

La soledad de los mayores, la otra pandemia silenciosa



"La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quien decirse lo"

- Gustavo Adolfo Bécquer -

Vivimos en un mundo cada vez más conectado, pero la soledad es uno de los grandes males de nuestra sociedad. El riesgo de aislamiento se incrementa con la edad, a medida que los vínculos sociales se debilitan y las personas van perdiendo autonomía. En esta etapa es fundamental que existan acciones de acompañamiento para preservar el bienestar emocional y físico de los mayores, un reto en el que Parcesa colabora a través de Nadiesolo Voluntariado.

El envejecimiento poblacional y la soledad no deseada en personas mayores son una realidad creciente.

En España hay más de 9 millones de habitantes mayores de 65 años, el 19,4 % de la población total. A partir de esta edad, se incrementa de forma significativa el número de hogares unipersonales. Según la "Encuesta continua de hogares 2020" del INE, el 43 % de

los españoles que viven solos tienen más de 65 años, lo que equivale a 2.131.400 personas, de las que un 70,9 % son mujeres, si bien la proporción de hombres ha subido en los últimos años. Todo apunta a que esta tendencia seguirá al alza, aunque en España las cifras son todavía menores que en otros países.

Mientras la persona está activa y su estado general es saludable, vivir solo es para muchos la situación perfecta, pero cuando se van perdiendo capacidades y la edad avanza, aumenta la probabilidad de vivir en soledad no deseada y sus consecuencias.

De hecho, existe una correlación entre el aislamiento social y la discapacidad porque los mayores que están solos son más vulnerables y, por tanto, propicios a sufrir secuelas emocionales, psicológicas y físicas.

"A medida que se van perdiendo capacidades y la edad avanza, aumenta la probabilidad de vivir en soledad no deseada"

"El 70,9 % de las personas mayores que viven solas en España son mujeres, aunque la proporción de hombres ha subido en los últimos años"

Estos efectos se han hecho aún más evidentes durante la pandemia por la incertidumbre y la falta de contacto con otras personas.

> Cuestión pública. El impacto negativo que tiene el aislamiento social ha llevado a considerarlo en ocasiones un tema de salud pública. El Cirujano General de Estados Unidos, Vivek H. Murthy, en su libro "Juntos. El poder de la conexión humana" (Editorial Crítica), destaca que la soledad contribuye a muchas de las epidemias que azotan el mundo hoy en día, como la adicción al alcohol y las drogas, la violencia, la depresión y la ansiedad.

En algunos países, la soledad forma parte de su política sanitaria. En el Reino Unido, donde más de 9 millones de habitantes aseguran sentirse solos y una de cada tres personas mayores de 75 años afirman que no pueden controlar sus sentimientos de soledad, se creó en 2018 un Ministerio de Soledad. En marzo

de 2021, Japón decidió también constituir un Ministerio de Soledad, tras conocer el preocupante incremento de suicidios durante la pandemia.

En Francia funciona desde 2014 el proyecto "Mona Lisa", una red para luchar contra el aislamiento social de los mayores en la que colaboran la sociedad civil y las administraciones públicas.

> Apoyo social. En España hay diversas iniciativas, en su mayoría privadas, para sensibilizar sobre este problema y ayudar a los mayores que viven solos.

Una de ellas está liderada por la fundación Nadiesolo Voluntariado, que desde 1995 desarrolla programas de voluntariado para personas que sufren soledad no deseada. En la actualidad cuenta con 2.200 voluntarios que acompañan a más de 73.000 personas en la Comunidad de Madrid, La Rioja y Castilla y León.

En 2021 Parcesa ha firmado un acuerdo de colaboración con esta entidad con el fin de apoyar el acompañamiento a mayores en la Comunidad de Madrid. A través de este proyecto, los voluntarios de Nadiesolo acuden cada semana al domicilio de personas que se sienten solas, contribuyendo así a fomentar un envejecimiento más saludable.





> **Leonor, Paloma y Marta.** Leonor Alcántara es una de las beneficiarias de este programa desde hace más de cinco años, durante los cuales no ha dejado de recibir la visita semanal de Paloma Dols y Marta Roldán, salvo cuando las restricciones sanitarias lo impidieron.

Leonor tiene 83 años y vive sola en el madrileño barrio de San Fermín. Tiene la suerte de que su hija Rosi vive cerca y está pendiente de todas sus necesidades, sobre todo desde que, hace un par de años, a Leonor le dio un ictus. Desde entonces, le cuesta hablar y caminar, aunque en su casa más o menos se defiende.

Cada martes Paloma y Marta acuden a su vivienda y, si el tiempo lo permite, salen a la calle. Entre las dos ayudan a Leonor a bajar las escaleras y la acomodan en la silla de ruedas. Luego la llevan a un parque cercano donde pasean, hablan y le dan mucho cariño.

Leonor espera este día con mucha ilusión. "Estoy muy agradecida a las dos por todo lo que

Leonor espera cada semana la visita de las voluntarias mucha ilusión. "Estoy muy agradecida a las dos por todo lo que hacen por mí".

hacen por mí". Su hija dice que, como a veces Leonor no recuerda qué día es, le pregunta con frecuencia cuándo irán a verla. Siente un gran afecto por las dos voluntarias que le acompañan, y estas también por ella.

"Después de varios años, hay un vínculo de cariño con Leonor y su familia. Muchas veces su hija también se viene con nosotras", explica Paloma Dols. La labor que hacen Paloma y Marta es también muy valorada por la hija porque antes estaba sola cuidando a su madre y ahora se siente apoyada. "Además, como Leonor no puede



hablar bien, Rosi nos acompaña y nos ayuda. Somos un equipo", comenta Marta Roldán.

Desde que se conocen, han ido tejiendo una relación que va más allá de las dos horas de compañía a la semana. Marta manifiesta que sus hijas y su marido conocen a Leonor. "Ahora ya le cuesta más, pero al principio la sacábamos todo lo que podíamos porque le agradecía muchísimo. En una ocasión la llevé al teatro con mi marido y con mis hijas. Es como de la familia".

Leonor recuerda lo bien que lo han pasado juntas cuando iba a las comidas que organizaba Nadiesolo Voluntariado y a otras citas a las que espera volver en cuanto las circunstancias lo

permitan. Paloma subraya además que Leonor disfruta mucho cuando sale a la calle, que le gusta cantar y que ha bailado mucho cuando podía. "Hemos ido a museos, a La Rosaleda... Lo único que lamento es no haber llegado antes y que haya tenido este bajón que nos impide hacer muchos más planes", afirma Marta.

Marta y Paloma son un ejemplo de lo que un voluntario puede hacer por la sociedad. Ellas ya llevan unos años compartiendo su tiempo con los demás. Concretamente, Paloma empezó hace más de diez años y ha pasado con Leonor los cinco últimos. "Empecé haciendo un voluntariado en familia con mis hijos los sábados porque



"En algunos países, la soledad forma parte de su política sanitaria. El Reino Unido y Japón han creado un Ministerio de Soledad para hacer frente a esta realidad"

quería inculcarles la idea de ayudar a los demás. Estuvimos un tiempo acompañando a niños con discapacidad y nos gustó muchísima, pero luego ellos ya tenían otras obligaciones y tuvieron que dejarlo. Sin embargo, yo quería seguir haciendo algo y me ofrecieron la posibilidad de acompañar a personas mayores, y así conocí a Leonor".

"Parcesa colabora con Nadiesolo Voluntariado en un programa de acompañamiento domiciliario para mayores que viven solos en la Comunidad de Madrid"

Marta Roldán lleva también cinco años con Leonor y dice estar encantada desde el primer día. "Decidí ser voluntaria porque podía hacerlo. Tienes tiempo para dársele a alguien y la suerte de tener ya muchas cosas solucionadas en la vida". Sin duda, lo que hacen les compensa con creces. En palabras de Paloma, "cuando haces

una cosa por los otros, eso ya es gratificante. El voluntariado te pone en contacto con otras personas. He conocido a gente maravillosa y muy buena que de otra forma no habría conocido".

Por su parte, Marta cree que esta dedicación es una de las cosas más importantes que tiene. "Ya tengo a mis hijas criadas y puedo ayudar a otras personas. Leonor ha tenido una vida tremenda y veo el bien que esto le hace. Nos tiene a nosotras, nos adora y nos está muy agradecida continuamente".

Elas también han aprendido escuchando a Leonor porque, cuando podía hablar bien, les ha contado muchos momentos de su vida, algunos muy duros, y cómo los ha afrontado con valor y alegría a pesar de todo. ✦

Si desea ser voluntario o conoce a alguien que se sienta solo, contacte con Nadiesolo Voluntariado:

Tel: 91 554 58 57 | www.nadiesolo.org

"Existe una correlación entre el aislamiento social y la discapacidad porque los mayores que están solos son más vulnerables"

El voluntariado, una ayuda imprescindible

El Sistema Estatal de Dependencia considera a los voluntarios un agente más en la atención a los mayores. Su acompañamiento desinteresado les aporta numerosos beneficios:

1. Se ralentiza el deterioro emocional y psicológico del mayor, al mejorar su autoestima y activar sus habilidades conversacionales y memorísticas.
2. Acercan al mayor que está solo a su barrio y entorno social.
3. Los acompañan a consultas médicas.
4. Realizan con ellos ejercicio físico (paseos), planes de ocio y pequeñas gestiones.
5. Además, durante la pandemia del COVID-19, los voluntarios han facilitado comida y medicamentos a miles de mayores que no podían salir de su domicilio.

El estigma de la edad

La edad no solo es una de las primeras características que observamos en otras personas, sino que además es algo que solemos utilizar para categorizar al otro, ocasionándole a veces desventajas y menoscabando la solidaridad intergeneracional.

Cuando esto sucede, hablamos de edadismo, una discriminación que puede darse en cualquier etapa de la vida, pero que aumenta en las edades más avanzadas.

El "Informe mundial sobre el edadismo", publicado por Naciones Unidas en marzo de 2021, advierte que una de cada dos personas son edadistas con las personas mayores, lo que implica un grave impacto en su salud y bienestar, con los siguientes efectos:

- Una menor esperanza de vida, una salud física y mental más deficiente, una recuperación más lenta de la discapacidad y un deterioro cognitivo.
- Un aumento del aislamiento social y la soledad, ambos asociados a graves problemas de salud.
- Puede aumentar el riesgo de violencia y abuso contra las personas mayores.
- Una mayor pobreza e inseguridad económica de las personas en la vejez.

Una de las medidas propuestas para frenar estas consecuencias es fomentar el contacto intergeneracional y crear un movimiento para cambiar el actual discurso sobre edad y envejecimiento.

