

Fundación Promoción Humana



Los adultos mayores y la soledad no deseada

Marzo 2024

La triste realidad de la vida moderna

La medicina y la tecnología han extendido treinta años más el promedio de vida generando una longevidad colectiva, la que crea nuevos desafíos individuales y sociales.

El principal desafío para las personas mayores consiste en encontrar un sentido a la vida cuando las exigencias sociales que la motorizaban, como trabajar, contar con un sustento, formar y cuidar una familia, ya se cumplieron y agotaron

El trabajo se acaba, los amigos se alejan o desaparecen, el grupo conviviente se reduce y, como consecuencia, la mayoría de las personas mayores viven solas y/o tienen una nula o muy reducida red social.

Este tema ha sido considerado por algunos gobiernos como un problema de salud pública ya que se ha demostrado que la soledad tiene asociadas patologías como la depresión, el estrés, la ansiedad y la falta de autoestima. La situación se agrava cuando hay poblaciones vulnerables que simplemente no tienen a quien acudir cuando requieren ayuda.

Los cambios del modelo social

La sociedad ha cambiado muy rápidamente: el éxodo a las ciudades, a las grandes ciudades, el cambio en los modelos de familia, un mapa de vivienda cada vez más poblado de departamentos individuales y urbanizaciones cerradas... Los expertos coinciden en que las redes comunitarias se están difuminando, o apenas empezando a regenerarse y reinventarse. La propia disposición de las urbes responde a la necesidad de que el sistema de producción funcione, pero no les importa que uno sepa quiénes son sus vecinos o que pueda tener un espacio donde charlar con ellos.

La dinámica social y económica ha ido labrando el terreno idóneo para sufrir soledad no deseada; especialmente para las personas mayores de 65 años, que constituyen el grupo más afectado y al que más recursos y planes destinan los programas de atención que se han ido poniendo en marcha en diferentes territorios

El ser humano no está hecho para estar aislado ni quieto. Cuando eso sucede, nuestro cuerpo reacciona como si estuviera expuesto a peligros permanentes”. Cuando se pierde la red social aparecen a menudo cuadros de depresión, aislamiento y sintomatología ansiosa. No es algo que se pueda tratar únicamente prescribiendo un fármaco. Los expertos reclaman estrategias que sitúen en el centro la salud mental y ataquen a todas las causas que hay detrás de las disparadas estadísticas actuales.

Apuntan a medidas relacionadas con el acompañamiento, el seguimiento y la supervisión, el aumento de profesionales en las áreas psiquiátricas y de atención primaria de los centros sanitarios... Pero también sobrepasan la esfera de la salud y hablan de urbanismo, arquitectura, intercambio intergeneracional o simples programas de ocio. Para atajar el problema de salud mental que padecemos hace falta mucho más que dinero: se necesita voluntad política, acción ciudadana e imaginación.

La soledad no deseada

La soledad no deseada –a la que hay que distinguir de la que se elige por decisión propia– es la mecha que prende muchos de los problemas de salud mental que proliferan como hongos en nuestras sociedades.

El sentimiento de soledad impuesta multiplica, por ejemplo, por cinco el riesgo de sufrir depresión, según el estudio ‘Aislamiento social, soledad y depresión’ allí se determina que la depresión, a su vez, aumenta hasta 21 veces el riesgo de suicidio. “Cabe destacar –explica el documento– que el aumento de la depresión está ligado al envejecimiento de la población, con la vida en soledad y con patologías crónicas”.

De estos datos se desprende la conclusión de que la salud mental abarca un gran entramado de conceptos, cada uno con su idiosincrasia pero que desembocan el uno en el otro creando una espiral de causas y consecuencias que nos han llevado al escenario en el que nos encontramos.

En todo el mundo, alrededor de 300 millones de personas padecen depresión.

En Europa, de las 60.000 personas que mueren por suicidio consumado cada año, más de la mitad estaban deprimidas.

En España, el suicidio es la causa externa más frecuente de muerte por encima de los accidentes de tráfico, la segunda entre jóvenes de 15 a 29 años.

“La soledad está afectando a todas las regiones de Europa”, expone el estudio; y aunque no puede relacionarse directamente con el suicidio, supone uno de los principales factores de riesgo.

Los Ministerios de la Soledad

El tiempo libre cada vez más escaso, el teletrabajo, las comunicaciones superficiales, el cambio de hábitos de encuentro en las familias, las sociedades que han perdido el sentido comunitario y el aumento de la longevidad son algunos de los factores que llevan a la suba del aislamiento de las personas en todo el mundo. Inglaterra y Japón fueron pioneros en hacer de ese problema un asunto de Estado al crear los primeros **Ministerios de la Soledad**.

El primero fue Inglaterra, en el año 2018, donde la mitad de los ancianos de 75 años viven solos, lo que equivale a unos 2 millones de personas. Luego, en 2021 lo siguió Japón, en parte como política de prevención de los suicidios de los adultos mayores. Por su lado, Alemania, Francia y Canadá están cerca de instaurarlo.

La función del Ministerio de la Soledad es evaluar la situación de los adultos mayores y crear políticas de apoyo tendientes a socializarlos y asistirlos mediante apps tecnológicas específicas, visitas a domicilio por parte de jóvenes y participación en diversos talleres.

Conscientes de ello, algunos países han ido convirtiendo en los últimos años la soledad no deseada en un asunto de Estado.. Reino Unido había recibido la alerta desde la OMS por ser el país europeo

en el que el mayor número de personas –en torno a 200.000– aseguraban sentirse solas.

Unos años después, en mitad de la pandemia, en febrero de 2021, llegaba desde Japón la noticia de la creación de un d Ministerio de la Soledad; se había revelado el registro de suicidios en el país nipón en 2020, que había alcanzado los 21.919 casos y había supuesto el primer ascenso en 11 años. Además, el 14% de las personas fallecidas que vivían solas fueron halladas entre uno y tres meses después del deceso. Las autoridades japonesas creían que la elevada tasa de suicidios solo podía descender si se combatía la soledad, y desde ese punto partía su estrategia.

Estrategias para la recuperacion

Primera: Recuperar vínculos anteriores

Hay muchas personas que hemos frecuentado en nuestra vida, incluso con niveles de amistad que, por diversas razones, luego hemos abandonado y ya no los tenemos en nuestro presente.

Por ejemplo los compañeros de colegio o de estudios, vecinos de otras viviendas, padres del colegio de nuestros hijos, compañeros de trabajos que hemos dejado, colegas profesionales o académicos, clientes, proveedores o prestadores de servicios que ya no utilizamos. También familiares que dejamos de frecuentar o que están lejos.

Entonces, una tarea fundamental será hacer listados de esas personas, buscarlas y reactivar esas relaciones, sea en forma personal o recuperando antiguos grupos. La web puede ayudar mucho en esas tareas.

Sé que a veces es difícil volver a conversar después de años, pero se puede buscar alguna excusa para iniciar la comunicación: un aniversario, un cumpleaños, un acontecimiento global, etc.

Segunda: Incorporarte a grupos existentes

Hay muchos grupos a los que los adultos mayores podemos incorporarnos, sea de juegos, hobbies, arte, deportes, música, baile,

sociales, gastronómicos, turísticos, docentes o académicos, de ayuda social o políticos. Una forma de empezar es ir a alguna conferencia, exposición o tomar un curso que nos vincule con la temática elegida. También si se empiezan o continúan estudios (de grado, posgrado, idiomas, etc.) se forma parte de los grupos de alumnos con la ventaja del diálogo intergeneracional.

Tercera: Crear nuevos grupos

También podemos, con amigos y conocidos, crear grupos que se reúnan periódicamente, con o sin una temática acordada. Puede ser para caminar, comer o solo tomar un café.

Cuarta: Socializar con el entorno

Finalmente, una forma básica de vencer la soledad y estar socializado es tener conversaciones personales y crear vínculos con nuestro entorno geográfico.

Esto significa dejar de considerar a los otros como integrantes del paisaje y tratar como personas, interesándonos por sus vidas y compartiéndoles nuestros pensamientos, a todos los que vemos en nuestra rutina: a los vecinos, al portero, al diariero, al quiosquero, al colectivero, al taxista, al mozo del bar, al almacenero, al barrendero, al policía, al que vende frutas en la calle, al que pide limosna en la esquina de tu casa o a la persona que te ayuda en tu casa.

Si ponemos en práctica estos pequeños consejos podremos prevenir o superar la soledad.

Impacto de la soledad en la salud

Un estudio emblemático del tema fue abordado por las universidades de Chicago y California en 2015 sobre la población estadounidense. Las conclusiones fueron que los efectos negativos para la salud de la soledad no deseada son equivalentes al daño que produce fumar 15 cigarrillos diarios o un sobrepeso grave. Los solitarios son más propensos al riesgo de enfermedades

cardiovasculares, el debilitamiento del sistema inmunológico y a una mayor tendencia a la muerte prematura

Las estadísticas disponibles en el mundo dan cuenta de la dimensión del problema que aún no es percibido en su real magnitud en muchos países. El 47 % de los estadounidenses asegura sentirse “solo, excluido o sin conexión con los demás”

Un trabajo conjunto de la Sociedad de Psicología Australiana y la Universidad de Swinburne estimó que el 40 % de los australianos estaba solo en 2018; un año después, el mismo porcentaje de británicos contestó en una encuesta nacional que tenía “sentimientos de soledad crónica y profunda”, y en 2019, en Japón, una encuesta de la Oficina de Gabinete determinó que la mitad de los mayores de 60 años sentía temor de terminar sus días solo y abandonado.

Pero quienes estudian esta problemática aseguran que las ciudades en las que conviven millones de individuos son hoy los principales lugares que concentran a personas que sufren la falta de compañía y que, si bien los mayores representan un grupo importante dentro de las estadísticas, cada vez son más los jóvenes que sufren este problema. En el caso de Japón, por ejemplo, en una encuesta realizada en la franja etaria de 13 a 29 años, el 20 % respondió que no tenía con quién conversar sobre sus dificultades y preocupaciones

La Organización Mundial de la Salud (OMS) que considera que “la soledad no deseada es uno de los mayores riesgos para el deterioro de la salud, y un factor determinante que favorece la entrada de las personas que la padecen en situaciones de dependencia”.

Japón un espejo del futuro global

Morir solo

En el caso del Japón, el ministro de Soledad y Aislamiento, Tetsushi Sakamoto, ha tomado el modelo inglés, pero la mayor preocupación está orientada al fenómeno local conocido como kodokushi (“morir

solo”), que es el aumento de los casos de personas, en general mayores de 60 años, que fallecen en sus casas y son encontrados varios días o meses después porque no hay amigos o familiares cercanos que los atiendan.

En 2017, el Instituto Nacional de Seguridad Social y Asuntos de Población japonés realizó una encuesta sobre la vida y el apoyo mutuo, la cual constató que el 15 % de los adultos mayores tienen, en promedio, una conversación cada dos semanas. Esa es la franja etaria afectada por el “morir solo”. Pero no es la única población con problemas de aislamiento: en 2020 se duplicó en ese país la cantidad de estudiantes de Nivel Primario y Secundario que se suicidaron y los especialistas estiman que la sensación de soledad es un factor central para entender esas decisiones.

En Japón unas 30.000 personas al año mueren solas en su casa. Nadie las ve ni las reclama.

“La japonesa Miyu Kojima, que no llega a los 30 años, está especializada en limpiar habitaciones de personas que han muerto solas. Los cuerpos, a veces, pasan inadvertidos durante días o semanas hasta que algún familiar o vecino los encuentra y avisa a la compañía de limpieza To-Do Company, en la que Kojima está empleada. Se encarga entonces de tirar el periódico que ha quedado caído en el *tatami*, recoger las tazas que habían quedado encima de la mesa o borrar el último mensaje que el fallecido haya podido dejar en la pared”.

Japón es un país en el que se ha inventado un robot que te toma la mano cuando te sientes solo y en el que un hombre se gana la vida cobrando por hacer compañía en silencio.

El sistema laboral, la presión social y la crisis familiar tras el milagro económico nipón, que supuso muchas horas fuera de casa, han provocado en Japón mucho aislamiento, una problemática que, sumada a las nuevas tecnologías, es universal; pero en Japón ha ocurrido un poco antes”. Las miles de casas vacías –que no pagan impuestos-, la emigración del campo a la ciudad, la cantidad de hogares unipersonales, las vidas consagradas al trabajo y la productividad (y arruinadas) por el bien colectivo, hablan de una desestructuración cultural y social pavorosa.

Nami Hamaura, una joven japonesa de 23 años, que desde el inicio de la pandemia trabaja casi constantemente desde su casa, solari. Nami adoptó a Charlie, un robotcito con inteligencia artificial, “cabeza redonda, nariz roja, un corbatín parpadeante, que se comunica con su dueña cantando”. Yamaha es la empresa fabricante de Charlie, algo que está “en algún lugar entre un animal de compañía y un amante”.

En Japón, la robótica gerontológica es política de Estado. Mientras, legiones de Tamagotchis súper evolucionados hacen compañía a toda la gente sola.

¿Qué hacer para acompañar?

La publicación anual del *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*, de la OMS, dedica desde 2015 varios apartados a las recomendaciones para acompañar a los adultos mayores que viven en soledad, pero muchas de esas sugerencias son aplicables a personas de otras edades que subsisten aisladas de la comunicación humana. El primero de los consejos es la necesidad de que las sociedades, y en particular las personas cercanas a quienes viven en soledad, reconozcan el problema del aislamiento social. Identificar a las personas de riesgo mediante los servicios sanitarios y sociales e implementar intervenciones que las ayuden a socializar sus vidas es un paso indispensable.

Desde la experiencia de los casos prácticos conocidos, la OMS recomienda: las acciones pensadas en grupos, como los programas de ejercicios comunitarios o de fomento de las capacidades, que ofrecen la posibilidad de establecer nuevos vínculos; las experiencias de programas de asistencia por vía telefónica o internet que se contactan periódicamente con las personas solas y que han dado un buen resultado y la facilitación del acceso a las nuevas tecnologías, al generar confianza y competencia en su uso, que ha sido muy útil en el caso de adultos mayores.

Experiencias

“¿Cómo estoy tan sola cuando hay tanta gente alrededor?”. El interrogante en el llamado angustiado de una mujer a la línea de ayuda del Ministerio de la Soledad británico revela una de las grandes paradojas de la época: nunca las personas tuvieron tantas posibilidades de comunicarse y nunca se sintieron tan solas.

Es muy importante construir una sociedad no solitaria, que se apoye mutuamente y conviva con diversas conexiones sociales”. Los problemas de la soledad también son atendidos oficialmente en otros países, en algunos casos con experiencias en municipios. En Helsingborg, una localidad del sur de Suecia, desde noviembre de 2019 la comuna puso en práctica un experimento de vida colectiva que busca relacionar a jóvenes y jubilados solitarios en un edificio con departamentos que es propiedad de la comunidad, conocido como Sällbo (vida en compañía). Es un complejo de viviendas cuyos residentes firman un contrato por el cual se comprometen a pasar por lo menos dos horas semanales compartiendo tiempo con otros habitantes del condominio.

Los departamentos están ocupados en proporciones iguales por adultos mayores y jóvenes de menos de 25 años que viven solos o en pareja. Los responsables del proyecto pensaron este cruce de edades a partir de las estadísticas que muestran que en Suecia el aislamiento es sufrido tanto por los ancianos como por las nuevas generaciones. Para alentar a la comunicación entre vecinos del edificio, existen cuatro áreas llamadas “de unidad” en las que hay gimnasios, salas de lectura, cocinas compartidas y espacios preparados como estudios para artes y oficios. Un empleado del municipio tiene la tarea diaria de servir como motivador para fomentar las relaciones sociales.

Existen algunas curiosidades, como la existencia de agencias que alquilan amigos en Estados Unidos a 40 dólares la hora o el uso de

énfasis en la atención específica de las necesidades de las personas retiradas.

Por fuera de las propuestas gubernamentales también hay intentos de remedios contra la soledad. Uno de los más difundidos es Sidewalk Talk (charla en la vereda), destinado a que las personas que necesiten comunicarse con otras se acerquen a sillas dispuestas en veredas para conversar con “oyentes” entrenados para escucharlas. La idea fue de la terapeuta Tracy Ruble y algunos amigos de la ciudad californiana de San Francisco, que en 2014 sacaron sillas a la vereda e invitaron a las personas que quisieran a sentarse a charlar para “renovar el sentido de pertenencia y conexión y detener la creciente ola de soledad”. De esa primera experiencia surgió un movimiento que en la actualidad organiza conversaciones en veredas de una docena de países. La fundación a cargo de Sidewalk Talk ha capacitado a 4 mil voluntarios para que se cumplan los objetivos del proyecto.

Luego están las aplicaciones pagas . En ese mundo en el que se busca el aspecto lucrativo de la soledad no deseada hay personas que contratan amigos y acompañantes que pasean con ellas o incluso asisten a funerales; personas que se encuentran para abrazarse con estrictas advertencias de que no se trata de encuentros sexuales y hasta cafés que ofrecen mascotas para que los solitarios las acaricien y puedan experimentar un contacto con otro ser vivo.

En Francia existe desde 2013 una iniciativa llamada Proyecto Monalisa (de *Mobilisation Nationale contre l'Ísolement des Ages*). Se supone que en él trabajan brigadas de ciudadanos comprometidos a paliar el aislamiento de los ancianos. E incluye medidas más bien modestas como que un médico recete no solo la pastilla contra el colesterol sino hacer sociales.

En Barcelona existe hace diez años algo parecido, llamado Proyecto Radars, una red comunitaria que intentar dar bienestar a los mayores en 35 barrios de la ciudad. Los problemas de los adultos mayores y los solos en España son bien conocidos. Lo mismo el suicidio. Según el Instituto Nacional de Estadística, el

suicidio se mantuvo como la primera causa de muerte externa durante los cinco primeros meses de 2020, con 1.343 fallecimientos registrados.

En Estados Unidos un estudio que dice que el 40% de los estadounidenses dicen experimentar soledad. En Canadá, según una encuesta del 2016, dos tercios de los estudiantes universitarios contestaron haberse sentido “muy solos” el año anterior. El trabajo propone que la Casa Blanca cree una agencia coordinadora de agencias para combatir la epidemia de depresiones, adicciones, suicidios. Carol Graham, autora del estudio, calcula que cada año muere un promedio de 70.000 estadounidenses por “muertes por desesperanza”.

.

Se sabe: el problema de la soledad no se agota en padecimientos afectivos o psíquicos. Lista posible de consecuencias: depresión, alcoholismo, insomnio, presión arterial, enfermedades cardiovasculares e inmunológicas, Alzheimer, mayor riesgo de muerte prematura.

La soledad no deseada y el consecuente aislamiento de un porcentaje cada vez más alto de la población es un problema de salud pública que crece en sociedades individualistas que han perdido su sentido comunitario, con un número creciente de familias monoparentales, con nuevos hábitos como el teletrabajo, que limitan los vínculos personales. La pandemia de coronavirus expuso crudamente las dificultades que plantea esta epidemia silenciosa de no tener con quién contar. Los Estados se están despertando a esta realidad y empiezan a ensayar respuestas a por qué las personas están solas y cómo se puede acompañarlas para evitar que efectivamente este siglo se convierta en el siglo de la soledad.