

Soledad, nueva epidemia

Para Nagusien Etxea. Romo

Iñaki Markez

14-11-2018

Podríamos decir también **soledad CRÓNICA** o **soledad NO DESEADA** (medios de press). Va más allá de **soledad en las personas mayores**, cualquiera puede padecer *soledad crónica*: una niña que va a un colegio nuevo; un joven de pueblo que se traslada a la gran ciudad; una ejecutiva muy ocupada con su carrera sin tiempo para mantener buena relación con su familia y amigos; un anciano con mala salud... El sentimiento de soledad está muy presente. Estudios internacionales indican que **más de una de cada tres personas en los países occidentales se siente sola** habitualmente o con frecuencia **en esta sociedad de enorme conexión entre gentes y redes sociales... Algo falla.**

La mayoría de estas personas quizá no son solitarias por naturaleza, pero se sienten aisladas aunque estén rodeadas de gente. El sentimiento de soledad, al principio, hace que una persona intente entablar relación con otras, pero con el tiempo la soledad puede favorecer el **retraimiento**. Cuando la soledad se vuelve crónica, las personas tienden a **resignarse**. Pueden tener familia, un círculo de amistad y seguidores en las redes sociales, pero no sienten sintonía con nadie.

La soledad es:

- Un sentimiento de aislamiento, que está siempre presente.
- Sentimientos de vacío o abandono asociados a la ausencia de relaciones de intimidad. Un fuerte componente relacional.
- Lo emocional que la acompaña (tristeza, frustración, vergüenza o desesperanza, que conlleva al malestar).

La soledad es un fenómeno “no buscado”, pero tampoco “característico” de los años finales de la vida. Las relaciones sociales son “amortiguadores del estrés”. Nuestras relaciones sociales pueden ofrecernos apoyo, pueden ayudarnos a reducir los efectos negativos de ciertas situaciones en nuestra vida.

Sobre la SALUD

Una **persona que se siente sola** está más angustiada, deprimida y hostil, menor actividad física. Tiene **consecuencias físicas**: se eleva el nivel de cortisol –la hormona del estrés–, o disminuye la inmunidad. Mayor frecuencia de microdespertares en el sueño, se levanta agotada... Si dejamos el cuerpo

exhausto, reducimos la protección contra virus e inflamaciones, y aumenta riesgo de enfermedades. La soledad aumenta la probabilidad de mortalidad en un 26%. Más de una de cada cuatro personas en los países industrializados puede que vivan en soledad, es de preocupar. Es un gran problema ignorado desde las instituciones. ¿Una tarea pendiente?: un registro de **personas solas**.

La soledad es la principal causa de **Suicidios** en la 3ª edad. Conducta de “dejarse morir” que caracteriza a los sectores mayores. No bebe, no come, no toma medicación... es un “suicidio por abandono”.

Hablar de la soledad sigue siendo difícil, porque no es comprendida. Por su repercusión en la salud, debiera ser reconocida como **problema de salud pública** y recibir más atención en escuelas, centros de salud, universidad y residencias de ancianos para garantizar que los profesores, profesionales de la salud o en centros de día y de tercera edad sepan identificarla y abordarla.

En la vejez existen muchas “situaciones” (enfermedades, fragilidad, pérdidas, dependencia, crear un nuevo proyecto vital, jubilación, cambios en la familia, etc.) que son más comunes y que hacen que sea más probable que desaparezcan las redes de apoyo, y aumentan los sentimientos de soledad.

Familiares y amigos suelen ser los primeros en detectar los síntomas de soledad crónica. Cuando una persona está triste e irritable, quizá está pidiendo en silencio que alguien la ayude y conecte con ella. La paciencia, el apoyo de amigos y familiares, compartir buenos momentos, puede hacer que sea más fácil recuperar la confianza, los vínculos y reducir la soledad crónica.

Cuando la gente utiliza las redes para enriquecer las interacciones personales. Claro que una conexión en Internet no sustituye a una real.

La soledad en la vejez, un Reto

Un profesor, Robert Weiss, pionero en el estudio de la soledad, proponía a sus alumnos en los años 80 del siglo pasado en EE.UU. un ejercicio: *Por favor, cierra los ojos. Vives en un apartamento. Estás sola... estás completamente sola. No tienes a nadie a quien llamar, nadie con quien hablar. Nadie para compartir tu vida, nadie. Así es, y así va a seguir. Si sales a la calle, seguirías sola.*

Envejecimiento y relaciones sociales

La importancia de las relaciones sociales en la vejez, y su influencia en la salud y el bienestar, ha sido ampliamente estudiada. En todo el ciclo vital se producen cambios asociados al hecho de envejecer -independientes de la soledad- en los tres conceptos esenciales que se describen en las relaciones sociales:

1. **La red social**, esa estructura de las relaciones sociales, suelen abordar los aspectos de lo emocional, lo tangible y el tamaño.
2. **El apoyo social**, es algo de dar y recibir, donde las relaciones ofrecen el intercambio de experiencias emocionales y de apoyo.
3. **La participación social**, en actividades formales (actividades religiosas, ir a reuniones, voluntariado, en Nag. Etx...) e informales (llamadas teléfono, amigos...).

Hay **cambios del funcionalismo social y en la vejez, caracterizados** por:

- La edad está asociada con menos contactos, más en hombres mayores; siendo las relaciones sociales que no son de parentesco menos comunes entre mayores, y dirigen a su familia sus relaciones.

- Respecto a la calidad de las relaciones, no hay afectación en el envejecimiento: las personas mayores tienen relaciones de más calidad y con mayor nivel de participación que personas menores sin dependencia.

- Los mayores tienen más contactos vecinales voluntarios.

- Para la persona mayor, **la familia es la mayor fuente de apoyo**, teniendo el matrimonio (o pareja) un efecto protector en la salud física y psicológica.

- En el envejecimiento, **las amistades tienen un papel fundamental**: el tamaño de la red de amigos se relaciona con una mejor salud psicológica. Cuanto más variada es la red, más felices y sanas son las personas.

Tres experiencias: (Y más: Tfno hacia personas solas, Nagusilan...)

1. Programa ***Siempre Acompañados***

Una experiencia que nació en 2013 en el Programa de Mayores de la Fundación la Caixa que colabora con la Cruz Roja de Cataluña, para atender a situaciones de soledad no deseada con **intervención a múltiples niveles**:

–Trabajar con las personas en situación de soledad. El funcionamiento social y la soledad, dependen de lo que “hace” una persona y hay responsabilidad individual de cuidar las relaciones sociales y gestionar cada uno su soledad.

–Trabajar con las comunidades. Generar redes de apoyo y cuidado entre la gente, impulsando la participación y capacitando a personas y a entidades.

–Sensibilizar a la ciudadanía, con interdependencia y cuidado mutuo, en cuestiones sobre la soledad, el envejecimiento y las situaciones de vulnerabilidad.

–La soledad reclama un abordaje común entre Administraciones Públicas, entidades, asociaciones y personas que trabajan en común en la búsqueda consensuada de un objetivo. Por ello, el impulso del voluntariado, la

sensibilización vecinal y la implicación de los profesionales en estructuras comunitarias de trabajo son algo fundamental.

–Importante crear y articular la intervención en soledad. Los llamados Grupos de Acción Social, como grupos de trabajo en los que participan diferentes agentes -profesionales y de la ciudadanía-, que facilitan la creación de espacios de conocimiento, reflexión y trabajo conjunto que permiten una mirada más completa de los mayores en situación de soledad. Están: ayuntamientos (servicios sociales, seguridad), gobierno autonómico, hospitales, centros de salud, entidades sociales (Cáritas, Cruz Roja, ONGs), centros cívicos, asociaciones de mayores, vecinos y comerciantes, colegios profesionales, parroquias...

2. Holanda destina 26 millones de euros a detectar la soledad de los mayores. **Visita anual** a las personas mayores de 75 años del municipio. Profesionales de lo social (educadores y trabajadoras sociales).

Al final de la primaria, los niños holandeses visitan algún hogar de ancianos de su localidad y los alumnos de secundaria también, una tradición. Desde que el Gobierno holandés anunció en 2013, la sustitución del Estado de bienestar por una “**sociedad participativa**”, las residencias tradicionales han ido cerrando habitaciones, para que los pensionistas sin problemas motrices, o de demencia, sean cuidados por familiares, amigos, vecinos o voluntarios. Todos con buena intención y poco tiempo.

La soledad de los que siguen en casa afecta a 700.000 personas mayores de 75 años, según el Mº de Sanidad considera que “ayudarles es una tarea común”. (((¿Por qué no solicitar a este ayuntamiento más profesionales con estas tareas? Una experiencia pionera.)))...Necesidad de apoyos de ayuntamiento y gobiernos.

Desde 2012, disponen para ello del **defensor de los mayores** (ombudsman). Pueden telefonar o ponerse en contacto a través de Internet cuando lo necesiten. Porque la soledad va acompañada de mayor vulnerabilidad.

Por los efectos que tiene sobre la salud: en **Reino Unido**, la soledad se ha convertido en una prioridad política, y ha creado una Secretaría de Estado.

3. Programa *Confidentes contra la soledad*: Panadería, quioscos, farmacias, otros comercios colaboran con vecinos en un proyecto para identificar a personas solas

En la panadería los clientes no buscan solo panes artesanales. “Hay gente que va a menudo, a veces se les ve tristes, se sienten solos...”. La panadera les escucha con interés, les da esos minutos de compañía que necesitan. Además, les enseña el folleto informativo del **proyecto de prevención de soledad no deseada**, como red de apoyo, en el que participa junto a establecimientos y vecinos del barrio, que viene acompañada del estigma, sentimiento de vergüenza y culpa que hace que les cuesta pedir ayuda.

Las tiendas son “espacios naturales de encuentro”. “Son informantes clave, tienen un conocimiento de lo que sucede y nos ayudan a identificar a personas y a informar sobre los recursos disponibles”: quiosco, frutería, papelería, bar, tiendas...

Frente al sentimiento de aislamiento, el proyecto quiere **aportar el sentido de pertenencia a una comunidad**. Vecinos comprometidos **se reúnen una vez al mes** para buscar soluciones comunes. Una de sus ideas es hacer **paseos temáticos**. O acceder a los **portales del barrio**, “difundir el proyecto y captar información sobre el vecindario en situación de soledad”.

También preocupan especialmente las **personas que mueren solas**: personas mayores que han hecho todo un recorrido, que han aportado muchas cosas a su entorno, pasen el final de su vida en soledad y mueran sin nadie”. Si ha habido muertes, han arropado a los familiares. “estas cosas van creando cohesión”.

“Si hubiera muchísima gente dispuesta a hacerlo de forma natural, seguro que la soledad no existiría”. Casi el 10% de los mayores de 18 años se encuentra solo. Aunque afecta más a mayores, especialmente a mujeres, la soledad es un malestar que puede llegar en cualquier momento, con independencia de la edad y la situación socioeconómica. Ocurre también a personas que viven con su familia.

Tras atención individualizada, psicólogo y educador ponen al usuario en contacto con recursos del barrio. Pueden participar en la red de apoyo y recursos vecinales.

Ante la soledad no deseada ¿qué hacer? Un proyecto:

Aumento de personas que viven solas y envejecimiento: urge tomar iniciativas.

-Intervenciones en soledad

•Las **intervenciones grupales** son las más eficaces, con actividades de apoyo y educativas, dirigidas a grupos específicos que se apoyan en los recursos de la comunidad con entrenamiento, entretenimiento y apoyo a los facilitadores generalmente voluntarios de esas acciones.

•Las **intervenciones grupales educativas y sociales** alivian el aislamiento social y la soledad en las personas mayores. Las intervenciones centradas en las visitas a domicilio y el fomento de la amistad o compañía, son recursos de ayuda.

•El contexto de las intervenciones es comunitario, y hay de otro tipo, por ej. en residencias de mayores. Se utiliza la terapia asistida por animales. O ejercicio físico o programas de jardinería en interiores... para facilitar el aumento de la socialización, reducir la soledad y promover actividades cotidianas.

Para combatir la soledad hay que **hacer algo** con implicación de los vecinos y vecinas y de toda la comunidad, barrios sensibles a la soledad no deseada y que quieran comprometerse en su resolución.

Crear redes informales de apoyo y a intervenir con las personas afectadas, ofreciéndoles oportunidades de encuentro y mejora de su bienestar, actividades de entidades públicas y privadas de los barrios.

-A quien va destinado: Persona mayor afectada por un sentimiento de soledad, con menor calidad de sus relaciones, le produce sufrimiento o angustia.

-Los objetivos que persigue son:

- Promover en el barrio una red de apoyo informal que ayude a identificar y combatir situaciones de soledad no deseada y aislamiento social.
- Facilitar vínculos de las personas que se sienten solas con la red social del barrio, promoviendo su participación en los recursos del barrio.
- Coordinar y visibilizar los recursos y proyectos de los barrios que permiten el encuentro para quien se sienta sola y tener efecto positivo en su salud.

-¿Cómo puedo implicarme?

Contribuyendo a identificar personas del barrio que pudieran verse afectadas por un sentimiento de soledad no deseada y sensibilizando sobre ello, para visibilizarlo y destacar los riesgos de sus efectos. Los vecinos, comerciantes, otros agentes del barrio de mirada comprometida con el reto de la soledad no deseada, entrarán a formar parte de una red de apoyo mutuo y ser colaboradores/as.

Aunque te sientas solo, no lo estás. Estamos construyendo redes informales de apoyo y convertir al barrio en lugar acogedor, donde las personas se sientan cuidadas.