

UNA EPIDEMIA SILENCIOSA

¿La era de la soledad?

La soledad y el sentimiento de estar solos son cada vez más frecuentes en los países desarrollados debido a cambios económicos, tecnológicos, sociales y culturales. En unos casos la ausencia de compañía es real, en otros, la soledad es resultado de la falta de interacción humana, incluso entre quienes viven acompañados. Diversas organizaciones e iniciativas luchan contra esta epidemia silenciosa en todo el mundo.

Laura Vallejo





En los últimos meses la triste noticia de ancianos que fallecieron solos, y a los que la policía o los bomberos encontraron días después, se ha repetido a lo largo de la geografía española. “Una persona puede estar rodeada de gente y al mismo tiempo completamente desconectada de ellos”, indica Juan Sánchez Porras, presidente del Teléfono de la Esperanza (TE). Aunque esa es la cara más alarmante de la soledad, se trata de un fenómeno al alza en países desarrollados que tiene múltiples rostros, no solo el de una persona mayor, “la sufren todo tipo de personas. Quienes más nos llaman no son los mayores, sino mujeres de 30 a 55 años”, indica Sánchez Porras con respecto a las personas que acuden al servicio telefónico gratuito de escucha que presta su organización 24 horas al día, todos los días del año. “Problemas de relación con los hijos, la pareja y la familia en general y cuestiones psicológicas como la depresión, o crisis específicas, como pueda ser un duelo o una separación”, son los principales motivos de estas llamadas, añade el presidente del Teléfono de la Esperanza, subrayando que “no tener con quien compartir los momentos de desesperación” es la principal razón de que busquen apoyo en organizaciones como la suya.

“Te encuentras con personas jóvenes que no saben cómo relacionarse y nosotros les servimos un poco como referencia. También hay personas que nos llaman habitualmente, porque somos la

única ‘familia’ que tienen”, indica Mar Lázaro, una de las voluntarias del Teléfono de la Esperanza en Madrid.

La soledad es un problema creciente no solo en España, sino en muchos otros países occidentales. En el Reino Unido su magnitud es tal que el Ejecutivo de Teresa May ha creado recientemente una Secretaría de Estado para la Soledad. Esta medida es el resultado del activo trabajo de investigación y denuncia



Juan Sánchez Porras, presidente del Teléfono de la Esperanza.

sobre el tema realizado por la diputada laborista Jo Cox, tristemente asesinada en 2016. La Comisión para la Soledad que lleva su nombre, formada por miembros de diversos partidos políticos del Reino Unido y que cuenta con el apoyo de 13 organizaciones sin ánimo de lucro, hizo público el pasado mes de mayo un informe que revelaba que unos ►

► ocho millones de hombres británicos, se sienten solos al menos una vez a la semana, y en torno a tres millones todos los días. Entre las principales causas de ese sentimiento, los encuestados en el marco de esa investigación indicaron cambios de residencia lejos de los amigos y la familia, rupturas de pareja, el desempleo, la muerte de un familiar y la jubilación.

Falta de datos

La incidencia real de la soledad en la población es difícil de evaluar, ya que de momento son pocos los estudios al respecto. En España, Fundación ONCE y Fundación AXA han analizado este fenómeno, poniendo el acento en la diferencia entre soledad y aislamiento social, dos conceptos relacionados, pero diferentes, ya que se puede estar

QUIENES VIVEN EN CIUDADES SE SIENTEN MÁS SOLOS QUE LOS QUE LO HACEN EN LUGARES MÁS PEQUEÑOS

aislado socialmente y no sufrir por ello, según explican sus autores, Juan Díez Nicolás y María Morenos. Así, según la encuesta realizada para la elaboración de 'La soledad en España', título de este trabajo, en la que participó una muestra de 1.206 personas, representativa de la sociedad española, el 27,5 por ciento de los que vivían solos afirmó no sentir ninguna soledad, mientras que más de la mitad de los que lo hacían acompañados (52,6 por ciento) dijo experimentar ese sentimiento en alguna ocasión. La investigación añade que los casados,

Rosa, participante en el programa 'Convive' "Estar acompañada me da mucha tranquilidad"

A sus 81 años, Rosa, una jubilada madrileña que trabajó como técnico informático "cuando eso de los ordenadores era algo poco conocido", como ella misma dice, rebosa vitalidad. Después de jubilarse, ella y su marido se fueron a vivir a Cullera, donde siguió residiendo cuatro años sola después de que él falleciera. "Luego me vine a Madrid porque aquí viven mis hijos, pero como ellos tienen sus ocupaciones, pasaba la mayor parte del tiempo sola". Eso no representaba un problema para ella, "soy muy independiente", asegura, pero "un día me caí. Me detectaron una degeneración

macular, y con falta de visión me costaba más salir a la calle y sobre todo ocuparme de mi perrita". Fue entonces cuando, a través del servicio de teleasistencia conoció el programa 'Convive' de Solidarios para el Desarrollo. "Vino Marcos, me hicieron una entrevista y empezó a vivir conmigo Edith, una estudiante peruana". Esta convivencia es algo que Rosa recomienda. "Charlamos mucho, hacemos excursiones, vamos al teatro y al cine, y este verano iremos de vacaciones a Portugal", dice ilusionada. Otra cosa que valora mucho es "estar acompañada por las noches, me



Sobre estas líneas, Rosa y Edith. En la fotografía superior Rosa en su piso de Madrid.

da mucha tranquilidad". Por su parte, Edith subraya que Rosa "es mi familia aquí. Es una mezcla entre una abuela y una compañera de piso". Esta estudiante peruana vino a Madrid para cursar un master universitario en administración de empresas (MBA) "a la aventura, sin conocer a nadie". Edith valora mucho de Rosa "los consejos, todo lo que me enseña de la cultura y la historia de España", pero sobre todo "ese dar sincero, sin esperar nada a cambio más que mi compañía. Espero que otras personas experimenten un lazo tan bonito", dice del programa 'Convive'.

las personas con ingresos más altos y los que residen en lugares pequeños sienten menos la soledad que los solteros, los que tienen una situación económica menos holgada y quienes viven en ciudades.

“Las personas en las ciudades estamos más solas, la sociedad está muy individualizada y nos olvidamos del que tenemos al lado. En el medio rural, la gente suele ser más cercana”, constata Juan Sánchez Porras. El uso de nuevas tecnologías puede ayudar a paliar la soledad, según el estudio de Fundación ONCE y Fundación AXA. “Son muy útiles, si se utilizan de forma adecuada”, reconoce Sánchez, pero en su opinión “están limitadas en lo que se refiere a comunicar las emociones y los sentimientos”. Por otro lado, advierte de sus riesgos: “Si se hace un abuso de ellas pueden provocar adición y llevar al aislamiento social. Lo vemos en la calle, la gente va escuchando los cascos, aislada de su entorno, incluso hay quien se los pone cuando se sienta a la mesa con su familia. Por fortuna, la sociedad parece estar empezando a tomar conciencia de ello, y también el ámbito educativo. Algunos centros ya prohíben el móvil en las aulas porque se han dado cuenta de que provoca aislamiento y falta de atención”, añade.

Paliando la soledad

En opinión del presidente del Teléfono de la Esperanza, la soledad no está recibiendo toda la respuesta que debiera de las autoridades sociales y sanitarias, y resalta la labor “potente y necesaria que realizamos las ONG y el Tercer Sector”. En el caso de su organización, además de acompañamiento por teléfono, ofrece “asistencia de psicólogos gratuita en sus sedes a aquellos que tras llamar a su servicio telefónico precisan ese apoyo adicional, así como talleres dirigidos a quienes atraviesan situaciones de crisis, como un divorcio, el duelo por el



Mar Lázaro.
Voluntaria del Teléfono
de la Esperanza

“Ayudamos a paliar el dolor de la soledad”

Mar lleva desde 2007 como orientadora del Teléfono de la Esperanza, una labor solidaria que decidió iniciar después de “muchos cambios personales. Me quedé ciega en 2004, cuando me operaban de un glaucoma, fue bastante traumático”. Pasado un tiempo para asumirlo y aceptarlo, “porque no puedes ayudar a alguien si no estás bien”, esta afiliada a la ONCE decidió ponerse a la escucha de los que sufren. “Esta semana he recibido la llamada de una mujer cuya madre había muerto el día anterior. Estaba sola esperando al coche de la funeraria. Al ser hija única, no había con ella nadie de la familia ni amigos en momento tan duro”, explica Mar. “Para eso estamos nosotros, para ayudar a paliar el dolor de esa soledad que a veces ocurre”.

fallecimiento de un familiar, o estrés por circunstancias de su vida”. Asimismo, el Teléfono de la Esperanza cuenta con programas diseñados para los mayores, uno de los grupos más afectados por la soledad no deseada. “A través de los datos de los servicios sociales de los ayuntamientos sabemos qué personas viven solas y no se relacionan con sus vecinos porque viven en un piso sin ascensor, tienen escasa movilidad y salen poco a la calle, por ejemplo”, explica Juan Sánchez Porras. “Nuestros voluntarios les llaman de manera habitual, y así hacen un acompañamiento telefónico”, unas conversaciones amigas que prevén ampliar a un mayor número de sus centros en todo el país en breve. “Asimismo, ofrecemos a los mayores la posibilidad de acudir semanalmente a nuestros centros para relacionarse con otras personas cara a cara y salir así de esa soledad tan patológica y no deseada en algunos casos”, explica el

"LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SON LIMITADAS PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

presidente del Teléfono de la Esperanza.

Convivencia intergeneracional

Acoger en su casa a un estudiante universitario que cursa sus estudios en Madrid es la propuesta de la ONG Solidarios para el Desarrollo, a través de su programa Convive, para aquellos mayores que viven solos y prefieran hacerlo en compañía. “Este curso tenemos 90 convivencias en Madrid. Se trata de personas que conocen el programa a través del ▶

► servicio municipal de teleasistencia, o cuyos datos nos facilitan los asistentes sociales”, explica Marcos Bocker, responsable de este programa. “En torno al 85 por ciento de quienes solicitan esta compañía son mujeres con una media de edad de 86 años que empiezan a tener dificultades de movilidad o miedo a quedarse solas por la noche. “La mayor esperanza de vida y la necesidad de charlar y compartir”, explican este perfil mayoritariamente femenino señala Bocker, quien recomienda Convive a personas más jóvenes que “pueden salir más y tener una relación más activa y enriquecedora con el estudiante”, y también a los hombres “que son más de meterse en si mismos y limitarse a ir al bar para paliar su soledad”, añade.

Entre las ventajas de volver a vivir en compañía, Bocker señala “retomar la cocina, que muchos habían dejado porque no les apetecía guisar para ellos solos, volver a vestirse, peinarse y pintarse, en lugar de pasar todo el día en pijama, empezar a salir más a la calle, al cine o

LOS MAYORES QUE COMPARTEN SU HOGAR CON ESTUDIANTES RETOMAN ACTIVIDADES

al teatro”. Para el universitario, “acceder a un lugar para vivir más tranquilo que el típico piso compartido de estudiantes y sin el coste de un alquiler son dos importantes alicientes”, comenta Marcos. La convivencia intergeneracional es la base de esta iniciativa, que además permite a los estudiantes extranjeros, la mitad de los que participan actualmente, “empaparse de la cultura, la historia y la cocina española, a través de la relación con la persona mayor”, eso sí, deben hablar perfectamente español “ya que de momento son pocos los mayores que hablan otros idiomas”, explica Bocker. El seguimiento, tanto presencial como telefónico, por parte de Solidarios para el Desarrollo de las parejas que conviven a través de este programa es continuo,



Centros culturales y asociaciones ofrecen actividades en los barrios que favorecen la interacción social.

Soledad y discapacidad

En el estudio 'La soledad en España', realizado por Fundación ONCE y Fundación AXA, se analiza cómo viven la soledad las personas con discapacidad a través de una encuesta en la que participaron 320 personas. Según este trabajo, el 18,4 por ciento de los encuestados vivían solos y casi el 80 por ciento acompañados, datos similares a los de la población global (un 19,5 y un 80,1 por ciento, respectivamente). Más de la mitad de las personas con discapacidad que viven solas (57,6) dice que lo hace porque quiere, dato también cercano al de los encuestados sin discapacidad. Sin embargo, la investigación concluye que la soledad de las personas con discapacidad es mayor, oscilando entre 1,9 y 3,6 puntos, frente a 0,7 y 1,9 entre el resto de la población, de acuerdo con el índice elaborado para el estudio, tomando como base la frecuencia de los momentos sin compañía y el sentimiento y las reacciones generados por la soledad.



con el fin de solventar cualquier problema que pueda surgir, sea de relación, de salud o por cambios en las necesidades del mayor o del estudiante.

Barrios que cuidan de sus vecinos

Consciente del problema que supone la soledad para un número creciente de personas, el Ayuntamiento de Madrid ha lanzado este mes de marzo en los barrios de Chamberí y Tetuán de la capital un proyecto piloto de acompañamiento. "Se trata de una iniciativa nueva en la capital, dirigida a personas mayores de 18 años, porque nosotros consideramos que la soledad es un fenómeno que puede afectar a cualquier persona, independientemente de la edad, como las madres que asumen solas el cuidado de sus hijos, personas con discapacidad, población inmigrante, los mayores, pero también los jóvenes",

LOS BARRIOS OFRECEN ACTIVIDADES QUE FAVORECEN LA INTERACCIÓN SOCIAL

explica Mónica Díaz del Grupo Motor de Madrid, Ciudad de los Cuidados, la iniciativa en la que se enmarca este proyecto piloto. "El objetivo es que se genere en los barrios una red de apoyo informal en la que colaboren vecinos, comerciantes,

los servicios sociales, el centro de salud, el centro cultural y las asociaciones "para detectar a las personas que se encuentren en una situación de soledad no deseada y vincularlas con las actividades que organizan esos recursos públicos y privados que pueden suponer oportunidades de encuentro y establecimiento de vínculos", explica Díaz.

Estos son algunos ejemplos de las iniciativas que luchan para paliar la soledad en España, una "epidemia silenciosa" como la define Juan Sánchez Porras, del Teléfono de la Esperanza, y un problema que todos podemos contribuir a aliviar en nuestro entorno con pequeños gestos, según coinciden en señalar los expertos en la materia. ■