



La brutal cifra de ancianos que padecen la soledad en España

EFE | «La soledad es horrible, parece una losa que tienes encima y te pesa en los hombros y te ahoga», cuenta Ramona, que pone el rostro a una de los dos millones de personas mayores que viven solas en España, de las que más del 70 por ciento son mujeres.

Ella ha roto el aislamiento social involuntario en el que estaba gracias a actividades que realiza entre semana, con las que ha recuperado la relación con otras personas. «Ahora el fin de semana me tiene amargada, sola con la televisión; estoy esperando que llegue el jueves como agua de mayo», explica Ramona, a la que también acompañan cuando tiene médicos o a hacer papeleos.

En uno de esos programas de Cruz Roja de acompañamiento a mayores ha conocido a Jerónima, con la que, pese a vivir a dos calles de distancia, nunca había hablado. «No hay que ser cobarde, hay que salir», apunta Jerónima, a la que no le falta una sonrisa a pesar de sus dificultades de autonomía y de sus problemas de soledad.

«Yo he tenido depresión y agradezco a las personas que me dieron la mano para salir del pozo, porque es muy malo, poquito a poco saldrá», le dice Ramona a Jerónima.

¿CÓMO SE COMBATE LA SOLEDAD DE LOS MAYORES?

Hay que comenzar reestructurando los tiempos y por sustituir el actual modelo social basado en la productividad, por otro de acompañamiento, explica a Efe la gerontóloga Maite Pacheco.

«Toda la sociedad debe actuar por cuidarse a sí misma, los mayores son una etapa de esa vida; si yo doy valor entre mis hijos o mis nietos a la relación que mantengo con los mayores, a esos hijos y nietos que se han educado en ese valor no les va a costar trabajo acompañar a los mayores cuando estén solas; es una cuestión de cambio social y cultural en profundidad» en el que la propia sociedad debe identificar los valores que deben presidirla», añade la experta.

Para Pacheco, «la soledad de los mayores es un tema a preocupar, pero no alarmar» y, en su opinión, muchas veces «el discurso que se está transmitiendo de la soledad tiene un alarmismo que hace daño a esos mayores cuando oyen cosas terribles».

Defiende la necesidad de reflexionar sobre estas situaciones, pero enfocando el debate en «cómo debe la sociedad organizar los tiempos, cómo estructurar las relaciones con las personas o a qué da prioridad y a qué no».

«Hay un montón de acciones para mejorar una sociedad que debía tender a constituirse como una sociedad de los jubilados», añade la experta, en ámbitos como «la escuela, el transporte que ayuda a moverse a las personas, en el ascensor que se comparte con una persona, desde movimientos vecinales o desde la acción voluntaria».

TENER FAMILIA NO SALVA DE LA SOLEDAD

No todas las personas que están solas experimentan soledad y hay muchas personas que se sienten solas estando acompañadas. También se piensa que apuntando a los mayores a actividades fuera de la casa, se solventa esa soledad, pero no siempre es así, opina la especialista de mayores.

«Normalmente cuando se habla de personas mayores se tiende a organizar

muchas actividades, el hacer y hacer, pero en un porcentaje altísimo no tiene sentido, porque aunque lo que se pretende es aminorar esa soledad, pueden sentirse más solas todavía».

Por ejemplo, indica, «llevar a una persona mayor a un partido de fútbol importantísimo si no le interesa, hace que el mayor se sienta fatal porque piensa que se están ocupando mi y no disfruto, no valgo para nada».»No vale el café para todos».

Para visibilizar esa soledad, se pone en marcha mañana, Día Internacional de las Personas de Edad, en varias ciudades españolas -Madrid, Zaragoza, Segovia, Guadalajara y Vitoria- las «Plazas contra la Soledad», en las que se darán a conocer relatos de mayores que han plantado cara a estas situaciones.