



Acción local contra la epidemia de la soledad

La soledad no deseada afecta a las más de cuatro millones de personas que están solas, pero no quieren estarlo; que ven cómo sus vínculos sociales desaparecen y cómo sus posibilidades y herramientas para socializar se reducen. Ante esta situación, Entidades Locales e instituciones han puesto en marcha iniciativas para hacer fuerte esta epidemia global, la de las soledades.



J. David Pérez

Uno de cada dos españoles se ha sentido solo alguna vez. Sensación que es habitual, de acuerdo con Cruz Roja, para un 30% de los mayores y para un 30% de los jóvenes de este país. Con esta cifra, la organización demostró que la soledad no deseada no tiene rostro, no responde exclusivamente a un perfil demográfico; aunque sí afecta con mayor crudeza a las mujeres mayores de 65 años que han dedicado su vida a los cuidados; cuidadoras que no tienen quien las acompañe en su pérdida.

Otro de los colectivos que sufren con crudeza la soledad no deseada, como avanzaba el Ayuntamiento de Madrid, son las personas de nacionalidad extranjera. Además, en un análisis preliminar, destaca que “considerando su posición

socioeconómica, la soledad está más presente entre las que se encuentran en una situación más vulnerable: desempleados, pensionistas, con bajos ingresos y bajo nivel de estudios”. Otro factor de alerta es que “el 58% de las personas que se sienten solas perciben que su salud es regular, mala o muy mala, proporción que desciende hasta el 25,7% en el caso de las que no lo hacen”.

Acción Local

Ante esta situación, existen medidas locales para detectar la soledad no deseada y generar espacios donde socializar y recuperar habilidades. Una de estas experiencias es la del Ayuntamiento de Madrid que, como muestra en soledadnodeseada.es, organiza una

serie de actividades contra la soledad. Así, en este mes de mayo los vecinos de Carabanchel han podido acudir al Con-Clave Joven, un espacio de expresión artística para fortalecer los vínculos sociales, y los de Vallecas han visto aparecer la Carpa Contra la Soledad.

Estos proyectos son la cara visible del Proyecto Estratégico de la Ciudad de Madrid. Esta estrategia, que detectó que en Madrid casi un 10% de los vecinos se sienten solos la mayor parte de su tiempo, incluye iniciativas para generar redes vecinales como las Comunidades Compasivas, mediante las que se impulsa “la empatía y el acompañamiento de la comunidad en los procesos de duelo, de la enfermedad crónica, edad avanzada o al final de la

vida”, momentos en los que la soledad no deseada acecha.

Otro de los pilares del trabajo de Madrid contra la Soledad No Deseada son los Voluntarios por Madrid, con iniciativas como “Te contamos la ciudad”, “Leemos para ti” o el proceso creativo tras “Los Mayores también cuentan”. Todos estos proyectos permiten a personas como Abilia, vecina del barrio de Almenara y protagonista de uno de los vídeos para romper el silencio sobre la soledad de soledadnosedada.es, “coger amistad, hasta que ya dices: si es que no paro en casa”.

Son las mujeres, como Abilia, de las que habla la concejala de Tercera Edad de San Bartolomé, Alma María González Mauri, cuando dice que la soledad “tiene principalmente cara de mujer, de las mujeres que siguen asumiendo el papel de cuidadora y abandonan su profesión y en muchos casos renuncian a la participación social para cuidar. Una situación que supone en muchos casos una inferior cotización, una pensión inferior y síntomas como depresión y baja autoestima”.

Desde San Bartolomé, explica González Mauri, se combaten las soledades con políticas para “dar más participación social, evitar su aislamiento y por tanto mejorar su calidad de vida”. Entre los proyectos que este Ayuntamiento desarrolla destacan la línea de Atención Telefónica, un servicio de escucha activa y ayuda emocional, o el plan de Envejecimiento Activo, con actividades que diseñan los propios usuarios que incluye talleres de memoria, redes sociales o paseos saludables.

Además, esta localidad canaria ha impulsado el programa ‘Cuenta Conmigo, Soledad Cero’, que se centra en la atención individualizada de la persona, con un modelo que preserve su dignidad en cada momento y ofrezca alternativas de calidad de vida en las distintas fases del envejecimiento. Todo ello, fomentando la autonomía y siempre desde el enfoque de sus capacidades en sus domicilios.

La Diputación de Foral de Álava es otra de las Entidades Locales que enfrenta las soledades desde la cerca-

nía con proyectos como su “Escuela de Soledad”, los “Death Cafés”, para acompañar en los procesos de duelo, o el futuro Foro de Municipios Alaveses contra la Soledad; todo ello con una estrategia común, Araba a Punto, para plantar cara “un problema real y alarmante, que, poco a poco se va convirtiendo en una epidemia”. Así lo asegura su Diputado de Políticas Sociales, Emilio Sola, quien recuerda que las soledades se enfrentan con “innovación social” y con unas políticas de cuidados para que las personas “puedan proyectar su vida de forma más satisfactoria”.

Sola enfatiza en que tras Araba a Punto, la estrategia provincial contra la soledad no deseada, existe una voluntad de “conectar con la realidad y de dar coherencia al entramado de recursos y servicios (...) que ya operan en el territorio”. Los cuatro objetivos de esta estrategia, apunta, son fortalecer el apoyo social, aumentar las habilidades sociales, aumentar la interacción social y fomentar el entrenamiento sociocognitivo. El primer fruto de esta estrategia es Bakardadeak, la Escuela de la Soledad, ubicada en Laudio, y

que busca “prevenir la soledad, con perspectiva territorial, teniendo en cuenta el ámbito rural, y de género, y con implicación social, conformando redes con los agentes sociales”

Una de estos actores sociales es Mari Mar Agós, la bibliotecaria de Aurizberri/Espinal. Su “biblioneta” es un arma contra la soledad no deseada, que se encasquilló con la pandemia de la COVID-19, ya que los usuarios más mayores “toman más distancia, tienen más miedo”. Ante el temor a la cercanía, esta bibliotecaria les atiende en la puerta de casa y está realizando un programa en la radio local para acompañar a los más mayores.

Agós espera que esto sea temporal, porque la biblioteca es “un punto de encuentro y de integración para los nuevos vecinos y para los de siempre”. Mientras, ella sigue llevando su biblioteca móvil a la residencia, a los colegios; sigue apostando por la cultura como elemento de “integración intergeneracional” y apoyando encuentros intergeneracionales. Aportando, desde la cercanía y con su cercanía, a la lucha contra las soledades.

Características demográficas y socioeconómicas



Hábitos de vida



Redes de apoyo y autoestima



Salud



Matilde Fernández, Presidenta del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES)

“La soledad no deseada requiere políticas artesanas, de cercanía”

“No hay soledad, hay soledades”, asegura Matilde Fernández en esta entrevista para Carta Local donde reivindica el poder de políticas formuladas y ejecutadas mirando a los ojos de quienes las necesitan.

¿De quién hablamos al hablar de soledad no deseada?

Hablamos de todas las personas. El colectivo numéricamente mayor es el de las personas mayores. El segundo, que es el de las personas con discapacidad, que, cada vez, son más mayores. Pero no son los únicos, también son los jóvenes, que nos dicen que sienten más soledad. Y también son personas, cualquiera, que sufre una pérdida, porque la soledad está íntimamente ligada a la pérdida, al duelo.

Y todas estas personas, cuando les preguntas, se ponen en un segundo lugar y hablan de que en España y en Europa quienes se sienten más solas son las personas sin hogar. Con esto te quiero decir que no hay una soledad, hay soledades. Soledades que pueden ser temporales, que afectan a todas las clases sociales, en todos los territorios.

¿Cómo deben abordarse esas soledades?

Con unas políticas más artesanas, de cercanía, que debemos hacer teniendo delante de nosotros el rostro de cada persona a las que van dirigidas. Hacer esas políticas, es, en el fondo y tras

todo lo que hemos sufrido estos años, pensar en un nuevo contrato social.

Hay que empoderar en primer lugar a los ayuntamientos, a los Ayuntamientos. Para mí ha tenido que ser siempre así, pero en el siglo XXI si queremos hacer bien las cosas, la local es la Administración que tiene que tener más competencias. También debemos abordarlo con la ciudadanía, porque las políticas pueden estar muy bien diseñadas y dotadas económicamente; pero al hablar de enfrentar la soledad no deseada hablamos de hacerlo con la tienda de ultramarinos, con la farmacia, con todo el entorno. Con voces que den la alarma.

¿Se están llevando a cabo esas políticas artesanas contra las soledades?

Sí, se están haciendo en los municipios. Las están haciendo ciudades amigables que apuestan por el envejecimiento activo, por el envejecimiento saludable y por acercarse a todas las personas que puedan sufrir soledad. La hacen municipios capaces de decir: “Esa soledad la podemos resolver antes de que vayas al médico. Antes de pedir un antidepresivo”.

Hay un ejemplo que me parece precioso: Pescueza. En él se puso en marcha un Centro de día, teleasistencia, se habilitaron asideros, una gran alfombra antideslizante, servicios para que los mayores tengan su hogar y hagan su vida fuera, en el pueblo y en casa vayan a la habitación y al baño.

No es el único proyecto, también está el Programa Radars de Barcelona que crea una red a nivel de

barrio potente. Otro proyecto, este más concreto, es Convive, del Ayuntamiento de Madrid que facilita el alojamiento a universitarios a cambio de compañía, de cosas tan importantes como que alguien duerma en tu casa. Las noches son muy fastidiosas para las personas solas. Otro caso es el de Taramundi con su microbús o los centros de mayores de Córdoba. Y debemos hacer más. Por ejemplo, hay que poner patas arriba equipamientos como los hogares de jubilados, que deben abrir sus puertas a todos, y ser espacios para integrar, integrar e integrar.

¿Qué pueden hacer la FEMP y el Observatorio que preside contra las soledades no deseadas?

El Observatorio Contra la soledad es lo que ha creado y hay que agradecerlo a la Fundación ONCE con sus recursos, porque no lo estaba creando la administración.

La FEMP, lo local, está en el Comité de Sabios junto a las grandes organizaciones de economía social, para diseñar estas políticas artesanas, para dar valor a todas las buenas prácticas, para evaluar todo lo bueno que se hace y mejorarlo lo que sea posible y divulgarlo. La Federación es imprescindible para conseguir el conocimiento del territorio y divulgarlo en informes y proyectos; para sensibilizar y para lograr los recursos y las competencias locales que las soledades requieren.

Muchas veces digo que se debería revisar La Ley Reguladora de las Bases del Régimen Local desde la mirada de las necesidades de los ciudadanos y, con eso, todas las competencias municipales se empoderarían mucho más.

