfrutar de las cosas normales y cotidianas del día a día. Ser "completamente feliz" siempre y a cada momento, es una meta que nadie puede lograr, porque sería algo estúpido, pretencioso y, además, imposible. Lo que sí podemos lograr es unos niveles altísimos de bienestar físico, mental, emocional y espiritual, que nos mantienen en un grado muy alto de felicidad. Quien es muy feliz no se pone metas, sencillamente ¡VIVE!

▼ *economía*

¿Qué es la venta con alquiler garantizado y qué impuestos debe abonar la persona que la realiza?

*Pilar, Burgos*

La venta con alquiler garantizado, también conocida como Sale & Leaseback en los países anglosajones, permite a las personas mayores realizar la venta de su vivienda, pero sin dejar de disfrutar del uso de la misma, ya que simultáneamente a la venta de la propiedad pasan a convertirse en inquilinos del piso mediante el establecimiento de un contrato de alquiler con el comprador hasta su fallecimiento (modalidad vitalicia) o por el plazo que la persona mayor estime oportuno (modalidad temporal).

Las personas que constituyen una operación de estas características deben pagar el correspondiente impuesto de plusvalía municipal en su condición de vendedores. Respecto de la ganancia patrimonial que se genera por la venta, si el vendedor tiene más de 65 años y lo transmitido es su vivienda habitual, está exenta de tributación en el IRPF. Si el inmueble no fuera la vivienda habitual, entonces la ganancia patrimonial tributaría al 19 %, los primeros 6.000 euros, y al 21 % la cantidad restante.

Asimismo, como nuevos inquilinos de su vivienda, tendrán que abonar el impuesto sobre transmisiones patrimoniales por la constitución de un arrendamiento.



CARLOS A.  
MARTÍNEZ CEREZO  
Presidente de Grupo Retiro  
» [www.gruporetiro.com](http://www.gruporetiro.com)



BERNABÉ TIERNO

Psicólogo y escritor

» [www.bernabetierno.net](http://www.bernabetierno.net)



¿Es bueno tomar melatonina para dormir?  
¿Tiene efectos secundarios?

*Isabel, Granada*

De las siete u ocho horas que duerme un adulto, aproximadamente el 5 % corresponde a adormecimiento, la mitad a sueño superficial y el 20-25 % a sueño profundo. Esta distribución se modifica con la edad, de tal manera que en las personas mayores el sueño se hace más liviano y ocurren más despertares nocturnos, disminuyendo considerablemente el sueño profundo.

Las mujeres son dos veces más propensas a padecer alteraciones del sueño que los varones. En la menopausia, son dos los trastornos del sueño que adquieren especial relevancia: el insomnio y el síndrome de apnea del sueño.

La melatonina como medida farmacológica es una hormona que se produce en la glándula pineal (situada en el diencefalo) y recibe órdenes de la retina según los patrones diarios de luz y oscuridad. Está encargada de inducir el sueño y su déficit se acompaña de insomnio y depresión. Los factores que le influyen, además de la luz, son las estaciones del año, la temperatura, el estrés y la edad.

Su uso ha demostrado eficacia en algunos tipos de insomnio y una magnífica tolerabilidad, apenas existen efectos secundarios y suceden muy esporádicamente (somnolencia, lentitud en las respuestas y dolor de cabeza).

En resumen, ¿es bueno tomar melatonina para dormir? Sí, si se necesita y, desde luego, mejor que la benzodiazepina.