



## El Observatorio Aragonés de la Soledad quiere acabar con esta situación “entre todos”

En España cada vez son más las personas mayores que viven solas y la pandemia lo ha agravado

**HUESCA.**- El creciente envejecimiento de la población, la configuración de las familias modernas y las tendencias individualistas de la ciudadanía son algunos de los factores que repercuten en la soledad no deseada. En España cada vez son más las personas mayores que viven solas y la cri-



Reunión en el pleno del Observatorio Aragonés de la Soledad.

sis sanitaria ha empeorado esta situación. En Aragón se ha puesto en marcha el Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS), “un organismo creado por el Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales cuyo principal objetivo es crear un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida”. Todo ello para fomentar su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y de exclusión social. ● D. A.

**Su documental 'La soledad de los que no existen' sobre el voluntariado Acompañando Teruel, creado en 2020 para ayudar a personas que viven solas, se estrenó hace menos de un mes y ha cosechado ya tres premios internacionales. ¿Sorpresa?**

Nos han premiado en La India como mejor película documental, en Los Ángeles como mejor película inspiradora y acabamos de obtener el gran premio del jurado a la mejor película social en un festival en Nueva York. Casi asusta que vaya tan rápido el reconocimiento.

**¿A qué atribuye el éxito?**

A haber trasladado un relato positivo sobre la soledad desde Teruel y dando a conocer el voluntariado que desarrolla Acompañando Teruel con muy buena acogida.

**¿Por qué cree que llega a todo el mundo su mensaje?**

Porque el problema de la soledad se sufre en todo el mundo. Nuestro relato llega desde una ciudad pequeña en la que unos ciudadanos ayudan a otros ciudadanos que lo necesitan. Es un mensaje positivo. A pesar de todo, hay lugar para la esperanza.

**¿Por qué combina el dibujo con la imagen real?**

Hicimos 10 entrevistas, pero tres entrevistados no quisieron salir en pantalla para no ser reconocibles por el estigma de la soledad. Desde la Facultad de Ciencias Sociales en Teruel se nos ocurrió proyectar esas escenas y sentimientos mediante dibujos, para complementar las entrevistas en las que solo disponíamos de la voz. El documental no se construye desde el punto de vista de un entrevistador. Los protagonistas son los usuarios y voluntarios del servicio, que hablan sobre la soledad.

**¿Cómo es el Teruel que ha conocido haciendo el documental?**

La sociedad turolense es solidaria. El programa Acompañando Teruel nació con el confinamiento por la covid y contó con cerca de 300 voluntarios. Es una proporción grande de la población total. Es una ciudad que puede ser ejemplo para otras más grandes. No necesita de grandes infraestructuras. Se trata de sacar tiempo para estar con otras personas.

**¿Por qué decidió hacer un documental sobre esta iniciativa?**

Ley una noticia sobre este programa

En la última

## «Mitigar la soledad de otros hace feliz»

ALFONSO BURGOS  
Documentalista



Alfonso Burgos, en el campus universitario de Teruel. A. G./BYKO/FOTO

### EL PERSONAJE

Nació en Toledo hace 38 años y se licenció en Murcia en Bellas Artes, especialidad de la que es profesor en el campus de Teruel.

ma y me pareció tan potente que merecía más visibilidad social. De ahí partió el documental. Le hemos dado un tono positivo, no queríamos darle un sesgo de tristeza o victimismo. Hay que entender que hay personas que viven la soledad desde un punto de vista positivo, porque la han elegido. Pero en el documental hay personas mayores que se quejan de desatención.

Sí, varias personas con las que hablamos manifestaban ese sentimiento de abandono, de que se les había relegado a un segundo plano durante el tiempo que les quedase de vida.

**¿Qué anima a los voluntarios a participar?**

Cuando preguntamos a los voluntarios qué les aporta la participación, todos sonríen. Se sienten felices de compartir su tiempo. A los voluntarios les provoca una sensación de plenitud. Se sienten realizados. Ese tiempo que a ti te sobra y no sabes a qué dedicar lo empleas en otra persona. Recibir su agradecimiento te llena.

**¿Cuál es el retrato robot del voluntario contra la soledad?**

Son generalmente gente de mediana edad, pero durante lo más crudo de la pandemia, hubo mucha gente joven en Acompañando Teruel. Los jóvenes o personas de mediana edad que se sienten solos se ofrecen como voluntarios, porque tienen tiempo, energía y medios para desplazarse. Los usuarios son personas mayores con más limitaciones para desplazarse. Voluntarios y usuarios se complementan.

**¿La pandemia ha provocado un estallido de solidaridad?**

Con el inicio de la pandemia, surgieron buenos gestos por todos lados. Se dijo que sacaba lo mejor de nosotros, sobre todo al principio, cuando la covid nos llevó a una situación límite.

**¿Saldremos de la pandemia mejores de lo que entramos?**

Los usuarios de Acompañando Teruel nos contaban que no habíamos aprendido nada. Hay gente a la que se le ha despertado su vena solidaria, pero en general la sociedad sigue igual.

**Tras una larga trayectoria como documentalista, ¿se plantea dar el salto a la ficción?**

He hecho varios documentales y eso me gusta mucho. Por ejemplo, me siento realizado poniendo en valor el trabajo de los voluntarios, pero la ficción también me pica y me gustaría aportar un grano de arena para que en Teruel se pueda producir cine.

**¿Está pensando en una escuela de cine?**

Quizá es soñar despierto, pero sería muy bonito.

LUIS RAJADEL

## Los protocolos para prevenir el suicidio entran en la escuela

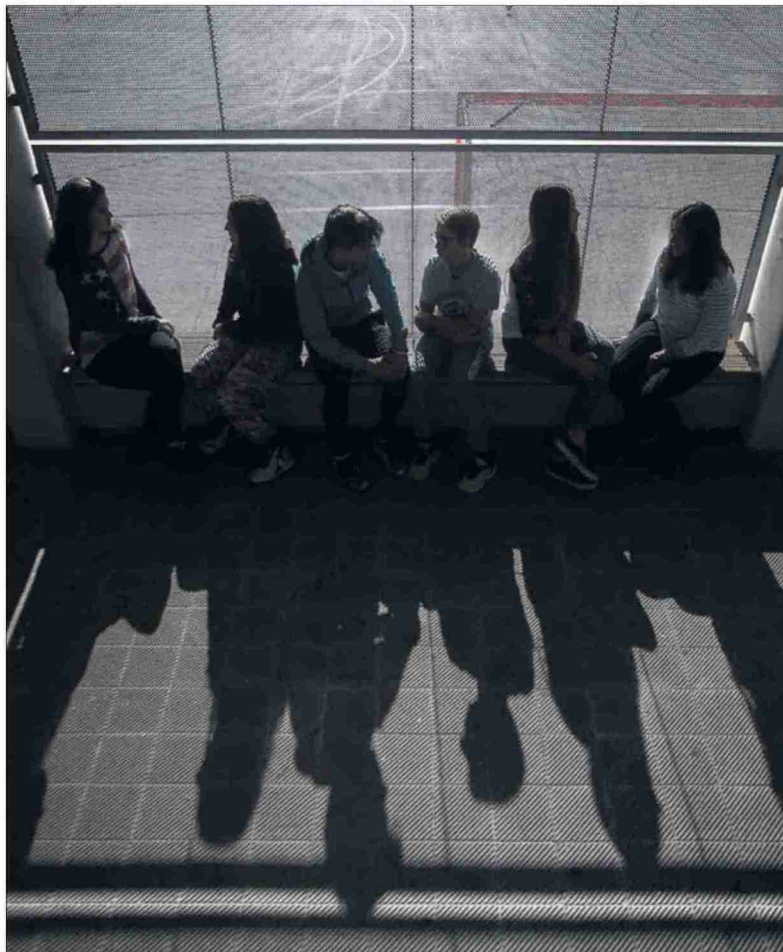
Cinco autonomías aprueban en los últimos meses guías para alertar de las conductas autolesivas y actuar ante la ideación suicida de los alumnos adolescentes

ANA TORRES, Madrid  
Hace unas semanas, una alumna de 15 años de un instituto público de Zaragoza le confesó a una de sus profesoras lo que consideraba un secreto. Le contó cómo había planificado su muerte y que estaba decidida a hacerlo. "Por favor, no se lo digas a mis padres", le pidió. Unos meses antes, el Gobierno de Aragón había aprobado por primera vez en el entorno educativo un protocolo para la prevención del suicidio y las autolesiones —daños físicos autoinfligidos—. Según esa guía, esa conducta respondía a una ideación suicida, considerada de riesgo alto. El equipo directivo la derivó a atención primaria, y allí le dieron una cita en la unidad de salud mental. La familia no acudió. Los sanitarios alertaron a los responsables del instituto y la directora volvió a la carga. Explicó a la familia la obligación de asistir: "No le habían dado importancia, habían minimizado el riesgo", cuenta la máxima responsable del centro. Un día más tarde, la alumna quedó ingresada.

En los últimos meses, comunidades como Aragón, Comunidad Valenciana, Castilla y León, Baleares y Extremadura han aprobado protocolos para la prevención del suicidio y las conductas autolesivas en los centros educativos (tanto primaria como secundaria) urgidas por la sensación de "desprotección" y falta de herramientas de los docentes y por los datos oficiales. En 2020, el suicidio fue la segunda causa de fallecimiento entre los jóvenes de 15 a 29 años (300) por detrás de los tumores (330). Hasta ese año nunca se había alcanzado una cifra tan alta en menores de 15 años (14 se quitaron la vida, siete niños y siete niñas). En 2020, se suicidaron 3.941 personas en España, el máximo histórico según el Observatorio del Suicidio. Las hospitalizaciones por autolesiones en la población de 10 a 24 años casi se han cuadruplicado en las últimas décadas: de las 1.270 en el año 2000 se pasó a 4.048 en 2020, según datos de Sanidad.

Esta misma semana la Asociación de Directores de Institutos de Madrid (Adimad) informaba de más de 200 casos de autolesiones en estudiantes de secundaria desde septiembre (en todo el curso 2020-2021 se registraron 250 casos de autolesión) y mostraba su preocupación por la falta de personal cualificado para atenderlos. "La salud mental y emocional de los alumnos nos preocupa muchísimo. Nunca habíamos tenido tantos casos y no tenemos suficiente personal ni en cantidad ni en calidad", aseguró Adimad —que agrupa al 85% de directores de institutos de la región—.

Madrid es una de las autonomías que todavía no ha aprobado un protocolo, pero desde la Consejería de Educación señalan que



Alumnos del IES Front Maritim del Poble Nou de Barcelona, en un programa contra el acoso. / ALBERT GARCIA

### "Los padres no saben lo que pasa en el cuerpo de sus hijos"

Encontrar a una chica inconsciente en el baño con una botella de vodka vacía no es un síntoma del fracaso de la escuela, sino del drama social que vivimos". El que habla es Manuel, director de un instituto público de Madrid. Como otros responsables educativos, transmite que la estabilidad emocional de los estudiantes ha sufrido un duro golpe por la pande-

—se está terminando". En la actualidad, hay publicada una guía y cada centro elabora su propio plan. En junio de 2021, el Gobierno estableció en la ley de protección de la infancia frente a la violencia que todas las autonomías deben aprobar un protocolo de prevención del suicidio en el ámbito escolar.

mia y los casos de autolesiones y los intentos de suicidio han aumentado, en muchos casos por fracturas en el clima de convivencia familiar. "Los profesores estamos muy preocupados, no lo sentimos como ajeno, el alumno necesita que alguien le escuche y la figura del tutor es fundamental". Cree que uno de los problemas es la falta de comunicación entre los alumnos y las familias. "Muchas veces, desconocen lo que pasa en el cuerpo de sus hijos". Manuel participó en mayo en las primeras jornadas escolares para la prevención del suicidio organizadas por la Comunidad de Madrid.

¿Qué conduce a un joven a querer quitarse la vida? "Es un fenómeno multifactorial", señala Covadonga Martínez, psiquiatra del Hospital Gregorio Marañón —que tiene una unidad específica para adolescentes que se autolesionan, un hecho que se considera una probable antesala al suicidio—. El principal motivo es la presencia

### En caso de necesitar ayuda

— Teléfono de la Esperanza **717 003 717**

— Programa de prevención, divulgación y formación de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio: [www.prevensuic.org](http://www.prevensuic.org)

— Web para problemas de salud mental en jóvenes. **Mind-u.cat**

— Asociación para la prevención del suicidio **La niña amarilla**. Fundación Anar: [www.anar.org](http://www.anar.org). Teléfono de ayuda a menores: **900 20 20 10**.

de algún trastorno mental (un 15% de los adolescentes lo sufren y en el 50% de los casos aparece antes de los 14 años, según la OMS), explica Martínez, pero también pueden ser disparadores la sensación de soledad o la percepción de falta de apoyo. Una situación estresante puede ser el desencadenante. "En la adolescen-

cia", añade la doctora, "la socialización es necesaria para el desarrollo, es la etapa en la que empiezan los trastornos mentales por el propio desarrollo del cerebro o los cambios hormonales". Explica que los padres dejan de ser el referente y ese rol lo asumen los amigos. "Aumentan las demandas del ambiente, hay un mayor estrés social y están más desprotegidos". Martínez considera vital que los protocolos de prevención hayan entrado en la escuela: "Hay que hablar del suicidio, pero hay que saber cómo".

### Aumento en la pandemia

El hecho de autolesionarse tiene una explicación desde el punto de vista científico. "Algunos de estos jóvenes presentan un estado mental de disociación, les cambia el estado de consciencia y no sienten dolor al cortarse, al contrario, segregan endorfinas y lo viven como un momento de alivio", explica María Mayoral, psicóloga clínica y coordinadora de Prisma, un programa de salud mental para adolescentes que el Gregorio Marañón puso en marcha en 2018 ante el aumento de ingresos. "Hay una idea generalizada y errónea de que lo hacen para llamar la atención; es mucho más complejo, estos adolescentes tienen una patología mental y necesitan la ayuda de un profesional", dice.

Algunos de estos factores se dispararon durante la pandemia. El 28,6% de los adolescentes manifestó sentir "constantemente" aislamiento, soledad o abandono durante la formación online (el 33,9% de las mujeres y el 24,65 de los hombres), según el estudio *Experiencias y percepciones juveniles sobre la adaptación digital de la escuela en pandemia*, publicado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y BBVA. El 43,9% de ellos aseguró sentir ansiedad y estrés "con frecuencia", el 34,7% falta de contacto con los compañeros y el 31% falta de apoyo y compromiso por parte del profesorado, así como problemas de convivencia (24,6%).

Extremadura aprobó su protocolo en diciembre —Cataluña, Canarias, La Rioja o Cantabria son algunas de las que todavía no lo tienen, mientras que Galicia o Castilla-La Mancha lo tienen desde 2017 y 2020, respectivamente—. En uno de los apartados del documento se desmontan algunos falsos mitos relacionados con el suicidio. "Hablar con la persona sobre su conducta puede incitar al suicidio". No, explica la guía: "Hablar con la persona sobre lo ocurrido disminuye el riesgo de que se produzca dicha conducta, le tranquiliza". Otro ejemplo: "Es mejor mantener en secreto los pensamientos suicidas de alguien". No: "Preservar el silencio y el tabú impide la activación de las redes de apoyo necesarias".

Cualquier cambio repentino en la conducta del alumno puede ser un indicador, como cerrar las redes sociales, que se aísla y se le ve solo en los recreos, que disminuye su esfuerzo, que empeoran sus notas o comportamientos inadecuados en clase cuando no son habituales en él. Esa detección es una de las mayores complicaciones, dicen los docentes consultados, y por eso algunos protocolos, como el de Aragón, contemplan la figura del alumno de apoyo.

## CARTAS

Las cartas al director no deben exceder de 20 líneas (1.500 caracteres) y han de incluir la identificación completa del autor (nombre, apellidos, DNI, dirección y teléfono). HERALDO se reserva el derecho de extractarlas y publicarlas debidamente firmadas.  
cartas@heraldo.es

### Apadrina a un político

Decía Joseph de Maistre que los pueblos tienen los gobiernos que se merecen. Años más tarde André Malraux sentenció que en realidad la gente tiene a los gobernantes que se le parecen. Si las anteriores premisas son ciertas podemos afirmar que nuestros políticos están donde están por nuestra incompetencia y son, en realidad, víctimas de nuestro mal hacer al elegirlos. Entonces, quienes nos gobiernan u opositan a gobernarnos son seres desgraciados que no se merecen el sufrimiento al que los sometemos. Veamos, como ejemplo, al gobierno actual. Muchos de sus miembros se han encontrado de forma inesperada bajo una enorme responsabilidad para la que no estaban preparados (recordemos que no es su culpa, es nuestra) y tratan de hacer lo que pueden bajo una presión insoportable. Es lógico que cometan errores. Seguro que están deseando que su sufrimiento acabe cuanto antes para volver a sus antiguas ocupaciones, ya sea en el relax de atendernos en la caja del súper o ir a la oficina del 'okupa' a pasar el rato. Tanto me ha impactado su sufrimiento que varios amigos hemos decidido crear una ONG para apadrinarlos cuando acabe su labor en el gobierno o, tal vez, su estancia en alguna gran empresa una vez concluidas sus responsabilidades políticas. La ONG intentará ayudarles para que puedan llegar a ser lo que desean en la vida, para ello empezaremos enseñándoles a leer y a escribir.

**Mariano Domingo**  
ZARAGOZA

### ¿Somos tontos o qué?

Dejamos a los bancos nuestro dinero, domiciliamos las nóminas y los recibos, pagamos los intereses de las hipotecas y de los préstamos al consumo... Les permitimos



### Cuando se normaliza la corrupción

¿Lo que está en funciones funciona? Yo no sabría contestar... pero, me asalta la idea del comandante del avión que lo deja al piloto automático en medio de la tormenta, mientras negocia lo suyo en un whatsapp. Naturalmente los pasajeros no sospechan el riesgo que corren. Una situación así no debería ser aceptable entre quienes mandan el mundo, el país o una administración, pero... si sucede una vez y parece que no pasa nada, pues puede pasar otra y otra, hasta que la situación se 'normaliza'. Algo así se puede ver hoy en responsabilidades de poco o de altísimo riesgo, atacadas de corrupción, están en funciones. Quizá se tiende a vincular en exclusiva el poder con comisiones ilegales, pero la corrupción no tiene adjetivos ni límites para el corrupto. Aun en países democráticos mediante argucias y artimañas

que 'jueguen' con nuestro dinero y participen con él en operaciones financieras; y que se procuren contratos blindados o jubilaciones doradas para los altos ejecutivos. A cambio de eso, y hablo por experiencia propia, no nos permiten entrar a las agencias sin cita previa, pero cuando la solicitamos por teléfono pasan semanas hasta que te la confirmen... Aun así, se forman largas colas en la calle. Una vez logras entrar, el servicio

no mejora: desde la pérdida de documentos, hasta las limitaciones para hacer ingresos en efectivo en tu propia cuenta, o gravarte con comisiones de 10€ por 'conteo de monedas'. He sido testigo de cómo una pareja de edad avanzada decían enfadados, aunque sin levantar la voz, que estaban dispuestos a esperar allí sentados hasta que les atendieran, porque no lo graban que les cogieran el teléfono para una cita. ¿Y qué decir de

los hombres han escamoteado el principio de la división de poderes: ejecutivo, legislativo y judicial, restándoles independencia. Según el diccionario, corrupción es: «Alteración de la forma o de la estructura de algo». Estremece imaginar que se puede alterar la estructura fundamental de una institución por la ambición o intereses de un grupo o un solo individuo. Todos vemos eso como algo indeseable, pero desgraciadamente pasa y ha pasado a lo largo de la historia. Corremos el riesgo de normalizarlo. Para el ciudadano es muy difícil tratar de promover una justicia, un orden y un respeto al otro limpios de intereses corruptos, pero al menos se puede intentar alcanzar un nivel social en crecimiento hacia metas honradas, decentes y sanas. Debe ser posible, porque si no todo el sistema se precipitará al vacío, ya que el piloto automático no tenía previstas ni pestes ni calentamiento global ni vuelta a los enfrentamientos norte sur. ¿La salida? No sabemos, pero al menos hay un paracaídas para todos (Salmos 34).

**José Luis Sancho Sánchez** ZARAGOZA

la 'banca en línea'? Desde cajeros en los que solo se ven reflejos o en los que el tamaño de la letra dificulta la lectura, hasta el suplicio que supone el mero hecho de acceder a tu operación, entre el lío del 'nombre de usuario', la 'clave', el 'pin', la 'clave de firma', el 'cambio de contraseña'... O sea, a ver si lo entiendo: se quedan con el dinero de nuestra nómina o pensión, operan con él con total libertad, y cuando requerimos sus ser-

vicios nos dicen "hágaselo usted mismo". Y luego está la política de cerrar sucursales y en las que quedan abiertas nos animan a que operemos con los cajeros. Pero no nos quejemos, que en el mundo rural abundan las localidades sin ningún cajero. Parece que Correos va a instalar 1.500 cajeros automáticos en zonas rurales para luchar contra la 'exclusión financiera'. Con lo que se hace patente la necesidad de que exista una banca pública que atienda a todas las personas que pagan impuestos y a las que las entidades financieras con ánimo de lucro no consideran oportuno atender. Y que no nos vengan con el mantra de que Europa no lo permite, porque en Francia, en Alemania, en Italia, en Bélgica, coexiste la banca pública con la privada. ¿Por qué aquí no? Para terminar. Mi respeto para las y los empleados que, en condiciones laborales difíciles, nos reciben, nos atienden y nos hacen las gestiones con amabilidad. Respeto que no hago extensivo a esos altos ejecutivos que solo buscan lucrarse. A esos que se creen que somos tontos... ¿tendrán razón?

**Eduardo Marco Valle**  
HUESCA

### Contra la soledad

Podemos ayudar a las personas que sufren la soledad no deseada hoy, pero también podemos prevenirla. Esto pasa por enseñar y aprender a convivir en las distintas edades. En la infancia y juventud, enseñando a los chicos y chicas a hacer verdaderas amistades, a formar asociaciones, a ingresar en ONG, partidos políticos, sindicatos, etc. En la edad adulta, promoviendo 'la escalera', el vecindario, el barrio. Intentando, al revés de lo que ahora hacemos, conectar con los vecinos y promover lo que se denomina un 'banco de tiempo'. Y, en la edad de los mayores, aprendiendo a relacionarse con otras personas de la misma edad, quedando con ellas, manteniendo los lazos con los vecinos, yendo a visitar a los demás mientras tengamos la posibilidad. Ojalá en este 2022 aumentemos el número de vecinos, compañeros y amigos que nos permitan ahora y en el futuro disminuir el riesgo de esa soledad no deseada.

**Carlos Hué**  
ZARAGOZA

## SOCIEDAD

# Aragón informará y prevendrá sobre el suicidio en personas mayores con una guía práctica

MARÍA VILAS ESPUÑA · 25 ENERO, 2022



La soledad, el verse apartados de la vida familiar y social o no sentirse útiles después de una vida de trabajo son situaciones habituales en las personas mayores que, a veces, pueden tener consecuencias muy graves. El suicidio es la primera causa de muerte no natural en España y los hombres mayores de 79 años son los que se encuentran en mayor riesgo. En Aragón, constituyeron 19 de los 103 suicidios que se produjeron en 2020 y, en total, ese año 51 personas mayores de 60 años se quitaron la vida. Por ello, varias instituciones aragonesas han elaborado una guía práctica en prevención del suicidio en personas mayores y un díptico informativo que se repartirá a la población para informar, concienciar y, sobre todo, prevenir.

“Esta guía se ha preparado pensando en los familiares que cuidan a sus personas mayores, en los profesionales que cuidan desde los servicios de ayuda a domicilio o desde los centros de día, desde las residencias y también para ese perfil de profesional técnico sociosanitario”, ha explicado la asesora del IASS Ana Sánchez Fumanal. También ha indicado que no solo se hará llegar en papel a los centros de servicios sociales comarcales, a centros de día y residencias, sino que también estará disponible online para aquellos familiares que quieran consultarla.

Esta iniciativa también llegará a las 733 farmacias y 319 botiquines aragoneses, que repartirán 39.000 folletos además de formar a los farmacéuticos en prevención del suicidio en personas mayores. “Cada día pasan más de 80.000 aragoneses por las farmacias de nuestra comunidad, la mayoría personas mayores. Por eso los farmacéuticos somos los agentes sanitarios más cercanos a este grupo de edad”, ha remarcado la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Zaragoza, Raquel García.

Tanto el díptico como la guía contienen información útil a la hora de identificar comportamientos que podrían suponer señales de alarma en las personas mayores, formas de tratar el suicidio, lugares a los que acudir en caso de necesitar ayuda, mitos y realidades en torno al suicidio y maneras de ayudar a que las personas mayores fortalezcan su salud mental. En este sentido, la psiquiatra Eugenia González ha querido remarcar la importancia de mantener actividades y fomentar los vínculos familiares de las personas mayores, “muchas veces la función que tenemos que hacer desde la salud mental es ayudar a la persona a que descubra que sigue teniendo proyectos y funciones de las que puede disfrutar”.

González también ha hecho hincapié en los pequeños cambios que las personas más cercanas a las personas mayores detectan y que pueden ser señales de que algo va mal, por lo que es importante que los familiares también consulten la guía. “Nosotros detectamos las cosas más gordas en el sentido de que son más evidentes, pero el entorno, a veces, lo que detecta es que le ha cambiado la cara, que le ha cambiado la mirada o que casi no habla”, ha indicado González, que también ha señalado la importancia de preguntar por su estado de ánimo.

Profesionales del Instituto de Investigaciones Sanitarias de Aragón, del Servicio Aragonés de Salud, del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, del Ayuntamiento de Zaragoza, de la Dirección General de Salud Pública, de la Sociedad Aragonesa de Geriátrica y Gerontología y de la Cruz Roja, han sido los encargados de elaborar los textos y las ilustraciones de esta guía.

## LOS MAYORES, CONTRA EL RODILLO DIGITAL: «ES FRUSTRANTE SENTIRSE TORPE»

Su gran batalla es frenar la imposición de la banca online. Pero lo digital manda ya en el ámbito sanitario y en casi cualquier gestión con la Administración. ABC acompaña en su día a día a varios jubilados que sienten **desamparo, indignación y miedo** al lanzarse a internet. La misma red que, a veces, les salva de la soledad



Por HELENA  
CORTÉS

**A**mano, en libretillas de papel y con una caligrafía redonda, casi escolar, un grupo de casi quince mayores cogen apuntes sobre cómo hacer una transferencia con la banca móvil. Algunos ni se han descargado la aplicación ni tienen activado el servicio, pero copian minuciosamente los pa-

sos que sigue el profesor de informática para repetirlos en casa las veces que haga falta. «Yo tengo Bizum, ¿eso vale?», pregunta una de las alumnas. Ella es de las aventajadas. La mayoría sigue con el teléfono bloqueado, pasando pantallas para encontrar el logo de su banco o buscándolo en internet. «Y cuidado con los enlaces en los que pincháis que os envían por Whatsapp o SMS, que pueden ser estafas», advierte de nuevo el guía de estos abuelos por el mundo digital, un entorno hostil para la mayoría si los sacamos de Whatsapp y Facebook. Algunos terminan estas clases matinales con más miedo e indignación que destrezas. Al menos, en el centro

cultural de mayores Acumafu, en el municipio madrileño de Fuenlabrada, tienen clases para evitar tener que depender de sus hijos, amigos o conocidos cuando entran en internet.

El problema es que la tecnología se impone en las administraciones a un ritmo más rápido del que puede seguir la mayoría de los abuelos. Y aunque la brecha digital lleva años reduciéndose poco a poco, según datos de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), no lo hace al ritmo al que crece la digitalización, espoleada por la pandemia. De hecho, tal y como recoge el último estudio anual de esta organización, el 40,5% de los mayores de 65 años no han usado nunca internet. Entre los mayores de 75 años, esta cifra crece hasta el 55,4%. Las mujeres (49,5%), los que viven solos (55,4%) y aquellos abuelos que solo tienen estudios primarios (61,5%) son los más reacios a dejarse seducir por internet.

«A las personas mayores a veces se nos atraganta tanta tecnología, yo no tengo por qué tener un ordenador en mi casa ni aprender todos los días tanto. Si yo ya tengo una edad y me quiero dedicar a otras cosas. Quiero ir al banco a sacar e ingresar dinero como siempre. El móvil lo quiero para llamar a mis hijos y mis amistades, no para usarlo tanto», cuenta Felicidad, que se sienta en primera fila. A la salida, recuerda a sus compañeras que los apuntes valen de poco si no practican con el móvil en clase y resuelven sus dudas. En casa, a ciertas edades la memoria se vuelve traicionera y toca volver a la frustrante casilla de salida. «La tecnología va avanzando y la gente no se da cuenta de nuestra realidad. Nos dirán que nos pongamos al día, pero cuesta. Yo, al menos, pruebo, otra cosa es que lo consiga», admite su compañera Alejandra.

### Tormenta bancaria

Al salir de clase, de camino al banco, confiesan que desde hace unos meses realizar gestiones bancarias se ha convertido en la peor pesadilla de muchos pensionistas. La pandemia ha reducido al mínimo la atención, se suceden los cierres de oficinas –en septiembre del año pasado había un total de 20.421 en todo el territorio, la cifra más baja registrada desde 1977, según el último balance del Banco de España–, y la fusión de dos gigantes como Caixabank y Bankia ha obligado a miles de mayores a tener que aprender a manejar un cajero y un entorno digital nuevo.

La mejor muestra de esta indignación creciente es el éxito de la campaña de Carlos San Juan, que a sus 78 años, y bajo el lema ‘Soy mayor, no idiota’, ha logrado reunir casi 500.000 firmas en Change.org para pedir a los bancos una atención humana. El jueves, este médico jubilado mantuvo una reunión de 45 minutos con el gobernador del Banco de España, Pablo Hernández de Cos, para abordar esta problemática. Y salió esperanzado.

«Mira qué cola, como todos los días. Es una pena esto», señala Felicidad cuando llega a una de las sucursales de la localidad. La fila frente al cajero avanza rápido, pero la espera para ser atendidos en la oficina crece por momentos. Saben que a partir de las 11.00 horas solo les recibirán con cita previa. Y cunde la indignación. «Yo vengo todos los días a por un extracto. Tengo que denunciar a la Policía que me han sacado con la tarjeta un dinero que yo no he gastado. ¿Cómo lo han hecho los mafiosos? Ni idea. He anulado ya varios pagos, pero hay uno que ya me han cobrado y necesito un papel para hacer la denuncia. Y el cajero no funciona», se lamenta una anciana. «A ver si vosotros les leéis un poco la cartilla», apunta otro jubilado que espera la cola.

«Todo esto a la gente mayor nos hace sentir fatal», reconocen Felicidad y Alejandra. La primera se apaña bien con el cajero, paga con tarjeta y domina con soltura Bizum.

### Inseguridad

«A NIVEL DE CALLE NO, PERO EN EL MUNDO TECNOLÓGICO HAY MUCHAS COSAS QUE ME DAN MIEDO. POR ESO SOLO USO LO BÁSICO, WHATSAPP»



«Aprendí haciendo 'bizums' de un euro a mi hija, que me decía que por qué no se los hacía de más», bromea esta esteticista jubilada, que no aparenta ser abuela ni por su físico ni por su manera de manejar el móvil. Con todo, es consciente de que las dificultades son inmensas. Sobre todo cuando entra en juego la banca digital. «Estamos muy desamparados. Lo que más me duele es que los bancos no hayan pensado en ello, y que tengamos que hacer lo que digan. Echamos de menos una atención especializada para las personas que no estamos acostumbradas a la tecnología», relata. «A esto se suma la inseguridad, yo siempre le pregunto a mis hijos si lo he hecho bien antes de hacer alguna operación».

En el centro de salud, los mayores también lo tienen cada vez más difícil. Los cauces habituales para pedir cita -el teléfono o la vía presencial-, se han restringido con la pandemia, forzándoles a usar las aplicaciones autonómicas. «Un día estaba llamando por teléfono al centro de salud y nadie me lo cogía, no sé ni cuánto tiempo estuve. Luego se acercó una amiga y no había gente ni estaban al teléfono. Pero bueno. En clases de informática nos enseñaron a meter la aplicación del médico en el móvil, y el pasaporte Covid, y ahí lo tengo todo. Al menos viene bien para ir a la farmacia», relata con optimis-



mo Alejandra, ayudante de sastrería ya retirada. Eso sí, la próxima cita no se la dan hasta el 7 de febrero. «Al final, si te manejas, está bien, pero si no te sabes defender, ¿a quién pides ayuda? Te sientes impotente», afirma. Y aún peor: dependiente. Un estorbo para mujeres tan activas como ellas, que a lo largo del día aún tienen en su agenda las clases de natación y defensa personal. «Soy la úni-

## UN MONSTRUO BANCARIO

**Muchos mayores (como Paquí, abajo) son incapaces de operar a través de aplicaciones e incluso cajeros (arriba, una sucursal de El Tiemblo), por lo que reclaman más atención presencial sin necesidad de pedir cita previa // GUILLERMO**

NAVARRO/IGNACIO GIL

ca mujer», presume Felicidad, que acelera el paso para llegar a tiempo al ayuntamiento, donde tiene que recoger unos certificados y por suerte, se mantiene la asistencia presencial.

## Faltan recursos

Mientras se toma el segundo desayuno del día, la dicharachera Paquí, compañera de Felicidad y Alejandra, ya ha salido de clase de baile y ha cumplido con su turno de voluntariado vendiendo mascarillas en la asociación. Es muy activa, tanto que se resiste a dedicar tiempo sentada frente a un ordenador o un móvil. «La gente mayor tiene que moverse. No me gusta la tecnología ni quiero aprender. Mi hija me dice que no es que sea torpe, simplemente que no sé. Esta mañana, por ejemplo, me ha llamado para decirme que me había comprado un billete de AVE para ir a verla a Barcelona. Me lo manda a una copistería, yo lo imprimo y así no tengo que estar nerviosa, pendiente de vigilar la maleta y tensa por si me quitan el móvil... Eso mismo hacemos muchos con el pasaporte Covid», explica.

Paquí, que va saludando a todo aquel con el que se cruza, reconoce que los mayores también se desesperan con los contestadores telefónicos automáticos de espera interminable y la desaparición de las facturas en papel: «Yo he pedido a todas las compañías de suministros que me sigan enviando el gasto por carta, porque no quiero depender tanto de mis hijos, y de momento lo voy consiguiendo», indica. Sin embargo, hay una brecha aún más insalvable: muchos pensionistas no pueden comprarse un buen móvil o un ordenador. Algunos apenas saben leer y escribir. A otros muchos les cuesta reconocer que necesitan ayuda. «Tiene que seguir existiendo la atención presencial. Cuando no nos vemos capaces nos frustramos. Y nos cabreamos con nosotros mismos por vernos torpes. Tenemos mu- ▶▶▶





▶▶▶ cha gente alrededor que nos puede enseñar, pero tienen que tener paciencia, ir despacito, igual que nosotros les enseñamos cuando eran niños», reivindica.

### Contra la soledad

Mientras Paqui continúa con su defensa de la tercera edad -«las chicas grandes, como digo yo»- y relata con nostalgia cómo era el Madrid en el que ella y su marido salían a bailar, suena su teléfono móvil. Tiene un Whatsapp de su hija. «No tengo miedo a la vida real, pero sí a la tecnología. Por eso uso lo básico. El Whatsapp, por ejemplo, lo utilizo mucho. Tengo un grupo con las mujeres con las que aprendo ganchillo, otro con la asociación de mujeres, otro con amigas, las chicas yeyés... Las ganchilleras me dicen que saque videos de labores de Youtube, pero yo prefiero que me enseñen ellas, porque el ratito de tertulia que tenemos me gusta más que si lo hago yo sola», admite.

No es la única. El 85,1% de los mayores reconocen que usan internet para intercambiar mensajes con familiares y amigos e informarse (80,8%), según UDP. «Las videollamadas son lo mejor. Yo por ejemplo tengo muchas jaquecas, y ahora cuando mis hijos me notan la voz rara me hacen videollamada. A mí me encanta desayunar en el bar, y como los meses de encierro no podíamos, los amigos desayunábamos en videollamada», ratifica Paqui, que enviudó hace nueve años.

Felicidad, Alejandra y Paqui ponen rostro y voz a una realidad de la que ya alertaba la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados: más de una cuarta parte de las personas mayores que no usan internet aseguran que no pueden realizar algunas gestiones. Concretamente, en-



### Falta empatía

«NECESITAMOS APRENDER, PERO TAMBIÉN QUE NOS ENSEÑEN CON PACIENCIA. COMO HICIMOS NOSOTROS CUANDO ÉRAIS NIÑOS»

### DIFICULTADES DÍA A DÍA

Casi un 10% de los mayores, según UDP, tienen problemas con las gestiones bancarias (arriba, Felicidad en el cajero) y al 14% le cuestan las gestiones sanitarias y sociales (abajo, Alejandra en el médico). Por eso piden atención presencial y formación (centro) // IGNACIO GIL

torno al 14% afirma que tienen dificultades con tareas sanitarias o sociales, el 11% en labores administrativas y el 9,6% en cuestiones bancarias. Al 13,3% le cuesta seguir las instrucciones de una máquina y el 7,7% no compra online. Por eso, las asociaciones de mayores no solo piden que se mantenga la atención presencial, sino también que se avance en la formación digital de los mayores para fomentar su autonomía.

### Menos hostil

Una libertad que es mayor en el entorno rural que en las ciudades. Al menos eso es lo que creen Andrés, Alberto y Amelia, que viven en El Tiemblo (Ávila), a poco más de una hora de Madrid, donde su rutina transcurre entre paseos, aperitivos y actividades del centro de mayores. «Nosotros nos desenvolvemos mejor aquí que en la ciudad. Incluso en las oficinas bancarias suelen levantar la mano un poco y es más sencillo», apuntan. Eso en pueblos como el suyo donde aún quedan cajeros. El propio Banco de España alertó de que en junio de 2021, 4.443 municipios (un 54% del total) no tenían ni una sucursal.

«A mis 77 años, no me meto a fondo con la tecnología porque no lo sé hacer. Ahora, mi compañera saca petróleo del ordenador», bromea Andrés. Técnico jubilado de Unión Fenosa, ha trabajado siempre entre máquinas. Pero ahora no quiere saber nada de la tecnología, exceptuando los pagos con tarjeta, el Whatsapp y el Facebook. En el ayuntamiento y la caja de ahorros aún le atienden cara a cara. Poco más requieren en el día a día. Y si tiene dificultades, como le ha ocurrido ahora que han cambiado el cajero, no se ve obligado a pedir ayuda a desconocidos. El otro día, por ejemplo, le echó una mano el hijo de un compañero. Una seguridad que no tienen en las grandes ciudades.

¿Estamos olvidando a su generación? «Algo sí. Nos sentimos agobiados, con mal genio. No se están haciendo con nosotros las cosas como se debería», lamenta Andrés. Nadie ha resumido estas trampas administrativas mejor que el protagonista de la película 'Yo, Daniel Blake' (2016): «No soy un cliente, ni un consumidor ni un usuario del servicio (...). Soy una persona, no un perro. Y como tal, exijo mis derechos, exijo que me tratéis con respeto. Soy un ciudadano. Nada más y nada menos».

JAIME GALINDO



El palacio de la Aljafería, en Zaragoza, se iluminó ayer de color verde con motivo del Día Mundial contra el Cáncer.

#### DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD

## Unos 1.500 casos de cáncer al año se dan entre aragoneses que viven solos

► La edad es el gran factor de riesgo y la detección crece en mayores de 75 años

► En 2021 hubo en la comunidad más de 8.500 nuevos enfermos y fallecieron unos 3.500

ANA LAHOZ  
ZARAGOZA

La soledad, uno de los principales desafíos de las sociedades occidentales, se ha convertido también en un factor de riesgo social para las personas detectadas de cáncer, cuyo Día Mundial se celebró ayer. En Aragón, según un informe sobre el impacto de esta enfermedad durante 2021, se estima que 1.583 personas diagnosticadas de cáncer cada año viven solas. A ellas se suman unos 2.300 nuevos diagnósticos en parejas mayores de 65 años.

La edad, de hecho, es el factor de riesgo más importante para desarrollar la enfermedad. «La incidencia se incrementa significativamente en los intervalos superiores, observándose la tasa más elevada en el intervalo de edad de mayores de 75 años», reza el documento. Si se tiene en cuenta la estructura poblacional de Aragón, con un territorio muy envejecido, la comunidad tiene una mayor probabilidad de que sus habitan-

tes desarrollen la enfermedad. De hecho, la tasa bruta de nuevos diagnósticos por cada 100.000 habitantes es de 654 en Aragón. Ligeramente superior media de España que se sitúa en 603 casos.

En cuanto a las cifras de 2021, en la comunidad se detectaron 8.670 nuevos casos de cáncer, mientras que los fallecimientos fueron más de 3.500. Los tipos de cánceres en los que se encuentran una mayor proporción de pacientes diagnosticados en Aragón son colorrectal (14,51%), próstata (12,37%), mama (11,41%), pulmón (10,31%) y otros de piel (8,39%).

**EL DE PULMÓN, EL MÁS LETAL** // Respecto a la mortalidad, el tumor de pulmón fue el más letal, con 715 fallecidos, seguido del de colon, con 558 muertes; y el de páncreas, con 239. Los decesos fundamentalmente afectaron a adultos de edad avanzada. Del total de las defunciones, el 78,59% se produjeron en personas de 65 o más años.

Entre las reclamaciones, la AECC en Aragón reclama «una falta de cuidados paliativos» en el territorio aragonés. «Actualmente existen pocas unidades y están adscritas a grandes núcleos de población y con un horario limitado que es de lunes a viernes, principalmente por la mañana. Esto no permite una estancia en el domicilio con garantías de asistencia sanitaria especializada», reiteran desde el colectivo.

En cuanto a los programas de

### La falta de radioterapia en Huesca y Teruel, la gran reclamación

► Mientras los nuevos diagnósticos de cáncer no dejan de crecer, los recursos siguen siendo limitados en Aragón. En España, solo cuatro provincias no tienen radioterapia y dos de ellas se encuentran en la comunidad: Huesca y Teruel. De hecho, el informe publicado ayer por la AECC muestra «inequidades en la accesibilidad» a tratamientos y acciones de prevención secundaria. La DGA ya se ha comprometido a dotar de radioterapia satélite a estas provincias a finales de 2023. Mientras tanto, los pacientes oncológicos tienen que seguir viajando hasta Zaragoza para sus sesiones o acudir a los servicios de los hospitales cercanos de Lérida y Valencia, con cuyas comunidades el Salud tiene firmados convenios. Es cierto que, con la Unidad Multihospitalaria de Oncología Radioterápica de Aragón, los pacientes pueden acudir a su hospital más cercano para las consultas de evaluación, seguimiento y revisiones, pero así para los tratamientos que exigen desplazamientos.

cribado, en Aragón están vigentes el de cáncer de mama y el de colon. El primero tiene una implantación «satisfactoria», según los pacientes. Está indicado para mujeres de entre 50 y 69 años y cuenta con una participación global del 75% de las mujeres invitadas.

En el caso del programa de detección precoz del tumor colorrectal, la AECC en Aragón recuerda que estuvo paralizado «bastante tiempo» con el covid y «todavía no se han cubierto las invitaciones al 100% de la población diana», según la asociación. Según los datos de Sanidad, la participación en este cribado es del 50% y en el 5% de los casos es preciso realizar una colonoscopia posterior para confirmar o descartar una lesión.

Por otro lado, el cribado de cáncer de cérvix no se ha implantado todavía en comunidad y desde la AECC lo vuelven a reclamar. «Es fundamental para detectar un tipo de cáncer que, cuando muestra señales, suele ser en estadios avanzados de la enfermedad», añaden.

Por último, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer ha encontrado «suficiente evidencia científica» para relacionar numerosos tipos de tumores con la obesidad y el sobrepeso. En Aragón, 151.639 personas tienen problemas de obesidad (13,54%) y 332.034 de sobrepeso (29,64%). Se calcula que un estilo de vida y hábitos saludables puede reducir hasta un tercio de las muertes por cáncer cada año. =



## ENTRE TODOS

Hernán Cortés, 37  
Zaragoza, 50005

@ Puede leer más cartas de los lectores y publicar sus artículos en:  
[www.elperiodicodearagon.com](http://www.elperiodicodearagon.com). Contacto: [eparagon@elperiodico.com](mailto:eparagon@elperiodico.com)

### MAYORES

#### La soledad

Mar Ramos Navarro  
Zaragoza

El arsenal de medios tecnológicos del que disponemos en la actualidad y la gran facilidad de acceso online, ha contribuido a que cada vez más con más frecuencia, aumenten los mayores aficionados a los juegos. Ahora bien, lo que podría suponerles -al menos, en teoría- la posibilidad de disponer de, o bien, una válvula de escape cotidiana complementaria, o bien, una distracción a añadir a sus vidas, en la práctica, para aproximadamente un 2% de la población «veterana», puede convertirse en una patología grave.

Porque, esta fehacientemente demostrado que una conducta recurrente y persistente en el tiempo al amplio abanico de juegos ofertados por la tecnología actual, deteriora todas las áreas de la vida del individuo, aparte de generarle un estrés emocional hartamente significativo.

Y es que, curiosamente este trastorno que hasta hace tan solo unas décadas atrás era considerado de especial riesgo para la gente joven y madura, ahora, se ha «traspasado» a la gente mayor, especialmente vulnerable por estar jubilados, escasa o nula relación con los hijos, falta de marido o mujer, y para combatir la peor lacra indudablemente de nuestros días: la soledad no deseada.

### PRODUCTOS

#### Reduflación

Luis Solanas Cebolla  
Zaragoza

Es una práctica legal pero engañosa que consiste en mantener el precio del producto, pero rebajando sensiblemente el contenido, tamaño o cantidad de dicho producto. Vamos que, aunque no te cueste más, te llevas bastante menos, es una forma de evitar subir el precio, especialmente en periodos inflacionistas. Lógicamente esto se da sobre todo en productos envasados donde no se ve a simple vista, pero sí se nota en su peso o volumen más escaso.

La propia palabra, que comienza con el prefijo redu, ya nos viene a indicar algo negativo o que minimiza o distorsiona ese algo. Las empresas o comercios que practican este fenómeno, al menos para mí, actúan con ruindad.

Se nos ha juntado todo, la pandemia, la inflación, la pérdida de poder adquisitivo, y ahora como

estocada final la guerra, que sólo trae miseria y destrucción.

Reduflación, es lo que va a pasar con nuestras nóminas y con nuestra esperanza y la gente debe saberlo.

### GUERRA

#### Gasolina al fuego

Venancio Rodríguez Sanz  
Zaragoza

Alguien me dedicó en mi muro de Facebook estos mensajes: «Francotirador encuadrado y «Francotirador. Encontrando. Eran los rusos». Estos dos mensajes no sé de qué nacionalidad, desde no sé qué lugar y sospecho que es en lengua ucraniana, estaban debajo de un escrito en el que hablo de Rusia y Ucrania.

Quiero dejar constancia de este hecho por si me pasara algo. Desde que comenzó el conflicto, no he dejado de escribir sobre el tema. Siempre intentando atender las razones de los diferentes bandos para poder tener una opinión lo más ecuánime posible.

Pienso que, como todo juez justo, antes de culpar a nadie, hay que darle la oportunidad de explicarse y esto es lo que hice. Pienso que, demonizando a alguna de las partes, lo único que se consigue es echar gasolina al fuego. No me arrepiento de nada y lo volvería a hacer. Es más, seguiré escribiendo sobre el tema.

### ENFERMEDADES

#### La tartamudez

Juan Fernández  
Nueva York

En un artículo *La tartamudez en niños pequeños ¿qué es normal y qué no lo es?* (28 febrero) presenté muchos hechos importantes sobre la tartamudez infantil.

Quiero mencionar que es muy importante que los padres lleven al niño a un profesional inmediatamente que empiece a notarse la tartamudez.

El 5% de los niños tartamudean y en el 75% de estos niños se para la tartamudez.

Una consulta a un profesional incrementa las probabilidades que el niño esté en la categoría de esos 75% en que se para la tartamudez. Un buen recurso para padres de niños pequeños con la tartamudez es la web de la Fundación Americana de la tartamudez ([www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)) porque ofrece muchos recursos gratis para padres.

También hay versión en español ([www.tartamudez.com](http://www.tartamudez.com)).

## SOCIEDAD

# Los vecinos de Delicias se ponen en marcha para paliar la soledad no deseada de sus mayores

MARÍA VILAS ESPUÑA · 24 MARZO, 2022



Todos necesitamos tiempo a solas, para descansar, para pensar o simplemente porque nos gusta. Sin embargo, cuando no se busca esa soledad, el sentimiento de estar aislado puede ser devastador, especialmente en personas mayores. Ya antes de la pandemia la Asociación de Vecinos «Manuel Viola» de Delicias se propuso atacar este problema y ofrecer compañía a todos los residentes que la necesiten. Ahora, con una pandemia a sus espaldas, van a aumentar el número de voluntarios para llegar a más personas y ampliar su actividad.

«La soledad no deseada no es un fenómeno nuevo, pero actualmente se palpa más debido a los cambios sociales», ha señalado la trabajadora social de la Asociación de Vecinos de Delicias, Isabel Antón. Con la edad aumenta el riesgo de sufrir soledad no deseada, algo que se agrava por factores como el cambio de modelo de familia y de las relaciones vecinales, la movilidad geográfica de los hijos o el resto de la familia o, incluso, la accesibilidad de la vivienda. Con esta iniciativa, desde 2019 un grupo de 13 voluntarios busca «mejorar la calidad de vida de estas personas mayores que viven en situación de soledad no deseada para disminuir sus efectos y, sobre todo, incidiendo en la prevención», ha explicado Antón.

Según los últimos datos del Ayuntamiento, en Delicias viven casi 21.000 personas mayores de 70 años, la mayoría viven con familiares, pero un 25% de las personas de más de 65 años que viven en el barrio de Delicias están solas. Y en el caso de mayores de 80 años, la cifra asciende al 34%. Gracias a este proyecto, los voluntarios de Delicias han conseguido aliviar la soledad de 35 personas mayores y con el nuevo grupo de voluntarios esperan llegar a muchas más.

Con una campaña que repartirá carteles y folletos en puntos clave del barrio y que se difundirá en redes sociales, la Asociación de Vecinos de Delicias espera reclutar los suficientes voluntarios como para crear dos nuevos grupos. Aquellos que se quieran presentar deberán pasar una entrevista, una selección y una fase formativa antes de que los profesionales de Atención Primaria y Servicios Sociales les asignen personas a las que hacer compañía. Todo ello para asegurar que los voluntarios tienen la formación adecuada para encargarse de estas personas.

En esta nueva fase del proyecto se van a centrar en la atención presencial. «Puede ser tomar un café en la vivienda de la persona acompañada, jugar a la baraja o leer un relato. Incluso, si la movilidad de la persona lo permite, pues darse una vuelta a la manzana», ha detallado Antón. Hasta ahora, y en gran parte debido a la pandemia, las «visitas» consistían en llamadas telefónicas, de forma que no se ponía en peligro la salud de los mayores. Pero ahora quieren poder salir a la calle y muchos de los usuarios de este servicio están deseosos de conocer a esas personas con las que llevan tanto tiempo hablando por teléfono.

El concejal presidente de la Junta de Distrito de Delicias, Alfonso Gómez Gámez, que también ha acudido al acto de presentación de la campaña, ha señalado que «no debe quedar al arbitrio de entidades como Cáritas, las asociaciones vecinales o los voluntarios, cosas que debería subvenir la Administración como poder público». Sin embargo, ha añadido, «no se puede llegar a todos los sitios, con lo cual, la colaboración de las entidades vecinales y de las personas es importantísima para poder llegar a más gente».

En esta iniciativa también participan Cáritas, el Gobierno de Aragón, el Ayuntamiento de Zaragoza, el Centro de Día Hogar Delicias del IASS, los Centros Municipales de Servicios Sociales Delicias I y II, los

Centros de Salud Delicias Norte y Sur y los Centros de Convivencia de personas mayores Terminillo, Ciudad Jardín y Delicias.



**ALTO GÁLLEGO**

## “Tardes de tertulia” en el Hogar de Mayores del IASS en Sabiñánigo

La actividad pretende fomentar un lugar de encuentro de personas mayores que viven solas

**Mercedes Portella**

**SABIÑÁNIGO.**- El Hogar de Personas Mayores del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) en Sabiñánigo ha puesto en marcha “Tardes de tertulia”. Esta actividad se enmarca dentro del proyecto de prevención de la soledad de los hogares “dirigida a



Una de las tardes de tertulias organizada por el Hogar de Personas Mayores del IASS en Sabiñánigo.

FOTOGRAFÍA: IASS SABIÑÁNIGO

todas las personas mayores que vivan solas o se sientan solas, con la idea de crear un espacio donde poder encontrarse con otras personas, pasar un rato en compañía y hablar de forma distendida y relajada”, explica Noelia Marcén, directora del centro.

Esta tertulia comenzó el pasado día 21 con la participación de unas doce personas, se programa los lunes en horario de 16 a 17:30 horas en las dependencias del propio Hogar.

Durante la pandemia por la covid, estos hogares realizaron un seguimiento de las personas ma-

yores con las que mantuvieron un contacto asiduo y estuvieron al tanto de sus necesidades, sobre todo de las personas que viven solas y sin red de apoyo.

Desde el Hogar de Personas Mayores del IASS en Sabiñánigo, se contactó con los mayores de la zona y se mantuvo un seguimiento y apoyo emocional. “Los hogares de personas mayores son centros de servicios sociales destinados, entre otros aspectos, al encuentro entre personas mayores, fomentar relaciones sociales y la integración social y comunitaria”, explica Marcén. ●



Rosa (de pie) conversa con otra de las usuarias del programa 'Nos gusta hablar', en el centro municipal de convivencia para mayores Laín Entralgo de Zaragoza. GUILLERMO MESTRE

## MAYORES CUANDO HABLAR ES COMPARTIR

Nueve centros municipales de convivencia para personas mayores de Zaragoza desarrollan el programa 'Nos gusta hablar', impulsado por el Ayuntamiento para paliar la soledad no deseada

Texto: **M. Usán**

Una estancia luminosa decorada con sillones, sofás y mesitas –imitando a un salón familiar– es el espacio destinado a las personas que cada día participan en el centro municipal de convivencia para mayores Laín Entralgo en el programa 'Nos gusta hablar', puesto en marcha por el Ayuntamiento de Zaragoza en el año 2017 y que el actual equipo de gobierno acaba de extender a otros cinco centros más (en total son nueve), dentro de sus políticas encaminadas a mejorar la atención a este colectivo y paliar las situaciones de soledad no deseada.

«Queremos que se sientan como en su hogar; de hecho, solo aquí hay sillones en todo el centro. Este es un espacio abierto al diálogo, la conversación, el encuentro y al compartir. La mayoría de las personas que acuden al programa son mujeres que viven solas. Tienen amigos y familias, pero hay una necesidad de en-

contrar un sitio propio de relación con iguales. Para ellas, es un recurso válido para su situación personal, ganar calidad de vida y satisfacción personal. Veo que les sirve», afirma la directora del Laín Entralgo, Laude Contreras.

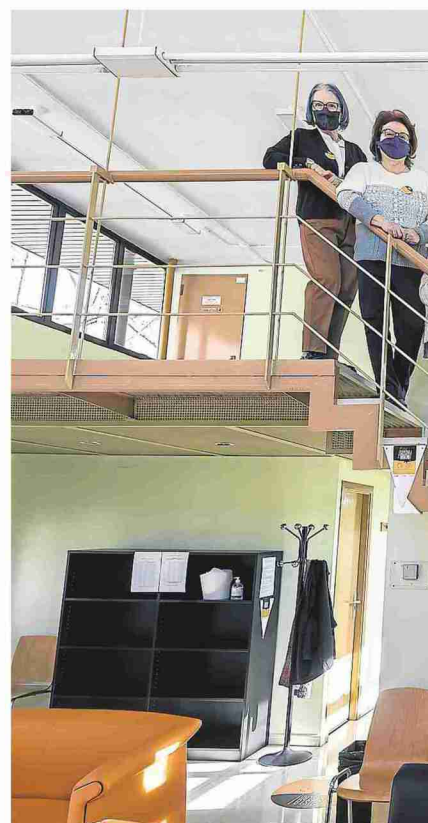
Ya en el verano de 2021, después de los duros meses de pandemia, aprovecharon el jardín para tener un primer contacto con 'Nos gusta hablar' y, dada la buena acogida, desde la Oficina del Mayor del Consistorio se decidió ampliar el programa a inicios de marzo a este centro (junto a los de Francisco de Goya, Torrero, La Jota y Oliver).

También la concejala de Mayores, Paloma Espinosa, resalta su buen funcionamiento. «Su eficacia está demostrada en las personas mayores que asisten al proyecto; muchas de ellas viudas. Si escuchas cómo dicen que les ha servido muchísimo para encontrar gente que está en su misma situación... Crean unos lazos de amistad, les sirve para obligarse a salir de casa y no encontrarse solas, que es en definitiva lo que buscamos», destaca.

(Pasa a la página siguiente)



Pedro Ortín habla con la dinamizadora Cristina Ausejo, el pasado jueves por la mañana en el Laín Entralgo. GUILLERMO MESTRE



(Viene de la página anterior)

Todos los centros en los que está implantado dicho programa cuentan con 'pequeños salones' -abiertos todos los días y sin horarios- en los que sentirse cómodos y también con monitores, que dinamizan las conversaciones. No obstante, tal y como explica Paloma Espinosa, eso es al principio porque el espíritu de 'Nos gusta hablar' es que luego sean los usuarios quienes las animen. «En pocos meses son totalmente autónomos y no necesitan ni siquiera del monitor», dice la concejala, quien recuerda que Zaragoza pertenece a la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores de la OMS.

#### EL BAÚL DE TEMAS

Una de las dinamizadoras del Laín Entralgo es Cristina Ausejo -terapeuta ocupacional-, que el pasado jueves por la mañana moderaba la conversación entre la decena de asistentes. Por delante dos horas de charla amigable y entretenida, que arrancaba con uno de los temas propuestos por los participantes: la publicidad.

«Tenemos un baúl de asuntos que les interesan a los usuarios; los escriben en un sobre y cada día sacamos uno. Hasta ahora hemos tratado el respeto, el teatro y el cine, los restaurantes y las comidas y cómo les ha afectado el coronavirus en sus actividades cotidianas. La idea es que sea una conversación normal entre amigos y, como ocurre en cualquier círculo, la conversación deriva por donde tiene que derivar: es difícil fijarse en un único asunto. Eso es bueno; esto no es una clase», apunta Cristina, que califica la experiencia de muy positiva. «Veo gente con ganas de hacer cosas y de que se las tengan en cuenta», detalla.

Su observación se cumple a rajatabla. Si el punto de partida era la publicidad enseñada aparecen el reciclaje, los negocios, el emprendimiento, las compras en el Mercado Central, los ciclos de música en el Auditorio, Cataluña y los políticos del 'procés', los viajes al extranjero, el proyecto del actor Leonardo DiCaprio de producir diamantes artificiales en Trujillo, el programa televisivo de María Casado ('Las tres puertas')... y hasta ponen el vídeo en el que Manu Carrasco canta a Zaragoza por bulerías, en su reciente concierto en el pabellón Príncipe Felipe.

«Esto pasa todos los días. ¡Se monta un guirigay!», afirma con una sonrisa una de las asistentes, que acude al programa dos veces por semana junto a su marido (el único hombre del grupo). El susodicho es Pedro Ortín, de 80 años, que reconoce que se dan «momentos de mucha complicidad» entre ellos, abordando incluso aspectos personales.

«Nosotros venimos por conocer personas de diferentes ambientes al que nos movemos; nos gusta estar con gente de otros ámbitos culturales y económicos. No sabes lo que te puedes encontrar: incluso hay personas de otras regiones y otras con vidas bastante azarosas. Me ha sorprendido que gente que consideras que han tenido menos experiencias, tienen una vida muy intensa tanto cultural como familiarmente», señala.

Asimismo, Pedro admite que lo que más le preocupa en los tiempos que corren es la salud «por encima de todo», la estabilidad emocional y económica y el tener amigos. «Si tienes estas tres cosas, lo tienes todo en la vida», sostiene, al tiempo que apunta hacia María. «Me enseña muchas cosas», asegura.

La aludida es una mujer de 69 años, que vive sola, a la que le gusta estar activa y es «muy habladora». «Hay dos clases de soledad: la impuesta y la deseada. La mía es impuesta. No me gusta estar sola, intento meterme en todo lo que puedo y tengo muchas amigas», cuenta.

María acude al programa municipal con la intención de aprender a escuchar, respetar otras opiniones y, de paso, aportar las suyas. «Está siendo una experiencia muy positiva y si te comprometes, hay que seguir las cosas en la forma en la que puedas. A mí me preocupa la soledad de mucha gente mayor por parte de la familia y las amistades; llegas a mayor y parece que molestas. También me inter-

«Me preocupa la soledad de mucha gente mayor por parte de la familia y las amistades. Me interesa el respeto humano y el darte a los demás»

«Pasamos un rato agradable, conocemos a otras personas y aporta conocimiento. Quiero estar activa para estar lo menos en casa»

resa el respeto humano y darte a los demás. Yo me he volcado en ayudar en todo lo que he podido y si pudiera, ahora me iría a Ucrania», manifiesta.

#### SALIR DE CASA Y RELACIONARSE

También Mercedes A., de 78 años y viuda desde hace diez años, necesita salir de casa y relacionarse con otras personas. «Desde hace muchos años llevo viniendo a hacer actividades a este centro municipal. Siempre me ha gustado hablar y me encuentro mucho mejor desde que vengo a este programa: sabes que tienes que arreglarte, acudes dando un paseo... Vengo satisfecha, tranquila y hablamos de todo», explica. En cuanto a los temas que más le interesan, esta mujer hace hincapié en la invasión rusa de Ucrania y el elevado coste de la vida. «Es imposible que la gente salga adelante con el alza de los precios. Hay muchas familias que no pueden salir de este problema; veo que la cosa está muy mal», se lamenta.

Rosa, de 74 años y también viuda, coincide con Mercedes en el temor a la guerra y la situación económica que atraviesa España, en especial la huelga de los transportistas. «Mi yerno es del sector y lo está pasado mal: si salen, pierden y si no lo hacen, también. Y después está la pandemia, que afecta a todo el mundo, y que resurge en China», enumera. Ella se apuntó a 'Nos gusta hablar' por su amiga Ana, que le animó. «Y dijimos: "Vamos a probar". Pasamos un rato agradable, te enteras de cosas de los compañeros y el resto, de lo que tú puedas aportar. Conocemos a otras personas y suma conocimiento. Me interesa estar activa para estar lo menos posible en casa», asegura, mientras participa activamente en la charla del jueves.



Participantes y monitora del 'Nos gusta hablar', en el centro Laín Entralgo. G. MESTRE

Mientras, Irene Ariño, de 81 años, es vecina de la zona y hace más de veinte que acude al Laín Entralgo e incluso se queda a comer. «Tengo muchas amistades aquí, debo salir y hablar con alguien porque vivo sola», cuenta esta oriunda de la localidad castellonense de Palanques. Y añade: «Desearía conversar algún día de mi pueblo. Me gusta venir a este programa; lo que no me parece bien es cuando todos hablan a la vez».

Por su parte, Ana Carriazo, técnico de apoyo en este centro municipal de convivencia para mayores, señala que a la gente que le pregunta por este servicio les pone un ejemplo gráfico. «Les digo que es para esos días en que estás solo o aunque estés acompañado necesitas que otro te dé otro punto de vista diferente, ya que muchas veces te encuentras en casa, la lavadora te 'habla', pero no te contesta», explica. Y resalta la buena acogida del programa entre los usuarios, con nuevas incorporaciones diarias. «Al cerrarse los centros durante la covid, la gente tiene necesidad de relacionarse».

#### DE AYUDA CONTRA LA DEPRESIÓN

El caso que más le ha impactado a la concejala de Mayores es el de una mujer a la que 'Nos gusta hablar' le cambió la vida. «Dijo textualmente que le hizo salir de la depresión que la tenía aislada en su domicilio tras enviudar. Que desde que conocía el espacio le apetecía salir porque había encontrado personas en su misma situación. Estas cosas te animan a seguir ampliando; es un proyecto ideal para que socialicen y no se encuentren solos. Además les sirve para crear esos lazos de amistad. Es muy majo y a ellos les encanta», concluye Paloma Espinosa.

## En cifras

### 31 equipamientos

La red municipal de centros de convivencia para personas mayores en Zaragoza está formada por 31 equipamientos y cuenta con un total de 65.143 personas socias, según datos del Ayuntamiento.

### 9 centros municipales de mayores, en el NGH

El programa 'Nos gusta hablar' se implantó por primera vez en 2017 en el centro municipal de convivencia de mayores de Santa Isabel. A este le siguieron los de Salvador Allende, Terminillo y La Almozara. Y, hace escasas semanas, se ha extendido a los de Laín Entralgo, Francisco de Goya, Torrero, La Jota y Oliver.

### 4 fases

El desarrollo del programa va por fases. La primera (puesta en marcha) dura aproximadamente un mes, tiempo que se estima necesario para establecer un hábito, con 20 sesiones diarias de dos horas de duración cada una. La segunda fase (dinamización) contempla cinco meses y medio y el número de horas va disminuyendo (18 sesiones). La tercera (emancipación) es de cuatro meses y las sesiones se reducen a cuatro (de dos horas cada una). Y en la cuarta fase (autonomía) el espacio es «ya un referente» y debe funcionar de manera autónoma. Además, se puede incluir alguna sesión temática o de refuerzo extra de manera opcional, tal y como indican desde el Consistorio zaragozano.

## «ALEXA, CUÉNTAME UN CHISTE» LOS MAYORES HUMANIZAN LAS TECNOLOGÍAS DEL HOGAR

La escena no es inusual. Luisa Peña tiene 83 años y es viuda, vive sola en una urbanización a las afueras de Santander y a primera hora de la tarde ya ha acabado sus tareas caseras. «Alexa, cuéntame un chiste», le suelta al dispositivo asistente de voz que tiene en la mesilla. Después le pide que le lea un libro. Incluso hay días que se arranca a cantar con ella algunos temas clásicos de karaoke o juntas recuerdan refranes. Las tecnologías del hogar se han humanizado en manos de las personas mayores: además de ayudarles, les hacen compañía y establecen con ellas una suerte de relación casi familiar. Los psicólogos dicen que es un comportamiento normal e incluso saludable.

Dispositivos de inteligencia artificial como Alexa, Google Assistant, Siri... dan mucho juego a los ancianos. «La gran ventaja es que les permite interactuar mediante la voz», defiende Mireia Fernández-Ardévol, profesora de Ciencias de la Información y la Comunicación de la Universidad Oberta de Cataluña, y experta en tecnología para las personas mayores. Sus respuestas son cada vez más precisas y su voz cada vez más realista.

Los hijos de Luisa decidieron ponerle este dispositivo en casa para comunicarse más fácilmente con ella. «Muchas veces tenía el móvil sin carga, no lo oía... estaba aislada horas. Y ahora solo tiene que decirle: 'llama a...' y nos contacta», cuenta José Fernández, uno de sus hijos, ingeniero informático.

«Son muchas las personas psicológicamente sanas que hablan en voz alta o 'dialogan' con electrodomésticos, especialmente la radio, la televisión o con dispositivos como Alexa. Es una reacción psicológicamente normal para comunicarse o para mitigar los sentimientos de soledad», explica José Antonio Portellano Pérez, doctor en Psicología y profesor de la Complutense de Madrid.

Hagan una prueba: pregunten en su círculo cercano si han puesto nombre al robot aspiradora que pasea por la casa a sus anchas. Se sorprenderán. 'La doña' es el nombre que le ha puesto Luisa, pero también hemos encontrado otros: 'la señorita', 'Loli' o 'Elías' -«mi madre, de 81 años, le puso el nombre para que trabaje un hombre en casa», explica divertida una compañera de trabajo-.

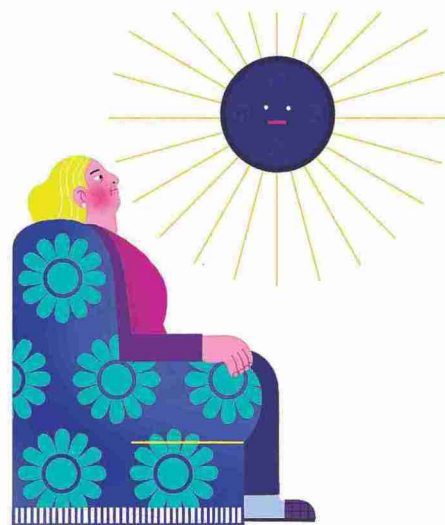
«Hablar con objetos inanimados puede ser un mecanismo saludable. Los soliloquios mitigan la incomunicación, pero pueden ser un modo de diálogo con nosotros mismos, que incluso puede facilitar la mejora de nuestro estado de bienestar emocional», añade Portellano. «La cibertecnología está ayudando mucho a las personas que viven en soledad. Los robots con capacidad para establecer comunicación pueden tener un efecto muy beneficioso».

#### ROBOTS DE COMPAÑÍA

La industria de la tecnología se ha dado cuenta de esa necesidad y ha creado robots de compañía. «Hay interés y proyectos de investigación. La mayoría van dirigidos a ayudarles en sus problemas de salud o de movilidad, pero sus necesidades son también de compañía y entretenimiento. No olvidemos que las personas mayores buscan en la tecnología jugar y divertirse, lo mismo que los jóvenes, y no debemos discriminarlos», defiende Mireia Fernández-Ardévol.

Recuerda un proyecto de investigación que hizo su equipo en la universidad con un prototipo de robot de asistencia. «Los mayores interactuaron con él para jugar, provocaban que les respondiera tonterías. ¡Querían reírse, pasarlo bien, no que les recordara la hora de tomar la medicina». Y destaca que en las últimas ferias internacionales han tenido una gran presencia las mascotas de inteligencia artificial.

MARTA FERNÁNDEZ VALLEJO



HIGINIA GARAY



HUMANIZACIÓN EN LA ASISTENCIA

# «Hay que centrarse en las personas, no en los procesos de las patologías»

▶ José Carlos Bermejo dirige el centro de Humanización de la Salud en Madrid

EVA GARCÍA  
ZARAGOZA

**H**umanizar la soledad, el sanador herido. Humanizar las relaciones de ayuda o Humanizar el sufrimiento y la muerte son algunos de los títulos que ha firmado José Carlos Bermejo, director del Centro Asistencial San Camilo para personas mayores dependientes y enfermos al final de la vida en Tres Cantos (Madrid). «Me interesa la investigación sobre la humanización de distintos ámbitos», asegura el religioso Camilo, que recientemente ha participado en una jornada sobre la Humanización de la asistencia organizada por el hospital Miguel Servet de Zaragoza. Esta exploración sirve para «darnos cuenta de la propia vulnerabilidad» ya que «los traumas propios y los familiares se pueden despertar en la relación con los pacientes». Por eso, afirma que si «no se integran bien podemos en-

▶ El religioso dice que «podemos ser técnicos pero olvidar que tratamos con humanos»

contrarnos a personas poco maduras al cuidado de otras personas», señala.

Para Bermejo, la formación de los profesionales es esencial porque en numerosas ocasiones las facultades se centran en la «dimensión biológica del enfermo» pero «no basta con una pastilla cada ocho horas» ya que hay que tener en cuenta conductas preventivas y terapéuticas «centradas en cada persona» para que sea él «su mejor terapeuta, su mejor médico». Es por eso que «nos centramos en sanar, somos personas que tratan personas no solo técnicos que manipulan un cuerpo enfermo».

La humanización en relación a la atención sanitaria lleva a pensar que «cuidar a personas enfermas que se encuentran al final de la vida» significa también «conjugarse verbos como prevenir y rehabilitar» por lo que esa atención «tiene que centrarse en las personas, no en los procesos de las pato-



José Carlos Bermejo, en un aula del Miguel Servet.

logías». De ahí, que señale que «los seres humanos sufrimos, no solo tenemos dolor. Y cuando estamos atendidos por los demás corremos el riesgo de ser cosificados».

En este sentido, precisa que humanizar es «reclamar una dimensión más multidimensional del ser humano» en la que ade-

más de tener en cuenta el cuerpo también «tenemos una mente, una dimensión cultural y una serie de valores». Y son los profesionales los que deben estar preparados en competencias relacionales, emocionales y espirituales». Y señala que las Facultades preparan mucho en la dimensión bio-

lógica, «pero no en la escucha». En cuanto al desarrollo tecnológico, asegura que es «una amenaza si coloniza espacios personales», ya que aunque una pantalla «puede sustituir la mirada y el contacto físico, hay riesgo de deshumanización» ya que «nos podemos convertir en técnicos en el uso de procedimientos pero olvidarnos que estamos delante de personas», a los que hay que comunicar malas noticias, dar soporte emocional o acompañar a los que están al final de la vida.

En esto, «el coronavirus nos ha puesto contra las cuerdas» porque ha aumentado la fatiga y el estrés y «trabajar con pacientes angustiados por no tener a sus familias cerca ha aumentado también la tensión entre los profesionales», señala Bermejo.

Preguntado qué opina sobre la Ley de la Eutanasia, reconoce que es «un tema muy complejo» donde aparecen conceptos como «la dignidad, la libertad, la autonomía, el significado de la compasión, la valoración del sufrimiento», etc., un aspecto al que debería llegarse «solo una vez que tuviéramos satisfechas las necesidades de cuidados paliativos» y aún no se ha llegado a ese momento. Por eso, concluye, esto supone una «transformación de la profesión sanitaria, porque nos formamos para prevenir, curar, paliar y rehabilitar, pero no para matar». ≡



# Nace un observatorio contra la soledad no deseada, la pandemia del siglo XXI

## Afecta sobre todo a mujeres y mayores pero cada vez la sufren más jóvenes

EFE  
Madrid

La soledad no deseada tiene rostro de mujer y de persona mayor, pero cada vez afecta más a jóvenes y no distingue entre estratos sociales y segmentos socioculturales. Es la pandemia del siglo XXI, a la que un observatorio estatal, que acaba de iniciar su andadura, quiere poner cifras y medidas para combatirla.

El secretario de Estado de Derechos Sociales, Nacho Álvarez, reconoció la urgencia de culminar los trabajos para la puesta en marcha de una estrategia nacional sobre la soledad no deseada, en la que el Gobierno de coalición trabaja ya y que

se encuentra en proceso de consultas.

Presidido por la exministra de Asuntos Sociales Matilde Fernández, del observatorio estatal de la soledad no deseada, Soledades, forman parte diversas entidades, como la Once, Cruz Roja, Cermi o la Red contra la pobreza y la exclusión social. También participan en este observatorio la Plataforma del Voluntariado, la del Tercer Sector, la de Mayores y Pensionistas, los sindicatos UGT y CCOO, la Plataforma de organizaciones de pacientes, el Consejo de la Juventud y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).

Miguel Carballada, presidente de Grupo Social Once, recordó

que esta "epidemia" no es nueva, pero quizá es un problema "desconocido" para muchas personas. "Ya estaba antes de la pandemia y cada vez es mayor. Cuidado con ella", advirtió.

Carballo aludió a una encuesta que próximamente dará a conocer la Once y de la que se extrae que un 92 % de los consultados reconoce que la soledad no deseada es uno de los problemas más serios que tiene la sociedad.

Un problema que, dijo, conocen bien los 19.000 vendedores de la Once, a los que llamó "centinelas de la ilusión" y "psicólogos callejeros" de muchas personas que solo hablan con ellos de sus problemas y de su soledad.

Y para buscar medidas que

permitan pasar de la soledad no deseada a la deseada ha nacido el observatorio, cuya presidenta, Matilde Fernández, insistió en que la no deseada "no será una enfermedad del siglo XXI o un problema social si se hace una política preventiva". Fernández aseguró que la soledad afecta cada vez más a jóvenes, a migrantes, a personas desplazadas y a las que padecen problemas de salud mental.

A ellas, sobre todo si son personas de su entorno, les gustaría ayudar una de cada tres personas encuestadas por la Once, según datos del sondeo que avanzó también Fernández antes de resaltar que los porcentajes de soledad no deseada crecen en todos

los países europeos, pero cuando hay una alta participación social y más calidad de vida, esas tasas se reducen.

Fernández demandó políticas centradas en las personas y en sus entornos, porque, como ha recordado, el 87 % de los mayores quieren vivir en sus casas y en sus barrios. "Es allí donde hay que hacer las políticas", dijo.

Tras señalar que el 30 % del PIB europeo tiene que ver ya con la economía de los cuidados, la presidenta del observatorio ha instado a la administración a ir más deprisa en esa estrategia contra la soledad no deseada y ha insistido en que debe primarse los servicios públicos "a pie de calle".

El secretario de Estado de Derechos Sociales recogió el guante y, después de afirmar que combatir lo que "puede ser la auténtica epidemia del siglo XXI" es una "prioridad" para el Gobierno, recalzó que la estrategia ya está avanzada, con una hoja de ruta, un análisis y diagnóstico de la situación en España y un proceso de consultas ya abierto.

La importancia de la salud mental

# Los colegios detectan 30 casos de riesgo alto de suicidio

El Teléfono de la Esperanza mantiene la tendencia al alza, con 3.251 llamadas en 2022

«La prevención es ser más que un teléfono», dice el presidente de la asociación en Aragón

EVA GARCÍA  
ZARAGOZA

Los centros educativos han abierto este curso un total de 336 protocolos de ideación suicida y de esos, que los centros estimen como de riesgo alto, alrededor de medio centenar, aunque son los especialistas de Sanidad los que estiman el riesgo y «ahí disminuye» por lo que «estaremos en torno a los 30 casos». Muchos de ellos tienen su origen en el acoso escolar, según reconoció Isabel Tolosana, responsable del Teléfono contra esta lacra y en el protocolo puesto en marcha por Educación y Sanidad este mismo curso. «Gracias a este protocolo se han detectado y se está interviniendo a tiempo», reconoció.

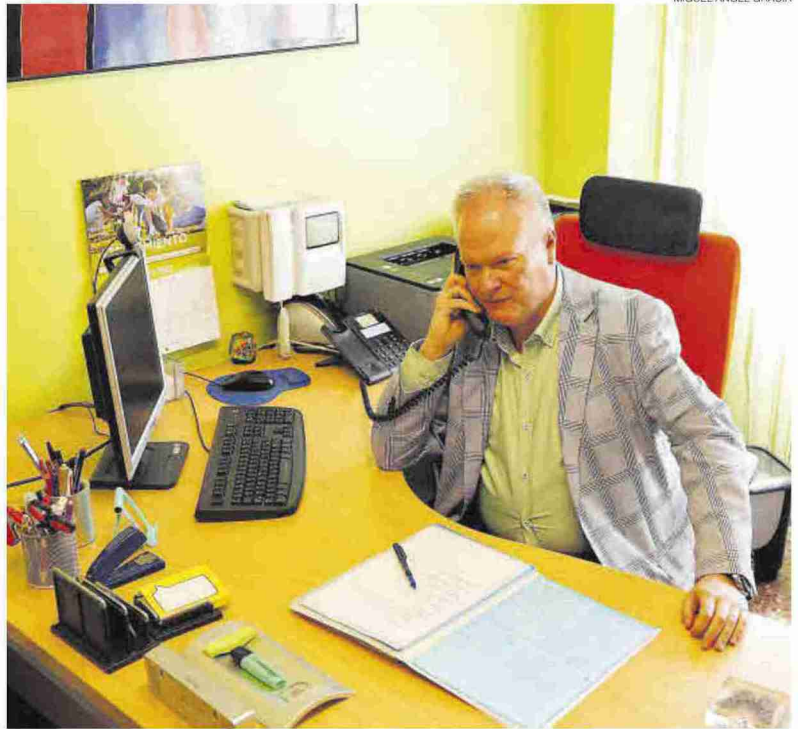
Este lunes, la ministra de Sanidad, Carolina Darias, presenta el 024, la línea de atención a la conducta suicida a nivel nacional. Esta iniciativa que se suma a este teléfono contra el acoso escolar de Aragón (900 018 018) y al Teléfono de la Esperanza que lleva operando

en la comunidad desde hace más de medio siglo. El año pasado atendió más de 8.200 llamadas en el 976 232828 o en el 717 003 717 (Atención en crisis), de las que un 17,5% (casi 1.900) estaban referidas a una acción preventiva del suicidio. Eso a nivel de Aragón, porque a nivel nacional (trabajan en red) se recibieron más de 183.000 llamadas, de las que 7.800 fueron de temática suicida y en 276 casos la persona que llamó declaró que el acto ya estaba en curso.

Alberto Hernández, presidente del Teléfono de la Esperanza de Aragón, señala que de momento «no tenemos instrumentos concretos» de si va a haber un cambio de trabajo, aunque tiene claro que desde la asociación «llevamos 51 años atendiendo a personas en crisis y seguiremos recibiendo llamadas», asegura. Es por eso que quiere poner el énfasis en que es un teléfono de prevención, en el que no solo se trata la ideación suicida o ya con el acto en curso sino «desde la raíz», ya que atienden a personas que presentan factores de riesgo como son crisis en el proyecto existencial, personas con depresión, en soledad o aislamiento grave o porque padecen alguna patología mental. «El trabajo es desde la raíz, desde que aún no existe la ideación suicida y se reduce la posibilidad de que se dé».

**CRECEN LAS LLAMADAS** // Desde el inicio de este año se han recibido un total de 3.251 llamadas, por lo que sigue el incremento de comunicaciones en general y de prevención del suicidio en particular. Pero «somos más que un teléfono», insiste, porque disponen de profesionales de atención psicológica de forma gratuita y grupos de apoyo. Crecen también las llamadas de jóvenes, de ahí que han puesto en marcha una aplicación, *Conéctate social*, que muchos jóvenes se descargan y ofrece «atención instantánea» por chat.

El teléfono 024 será atendido por personal de Cruz Roja, y desde el Teléfono de la Esperanza reclaman que quien atienda esté formado «no solo en técnica si no también emocionalmente», como lo están ellos; y reclaman un plan nacional interministerial que, como ellos, trabajen «desde la raíz». =



Carlos Pérez, director técnico del Teléfono de la Esperanza, atendiendo una llamada.

CINCO AÑOS DE ESCUCHA

## Llamadas que «tocan»

La zaragozana Mercedes entró a formar parte del Teléfono de la Esperanza en 2016 ≡ «Nadie está libre de un día tener ideaciones suicidas», dice

E.G.C.  
ZARAGOZA

Mercedes no está de acuerdo en que no se hable del suicidio. Cree que «no es cierto que exista un efecto llamada» pero eso sí, señala, «hay que saber informar». Lo mismo que hace unos años sucedía con el maltrato a mujeres, «se habló de ello y ha ido disminuyendo». La zaragozana entró a formar parte del Teléfono de la Esperanza en 2016 y tras un año y medio de formación comenzó como orientadora. ¿El motivo? «Dejé de trabajar porque me dieron la invalidez total. A mí me ayudaron mucho en la ONCE y quería dedicar parte de mi tiempo libre a los demás», afirma.

Ella está en el servicio nocturno y algunas van relacionadas con ideaciones suicidas. «Por la noche salen los fantasmas y no tienes cerca al amigo ni sales a dar una vuelta», señala. Por el día, estamos en red las 29 sedes de toda España, pero por la noche «nos repartimos las llamadas» y a veces recibimos 20 en una noche». Algunas de ellas por ideaciones suicidas. «Lo primero es la escucha activa», explica; porque cuando alguien descuelga y llama al Teléfono de la Espe-

ranza (976 232 828 o 717 003 717 en el caso de atención en crisis) hay que «entender por qué llama esa persona» y «no tener miedo a decir la palabra suicidio». Mercedes tiene claro que «una persona no quiere morir sino que lo que quiere es dejar de sufrir. No es valiente ni cobarde, si no una persona que quiere dejar de sufrir. No hay que minimizar ese dolor, hay que respetarlo», señala. Esa llama-

varios mitos. Uno, el no hablar en los medios de comunicación, otro, que «una persona que dice que se va a suicidar es una llamada de atención», asevera.

Muchos de los contactos son de jóvenes y también de personas mayores, los primeros porque es una «época difícil en la que te asomas a la vida» y los segundos, por la «soledad, depresión, etc».

Cada quince días todos los orientadores se reúnen con un psicólogo para hablar «no de la llamada en sí sino de cómo nos hemos sentido», porque hay que saber «dejar el problema cuando te vas a casa». ¿Cómo lo hace Mercedes? «No sé decirlo». Y añade que ella se lleva ese dolor que plantea «porque a todos nos puede afectar mañana, nadie está libre de un día tener ideaciones suicidas». Pero hay que saber dejarlo a un lado y que «no te altere, por eso tenemos que prepararnos bien y no tener miedo a la llamada». En este sentido, afirma que «todas las llamadas te tocan el corazón porque tienes que sentirte cerca del que llama. Te llevas el dolor pero no de manera que te afecte a tu vida», concluye. =

**«Por la noche salen los fantasmas porque no tienes al amigo cerca y ahí entramos nosotros»**

da «hay que atenderla con mucha serenidad y pensando que es una persona que sufre muchísimo. Escuchar, acoger su dolor pero nunca minimizarlo».

De las personas que llaman algunas tienen el tema bastante pensado, otros «están a punto o ya se han hecho daño». Son llamadas «totalmente anónimas y si no quieren que llamemos al 112 no podemos hacer nada». La zaragozana señala que hay que desterrar

### Expertos piden en el Congreso un Plan Nacional de Prevención

Expertos en el abordaje de la conducta suicida han solicitado en el Congreso un Plan Nacional de Prevención del suicidio ya que, entre otros motivos, es «coste-efectivo» y puede ayudar a salvar «muchas vidas». «El suicidio se puede prevenir dependiendo de lo que uno esté dispuesto a invertir. Hay países que invierten más y otros que menos y, lamentablemente, España no le ha dado a este tema la importancia que requiere», ha señalado el psiquiatra del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid, Celso Arango, que calculó que por cada euro invertido en medidas disuasorias, la sociedad recupera 50; y por cada euro invertido en la formación de profesionales sanitarios en Atención Primaria, se recuperan más de 40.

Inicio › Actualidad › El teléfono del mayor atiende 2.982 comunicaciones y el 60% de las...

Actualidad

# El teléfono del mayor atiende 2.982 comunicaciones y el 60% de las llamadas fueron para entablar conversación

11/05/2022

 0  0



El Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) refuerza el uso del Teléfono del Mayor y del programa Cuidarte (interconectando y promocionando) para mejorar la atención a las personas en situación de soledad no deseada en Aragón. Esta es la acción que se ha decidido impulsar, en primera instancia, tras la realización del estudio "Redes de apoyo social para personas mayores" en Aragón y el análisis de los datos de uso del Teléfono del Mayor en 2021 (900 25 26 26). De este modo, desde el Teléfono se informará a los usuarios de la existencia de este programa, un espacio seguro -en el que poder compartir vivencias y que ayuda a establecer nuevas redes de apoyo- y se potenciará su implantación en los diferentes servicios sociales.

El trabajo sobre "la interacción de redes en Aragón" –para el que se han realizado 1.189 encuestas a mayores, 13 entrevistas en profundidad (a mayores y expertos) y se ha trabajado con dos grupos de discusión- concluye que, si bien los mayores encuestados dan una nota media de 7,6 a su sensación de felicidad, también manifiestan (casi un 20%) que se sienten solos en alguna ocasión, aunque esta sensación varía en función de múltiples factores (como el lugar en el que habitan o su relación con hijos e hijas y amistades). Una soledad que está también detrás del 60% de las llamadas que recibió en 2021 el Teléfono del Mayor.

El 900 25 26 26 atendió el año pasado 2.982 comunicaciones y el 60% de las llamadas entrantes fueron de personas que necesitaban entablar una conversación

Artículo anterior

El Consejo Alimentario Municipal aprueba la mejora de la salud de los zaragozanos y el alivio del cambio climático

Artículo siguiente

Orós (PP) cuestiona la gestión de la dependencia ya que están "cronificando las prestaciones baratas»



## El 20% de los mayores se sienten solos «a veces», si bien califican su felicidad con casi un notable

● Según un estudio del IASS, un 25% cree que su salud ha empeorado con la pandemia y un 36% considera que también su estado emocional

ZARAGOZA. Un 19,6% de los mayores de la Comunidad se sienten solos «a veces», aunque hay un 3,6% que asegura que este sentimiento les embarga de forma continuada. Una sensación que varía en función de múltiples factores. Este problema aumenta con la edad, si se reside en municipios más grandes o cuando se padece una enfermedad crónica. Aún así, los mayores que se ven asaltados por la soledad en algu-

nas ocasiones califican su felicidad con casi un notable, con un 6,51. Mientras, los que dicen haberse sentido solos habitualmente durante el último mes son mucho menos felices, le dan un 4,5, frente a los que viven en compañía, que la valoran con un 7,14.

Estos son algunos de los datos que revela un estudio del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) en el que se han llevado a cabo 1.189 encuestas y 13 entrevistas

en profundidad a jubilados y expertos, y se ha trabajado en dos grupos de discusión. Los resultados de esta investigación, 'Redes de apoyo social para personas mayores' en Aragón, y el análisis de los datos de uso del Teléfono del Mayor durante 2021 fueron presentados ayer por la consejera de Ciudadanía y Servicios Sociales, María Victoria Broto.

A la hora de combatir la soledad hay diferencias entre mujeres y hombres. Las tres cosas más señaladas por los hombres son poner la radio o la televisión (33,8%), salir a pasear (29,9%) y practicar una afición (16,9%). Las mujeres prefieren poner la radio o la televisión (33,1%), no hacer nada en concreto (22,9%) y practicar una afición (21,1%). Pese a todo, los que viven solos están bastante conformes con su situación y un 44% se siente a gusto así.

Uno de los datos llamativos es que solo un 5,9% de los mayores participan en asociaciones. Por ello, el IASS va a reforzar el programa Cuidarte dirigido para personas en situación de soledad no deseada que se enfoca a ser un «espacio seguro de socialización» y «una puerta de entrada a una red mayor de actividades como son los hogares», destacó la gerente del Instituto, Noelia Carbó. El programa ha contado desde octubre de 2019 y hasta ahora con 33 grupos activos en el territorio con 301 participantes. Su objetivo es expandirse a donde se solicite.

La influencia de la covid es otro de los aspectos que aborda este trabajo. Destaca que el 25,5% de las personas encuestadas afirma que su estado de salud empeoró con la covid y el 36,5% cree que lo hizo también su estado emocional. Sobre todo en el caso de mujeres que

### «Se ha avanzado en la dependencia, pero queda mucho»

La consejera de Ciudadanía, María Victoria Broto, defendió ayer en su comparecencia ante la Comisión parlamentaria de los Cortes, a propuesta del PP, que durante 2021 «se ha avanzado mucho» en la dependencia, pero que aún «queda mucho por hacer». Broto apuntó que el año pasado el número de dependientes atendidos creció en 3.600 personas y que la lista de beneficiarios en el limbo (a la espera de recibir la ayuda que les corresponde) se redujo en 2.300 aragoneses.

La popular Marian Orós achacó el descenso en las listas de espera «al número de fallecidos» y a la concesión de «las prestaciones más baratas». Le afeó que la Comunidad pague por ellas menos que la media de España, 187 euros frente a 236. También le reprochó que no se haya revalorizado todavía el precio de las plazas concertadas en las residencias. Broto supeditó este aumento a la mejora salarial de las trabajadoras de los centros. S. C.

residen en municipios grandes y que padecían algún tipo de enfermedad crónica.

El Teléfono del Mayor (900 25 26 26) atendió el año pasado 2.982 comunicaciones y el 60% de las llamadas entrantes fueron de usuarios que necesitaban entablar una conversación. Motivo por el que este servicio se va a reforzar.

S. C.

#### EN CIFRAS

# 60%

El 60% de quien llama al Teléfono del Mayor quiere hablar. Esta necesidad de entablar conversación se ha incrementado durante 2021, ya que en 2020 estaba detrás del 39,7% de las llamadas y en el 2019, del 46,8%. El 39,5% de quien recurre a este servicio vive solo.

# 2.982

En el Teléfono del Mayor, el 900 25 26 26, se atendieron a lo largo del año pasado 2.982 comunicaciones, de ellas 1.373 llamadas entrantes. El 52% de los usuarios son mujeres, la edad media es de 78 años y el 78,2% residen en Zaragoza. Lo gestiona la Fundación DFA.

# 9,9%

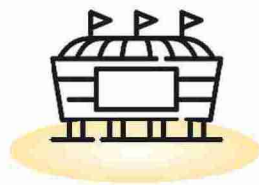
Las personas mayores que se han identificado en riesgo de aislamiento por las características de su hogar y que además viven solas suponen un 9,9% de los entrevistados. Las que también sufren riesgo de aislamiento y padecen un problema de salud crónico representan un 29,6%.

# 70%

El 70% de las mujeres y el 58% de los hombres ven a sus hijos casi todos los días o, al menos, una vez a la semana. Sobre las amistades, un 70% de ellos las ven semanalmente, frente al 59,5% que lo hacen ellas. En los municipios más pequeños, el 51% puede pedir ayudas o favores.



## OBSERVATORIO



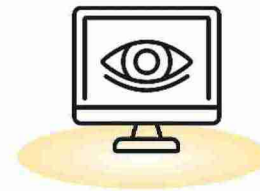
### *Impulso al estadio*

El presidente Lambán y el alcalde Azcón se han reunido para impulsar la candidatura de la capital aragonesa como subsele del Mundial de Fútbol, que España y Portugal aspiran a organizar en 2030. Ambos han constatado la necesidad de que la quinta ciudad de España tenga el protagonismo que merece. En cuanto que líderes de los dos partidos mayoritarios, está en sus manos que Zaragoza cuente pronto con un moderno estadio.



### *La epidemia de la soledad*

Un 19,6% de las personas mayores que viven en Aragón se sienten solas 'a veces', aunque hay un 3,6% que asegura que este sentimiento les embarga de forma continuada. Según un estudio del IASS, solo un 5,9% participan en asociaciones. Resulta, pues, muy oportuno el fomentar la socialización de los mayores en situación de soledad no deseada. La covid ha dejado muy claro que la soledad es una epidemia sin edad, ni género, ni clase social.



### *El CNI avisó*

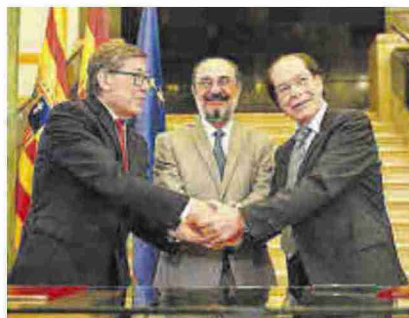
Pedro Sánchez ha atribuido el cese de la directora del CNI a un «fallo claro de seguridad» de las comunicaciones del Gobierno. Sin embargo, el CNI avisó más de una decena de veces al Gobierno sobre el peligro del programa Pegasus. Trasladó las primeras alertas en 2017, tras adquirir el 'software' israelí, y las intensificó después del espionaje a Sánchez en 2021. No hubo, pues, desidia o dejadez en el servicio secreto español.



## Las radiografías

### Andorra recobra el pulso con una inversión millonaria

►► Las comarcas mineras siguen inmersas en un proceso de reconversión tras el cierre de la central térmica de Andorra hace ahora casi dos años, pero la inversión empresarial anunciada este miércoles será un punto de inflexión a la hora de valorar las expectativas de futuro de esta villa minera que, además, está en el punto de mira de futuros proyectos vinculados al nudo Mudéjar. Por lo pronto, la empresa química Oxaquim creará 380 puestos de trabajo hasta 2028 tras realizar una inversión de 370 millones en una nueva planta de producción de ácido oxálico. Esta facto-



Aliaga, Lambán y Jaime Miquel, ayer.

ría será un referente a nivel mundial de este producto, estratégico para la fabricación de baterías del coche eléctrico, pero también de microprocesadores y molinos eólicos. El vicepresidente del Gobierno de Aragón y consejero de Industria, **Arturo Aliaga**, ha estado al frente de una negociación que cambiará el horizonte de las comarcas mineras.

### La soledad se agrava entre los mayores por la pandemia

►► La pandemia del covid ha dejado y dejará secuelas en la población, no solo desde el punto de vista sanitario sino también mental. Sus efectos comienzan a detectarse en los colectivos más vulnerables, con los mayores a la cabeza. Tanto es así, que la sensación de soledad se ha agravado en el 36% de este colectivo en la comunidad en los últimos años, según un estudio elaborado por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) a partir de un total de 1.189 encuestas telefónicas a mayores de 200 municipios. Los resultados también reflejan que esa sensación de soledad convive



Presentación del estudio, ayer.

con estas personas a diario. De hecho, el 60% de las comunicaciones al Teléfono del Mayor están asociadas a ello. El freno a las relaciones sociales por el coronavirus ha amputado la vida de miles de personas que deberían recuperar poco a poco sus rutinas previas a la pandemia. Y las instituciones han de incentivar ese cambio en la medida de lo posible.

Estudio del IASS sobre las redes de apoyo

# El covid agrava la soledad de uno de cada tres mayores aragoneses

La pandemia ha empeorado el estado emocional del 36,5% y el estado físico del 25,5% de los abuelos | El Teléfono del Mayor recibió casi 3.000 llamadas en 2021, de las que el 60% demandaban conversación

EVA GARCÍA  
ZARAGOZA

La soledad es uno de los principales problemas que afectan a las personas mayores en Aragón y así lo hacen constar en cuanto se les da la palabra. Ese es el sentimiento que predomina también en el estudio sobre las Redes de apoyo social de los mayores de 65 años en la comunidad, ya que casi el 20% afirman haberse sentido solos a lo largo de día; y esa sensación es la que está también detrás del 60% de las comunicaciones al Teléfono del Mayor (900 25 26 26) del Gobierno de Aragón. Además, un 36,5% reconoce que su estado emocional ha empeorado por la pandemia (frente al 25,5 del físico), también debido a esa sensación de no contar con un apoyo cercano.

El estudio del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) se ha realizado a partir de un total de 1.189 encuestas telefónicas a mayores de 200 municipios, así como teniendo en cuenta 13 entrevistas tanto a expertos como a usuarios de centros y los resultados de dos grupos de discusión. Las sugerencias que se desprenden giran en su mayoría a combatir la soledad (11,3%) o ampliar el voluntariado a personas solas (3%), seguidas de la ampliación y las mejoras de las ayudas (10,5 y 8,6%, respectivamente). Por eso desde el Gobierno de Aragón proponen potenciar la figura de los mayores, impulsar las relaciones sociales, impulsar protocolos para detectar situaciones de vulnerabilidad, cuidar la salud mental, aumentar el cuidado en el hogar, disminuir la brecha digital e impulsar el tejido asociativo porque si algo llama la atención es que menos del 6% de los mayores de 65 años «participan en actividades asociativas». Así lo destacó Noelia Carbó, gerente del IASS, en una presentación del estudio previa a una jornada técnica de trabajo con profesionales, expertos, entidades y usuarios

celebrada en el salón de actos de la residencia Elías Martínez, de la capital aragonesa. También estuvieron presentes Isabel Calvo, coautora del estudio; Ángeles Cepero, responsable del Teléfono del Mayor; y Pilar Monge, coordinadora de Prestaciones y Programas del IASS.

Es por eso que desde el Gobierno de Aragón se pretende dar a conocer todos los recursos existentes para que así los mayores participen y «no se sientan solos», sobre todo en el caso de una soledad no deseada. Cuanto mayor es la participación, menor es esa tristeza, señalaron.

Y son esas redes de apoyo social las que «mejoran la calidad de vida» de los mayores porque acompañan, «previenen carencias», ayudan a mantener el estado de salud de la persona, etc, según aseveró Isabel Calvo, coautora del estudio junto a Laura Caballero. En el informe se concluye que casi un 20%

**Solo el 6% participa en actividades asociativas, una cifra que se quiere ampliar**

**Las redes de apoyo social mejoran la «calidad de vida» del usuario, según el IASS**

de los encuestados se ha sentido solo alguna vez a lo largo del día, eso en lo que se refiere a soledad emocional; mientras que el 5% siente soledad social, es decir, que no tiene contacto diario con personas cercanas; y casi el 26% vive sin compañía. De estas cifras depende también la nota que ponen a su sensación de felicidad, ya que llega al 7,6 en general, mientras que desciende al 6,7 en el caso de los que viven solos. Lo que sí que tienen claro es que el 72,4% «quieren vivir en su casa, aunque necesiten ayuda».

**IMPLICAR A «TODA LA SOCIEDAD»** // Para paliar esa soledad que, según Carbó, tiene que implicar «a toda la sociedad», se puso en marcha y se va a impulsar tanto el programa Cuidarte, con 33 grupos en todo el territorio; y el Teléfono del Mayor (900 25 26 26), que en el año 2021 recibió un total de 2.982 comunicaciones: las más numerosas fueron las llamadas entrantes (1.373), pero también las hubo salientes, cuando el operador respondió a una llamada que había



Una mujer mayor camina, ayer, por el centro de Zaragoza.

## comparecencia de la consejera de Ciudadanía

### 3.000 dependientes más en 2021

La consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, defendió ayer durante la comisión del ramo en las Cortes de Aragón, que el número de dependientes atendidos en Aragón creció un 11% en 2021 con respecto a 2020 al beneficiarse a 3.000 aragoneses más. «Se han mejorado todos los indicadores de la dependencia gracias al esfuerzo de los empleados públicos que la están gestionando, la consolidación de los procedimientos que adoptamos en 2019 y la implantación de un nuevo sistema informático», dijo.

Broto, que comparecía a propuesta del PP, incidió en que el departamento presentó al ministerio un plan de choque en materia de dependencia y «adquirimos compromisos realistas y alcanzables para reducir las listas de espera y, actualmente, «trabajamos

de acuerdo con los tiempos que la ley nos plantea en las valoraciones», apuntó.

Desde el PP, la parlamentaria Marian Orós reconoció que «Aragón, después de un 2020 aciago, ha mejorado en 2021» gracias al plan que pactó el Gobierno de España con las comunidades autónomas, pero «las listas de espera han bajado por el número de fallecidos y las prestaciones baratas», precisó. Broto, en este tema, quiso incidir en el «refuerzo de los cuerpos de inspección» para reducir las listas y en el «incremento de los precios de las plazas concertadas, que contribuyen a su consolidación».

La socialista Pilimar Zamora argumentó que «gracias al fin de los recortes en dependencia y a la gestión que se ha hecho desde el Gobierno, este va a ser el año en el que podremos hablar de recuperación del sistema». La diputada de Cs Lo-

reto Camañes preguntó acerca de «los proyectos piloto en materia de necesidades de cuidados de larga duración, la revalorización de plazas concertadas y la mejora de la precariedad laboral en el ámbito de los cuidados».

Desde Podemos, Vanesa Carbonell apuntó que el plan de choque del Gobierno «viene a revertir los recortes iniciados en 2012 con el PP que tanto daño hicieron a los derechos de los ciudadanos; y CHA (Carmen Martínez) recalco que «el sistema de la dependencia se puede mejorar con inyección de dinero público, invertir en tecnología para la plataforma digital y reducir la burocracia». Álvaro Sanz (IU) denunció que hacen «falta cambios profundos y blindar el servicio público» y Esther Peirat (PAR), se congratuló de la personas atendidas pero reconoció que «queda mucho por hacer».

## cuidarte

33 GRUPOS Y  
301 USUARIOS

El programa Cuidarte nació en 2001 en un Hogar de mayores del IASS y desde 2008 se ha extendido a toda la comunidad. Se desarrolla en hogares de mayores o residencias, Servicios Sociales comarcales y entidades del Tercer Sector. Se trata de un programa «vivo» del que entran y salen tanto usuarios como profesionales (se han formado alrededor de 60), según explicó Pilar Monge. Desde 2019 y hasta la actualidad ha habido un total de 33 grupos de mayores y sus participantes han sido 301.

Cuidarte ofrece grupos de apoyo para personas que viven situaciones de cambio personal y deben adaptarse a sus nuevas circunstancias. Estos grupos se dirigen a las personas mayores que han iniciado un proceso de pérdida de autonomía. Los beneficios de este programa también sirven para combatir la soledad y el aislamiento de los mayores ya que «genera nuevas redes de apoyo». Provoca, además, cambios «significativos en las emociones», aumentando el positivismo y disminuyendo la sensación de incomodidad, irritabilidad y tristeza. El 98% de los usuarios participantes valoran como bien o muy bien cómo se han sentido tratados en los grupos de apoyo.

quedado grabada pero no se había contestado por no estar operativo, (887), 655 corresponden a buzones de entrada, 26 a derivación de servicios sociales y 41 a correos electrónicos.

**DE 78 AÑOS Y DE ZARAGOZA** // Uno de los aspectos destacados es que en los últimos años ha crecido la demanda de conversación, ya que el pasado fue del 60%, mientras que en 2020 fue de algo menos del 40% y en 2019, del 47%. El resto de las llamadas fueron, principalmente (casi el 36%) para demandar información sobre ayudas o servicios.

En cuanto al perfil de los solicitantes de asilo, según declaró el responsable del Teléfono, un 52% son mujeres, la media de edad es de 78 años y viven principalmente en Zaragoza (78%), quizá porque en los núcleos pequeños, la conexión con la red de apoyo es más cercana. La mayoría viven solos (39,5%) y es en esta ocasión cuando se registra una media más alta de llamadas, de 6,35 frente a 3,72 en el caso de aquellos que viven acompañados. ≡

# Los ángeles de la noche

«Me siento mucho menos sola, más arropada», asegura Ana Rodríguez, una usuaria habitual del 900 25 26 26 ≡ **Anima a todas las personas** que «estén solitas» a llamar

E. G. C.  
ZARAGOZA

A Ana Rodríguez por las noches, mayoritariamente, le afecta la soledad. Es entonces cuando tiene «crisis de ansiedad grandes», que palia descolgando el teléfono y llamando al 900 25 26 26, el Teléfono del mayor, que el pasado año recibió casi 3.000 llamadas, la mayoría por personas que, como Ana, se sentían solas.

Tiene 71 años y lleva 35 años en Zaragoza pero tiene a su hijo a mil kilómetros, así que en esas crisis nocturnas «no iba a llamar ni a amigos ni a familiares». Un día encontró el Teléfono del mayor y «me sentí también, me dieron tanto cariño, me escucharon con tanta educación», que se ha convertido en una usuaria habitual de la línea.

La conversación dura lo que necesita. «hasta que estoy más tranquila. Me dan el tiempo que necesito», reconoce esta andaluza, que anima «a todos los mayores a llamar, que no duden si están solitos como yo, que llamen», insiste. Cuando ella cuelga se siente «más arropada. No me curo, porque eso lleva tratamiento, pero siento que tengo personas que están conmigo. Estoy sola pero arropada».

Ana llama cuando lo necesita, aunque sobre todo de noche y conoce a muchos de los que están al otro lado del teléfono: Inaki, Iván, María, Marta, Noelia, Marahy. «Son casi como mi familia», señala. Tanto, que los define como «los ángeles de la noche».

### «No quieren ser una carga»

Marahy Mendoza, a sus 25 años, es una de esas ángeles. Desde hace más o menos un año está al otro lado de la línea telefónica porque «me gusta ayudar a las personas» y muchos mayores «están muy solos»; de hecho, la mayor parte de los que llaman son «los frecuentes». La mayoría de estas llamadas se refieren a esa soledad y «como cada persona necesita un tiempo, pues hay que adaptarse». La joven les escucha y les dice que «no se preocupen» y es que muchas llamadas son de personas que «no quieren molestar a los hijos o a la familia con sus cosas y creen que pueden convertirse en una carga». Por eso, además de escuchar también les informa de «las actividades y los programas, que les pueden servir para crear una



Cariño > Ana Rodríguez es usuaria del Teléfono del mayor y Marahy Mendoza, conversa con ella.



Rosario Fernández > En Cuidarte.



Pilar Marco > Mujer activa.

red», porque es verdad que «no conocen» los recursos que se les ofrecen bien desde el Ayuntamiento de Zaragoza o bien desde el Gobierno de Aragón, a través del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Rosario Fernández no ha utilizado nunca el Teléfono del mayor, porque ella combate la soledad asistiendo a los grupos de Cuidarte en San Mateo de Gállego. Pa-

tricia es la que le acompaña a mantener su autonomía. «Pasamos dos horas y se pasa un rato interesante», reconoce. A sus 71 años, comenzó a asistir a los grupos para «combatir la soledad y estar con otras personas». Durante el rato que dura la distendida charla «se habla un poco de todo y todas damos la opinión», señala «me hace sentir bien, me gusta», reconoce. Por eso, lo recomen-

daría a «todas las personas que, como yo, estamos solas, porque en ese rato no piensas en los males que te afectan», concluye Rosario antes de añadir que esos encuentros con personas de su edad «me hacen mucho bien».

Pilar Marco es muy activa, iba a centros de mayores a participar en las actividades pero con la pandemia «no se ha podido», solo a la petanca que «voy con mis amigas». Ella, sobre todo, llama para informarse porque reclama que a partir de los 80 (ella tiene 83) «se nos ignora», señala. Vive sola en casa y «no me siento sola» pero sí pide información de cooperativas para vivir «independiente pero atendida», que hay en Málaga «pero no en Zaragoza». Y es que ella, pese a que sale con sus amigas y se define como activa, reconoce que poco a poco «vas perdiendo facultades» y las cosas «cuestan más». Por eso reclama que «nos escuchan, que cuenten más con nosotros» porque cada vez se vive más y la gente joven «llegará a ser mayor y hay que sembrar para tener más posibilidades y vivir mejor». ≡



## Iass refuerza el Teléfono del Mayor y el plan Cuidarte

Dirigido a las personas en situación de soledad no deseada, es un espacio seguro de conversación

**ZARAGOZA.-** El Instituto Aragonés de Servicios Sociales (Iass) ha reforzado el uso del Teléfono del Mayor y del programa Cuidarte para mejorar la atención a las personas en situación de soledad no deseada en Aragón. Esta es la acción que se ha decidido impulsar, en primera instancia, tras la realización del estudio

'Redes de apoyo social para personas mayores' y el análisis de los datos de uso del Teléfono del Mayor en 2021 (900 25 26 26).

De este modo, desde el Teléfono se informará a los usuarios de la existencia de este programa, un espacio seguro en el que poder compartir vivencias y que ayuda a establecer nuevas redes de apoyo y se potenciará su implantación en los diferentes servicios sociales.

El trabajo sobre la interacción de redes en Aragón para el que se han realizado 1.189 encuestas a mayores, 13 entrevistas en pro-

fundidad a mayores y expertos y se ha trabajado con dos grupos de discusión concluye que, si bien los mayores encuestados dan una nota media de 7,6 a su sensación de felicidad, también manifiestan --casi un 20%-- que se sienten solos en alguna ocasión, aunque esta sensación varía en función de múltiples factores, como el lugar en el que habitan o su relación con hijos e hijas y amistades.

Una soledad que está también detrás del 60 % de las llamadas que recibió en 2021 el Teléfono del Mayor. El 900 25 26 26 aten-

dió el año pasado 2.982 comunicaciones y el 60% de las llamadas entrantes fueron de personas que necesitaban entablar una conversación.

El 900 25 26 26 atendió el año pasado 2.982 comunicaciones y el 60 % de las llamadas fueron para entablar conversación. "Hemos recogido la opinión de los mayores, hemos hablado con expertos y este informe nos indica que debemos seguir trabajando para dar respuesta a las demandas que nos plantean", explicó la directora del Iass, Noelia Carbó. ● E.P.



## La soledad es política

MELANIA MOSCOSO y TXETXU AUSÍN

Vivir solo sin quererlo es malvivir, y no se trata de una enfermedad, sino de una manifestación de la desigualdad y de la injusticia social que afecta sobre todo a los mayores y las mujeres

**S**entimos soledad cuando experimentamos una carencia en la cantidad y calidad de los vínculos con otras personas, cuando carecemos de lazos sociales significativos, cuando nos parece que no conectamos, que no sintonizamos con nadie. Es lo que la psicóloga Pili Castro ha denominado como "soledad sintónica". Y ello se combina con el aislamiento social y la escasez de redes sociales en un entorno próximo. Por ello podemos estar rodeados de gente y sentirnos solos, como se ha constatado ampliamente entre personas que viven en entornos institucionales como cárceles, hospitales psiquiátricos o residencias de mayores, donde se produce una privación forzosa del vínculo social. Del mismo modo, estar conectado a través de dispositivos y redes ¿sociales? no supone en modo alguno establecer vínculos significativos, pues se trata, como mucho, de una comunicación pautada y ordenada a través de un medio que establece el marco de la misma, mientras que la presencia introduce la espontaneidad, la cercanía y la creatividad.

Por descontado que nos estamos refiriendo a la soledad no deseada, no buscada, frente a la introspección y esa soledad creativa que a veces buscamos (*solitude* en inglés). La soledad no deseada (*loneliness*) afecta a todas las etapas de la vida. Quien más quien menos se ha sentido solo alguna vez en su vida; en la infancia, en la adolescencia, en la juventud, en la madurez, en la vejez. El problema es cuando este sentimiento, esta soledad no deseada, se cronifica, perdura, provocando miedo, dolor, angustia o tristeza. Es cierto que la soledad está condicionada por episodios biográficos como la pérdida de un ser querido, la salida del mercado laboral, la emancipación de los hijos, la ruptura de pareja... En este sentido, puede haber épocas de la vida más susceptibles a estas circunstancias, como la vejez (máxime en una sociedad cada vez más longeva). La soledad tiende a perpetuarse cuando la persona no encuentra un reemplazo a los roles que venía ocupando y no es capaz de

generar un nuevo espacio en la red vincular. Por ello, el reto es disponer de recursos personales y sociales para salir de estas situaciones. La soledad no deseada no es un simple problema individual, sino que está muy relacionado con la forma en que se organiza nuestra sociedad.

La soledad no deseada está fuertemente determinada por patrones de desventaja social en ámbitos diversos: pobreza, género, cultura/migración, espacio, institucionalización y diversidad funcional. La dedicación intensiva al cuidado por parte de las mujeres mayoritariamente, que reduce de forma muy significativa las oportu-

nidades de socialización; la enfermedad crónica y la movilidad reducida; la carencia de infraestructuras en el lugar en que se vive (como un simple ascensor); la falta de trabajo (la inserción en el mercado laboral es un factor de protección frente a la soledad); y también la precariedad laboral y la dedicación a trabajos que proporcionan salarios de supervivencia y que son poco compatibles con la participación en grupos de socialización secundaria; los frecuentes cambios de residencia, por ejemplo en personas jóvenes precarizadas, que dificultan el establecimiento de redes sociales duraderas. El sociólogo

Robert Castel alude a los jóvenes que sudan la gota gorda en situación de precariedad, que encadenan un contrato precario tras otro y para quienes su vida social se reduce a breves encuentros que no se insertan en un proyecto vital. Estableciendo un análisis interseccional podríamos hablar de la soledad de mujeres migrantes viudas o madres solteras que viven en condiciones de precariedad y en entornos urbanos degradados.

Las soledades no son un asunto meramente privado sino público y directamente relacionado con la configuración actual de nuestra sociedad en torno a tres ejes: el auge del individualismo y el declive de las redes de apoyo social y familiar (desafiliación); la crisis de los cuidados y el reparto disfuncional de estas tareas, y nuestra ambivalente relación con las tecnologías digitales.

No hemos de "patologizar" la soledad deseada al modo de una pandemia, sino incidir en que se trata de una manifestación de la desigualdad y de la injusticia social y que, más aún, no debiera utilizarse la soledad para encubrir estas circunstancias.

Así lo han entendido diferentes instituciones y administraciones, sobre todo en el ámbito local, que han desarrollado intervenciones comunitarias para paliar esta dolorosa situación.

Porque, no nos olvidemos, padecer soledad no deseada es malvivir, es una forma de sufrimiento social que nos produce dolor y angustia, y que, además, es percibida subjetivamente como fracaso. La soledad tiene un enorme impacto negativo sobre la salud física y psíquica y la calidad de vida (problemas cardiovasculares, debilitamiento del sistema inmune, trastornos psicológicos, suicidio), y nos priva de lo que es la esencia del ser humano: sus relaciones, sus vínculos, sus lazos con los otros.

Melania Moscoso y Txetxu Ausín son investigadores del Instituto de Filosofía del CSIC y editores de *Soledades. Una cartografía para nuestro tiempo* (Plaza y Valdes).

RIKI BLANCO



## Un grupo de 'influencers' en edad de jubilación trata de romper la brecha digital: ¡Hay que empezar a concebir a las personas mayores como ciudadanos activos!

'La Compañía' es una red de voluntariado que ofrecerá talleres y mediación digital para las personas mayores

— **El agujero negro de accesibilidad en los servicios públicos digitales**



El objetivo del programa es romper la brecha digital y combatir la soledad no deseada. R.G./Gobierno de Aragón

**ElDiarioAragón**

18 de mayo de 2022 - 22:52h

Actualizado el 19/05/2022 - 05:30h

<https://www.eldiario.es/aragon/sociedad/grupo-influencers-edad-jubilacion-trata-romper-brecha-digital-hay-empezar-concebir-personas-mayores-c>



Un grupo de “influencers” en edad de jubilación con un buen manejo de las nuevas tecnologías y con voluntad de ayudar a su entorno más cercano tratan de romper la brecha digital. Se trata de 'La compañía', una red de voluntariado y mediación digital para mayores de 65 años, empieza a trabajar para fomentar las competencias digitales de las personas mayores, darles herramientas para empoderarles y manejarse con agilidad en la sociedad actual.

“La tecnología ha de ser facilitadora, nunca excluyente”, subrayó Maru Díaz, consejera de Ciencia, Universidad y Sociedad del Conocimiento, en la presentación del proyecto. En esta línea, lamentó que “la creciente digitalización”, acelerada tras la pandemia, “esté agravando la brecha digital de los mayores”.

La Compañía se compone de dos tipos de formación, tal y como explicaron la directora gerente de Aragonesa de Servicios Telemáticos (AST), Mayte Ortín; y del director general de Gobierno Abierto e Innovación Social. Una de ellas es 'Entre Pantallas', que ofrecerá formación sobre el uso básico de dispositivos móviles y constará de cinco sesiones de dos horas de duración cada una: 31 de mayo, 1 de junio, 3 de junio, 10 de junio, y 17 de junio.

En los talleres se explicará para qué se pueden utilizar los móviles o las tablets en el día a día, cómo buscar información en internet, leer la prensa, cómo comunicarse con otras personas; cuáles son las aplicaciones más comunes y qué ventajas ofrecen algunas como Whatsapp, Salud Informa, Google Maps o cómo hacer video llamadas. Además, se insistirá en las medidas de seguridad y privacidad para aprender a reconocer situaciones de riesgo y prevenir fraudes y estafas.

### **Mediación Digital**

“Queremos dejar de concebir a las personas mayores como clientes, usuarios pasivos o como víctimas y empezar a pensarlos como protagonistas, como ciudadanos activos, de sus propios proyectos e iniciativas. Por eso, un grupo de mediadores mayores van a ayudar a otros mayores a enseñar a otros mayores a utilizar las redes o hacer un bizum”, indicó Oliván en relación al segundo pilar del proyecto: la Mediación Digital, que se llevará a cabo de abril a diciembre, con 16 sesiones previstas de tres horas de duración. El contenido será avanzado, con el fin de formar a voluntarios digitales que luego puedan ayudar a otras personas a desarrollarse en nuevos entornos digitales.

En este caso, se harán actividades prácticas y dinamizadas, para aprender a utilizar la banda digital desde el móvil u otros dispositivos, para comprar por internet de forma segura, para utilizar el correo electrónico y saber identificar qué correos son fraudulentos y qué tipos de estafas pueden recibirse por esta vía. Asimismo, se enseñará a gestionar la nube para subir fotos y otros documentos y se abordará cómo realizar trámites administrativos online y cómo utilizar Spotify, Youtube o Bizum.

El objetivo, según ha dicho la directora de AST, es que los mayores “descubran todas las ventajas que puede ofrecerles la tecnología y sepan utilizarla en su día a día de forma segura”. “Ellos tienen –ha subrayado el director general de Gobierno Abierto e Innovación Social- un potencial enorme de innovación social y de voluntariado y nosotros queremos canalizarlo”.

“La transformación digital está impulsando grandes mejoras en muchos aspectos de nuestras vidas, pero ha de ser una transformación justa y la accesibilidad debe formar parte fundamental de la misma, para no dejar a nadie atrás”, insistió Díaz, al asegurar que ahora –cuando internet lo impregna todo- se da un paso más allá, dotando a esa formación y acompañamiento de “un carácter más social, tejiendo redes y ayudando a combatir también la



## COAPEMA saca a la luz la recopilación de mensajes esperanzadores con deseos de salud y paz para los Mayores enviados durante la Pandemia

COAPEMA ha publicado la recopilación de mensajes esperanzadores con deseos de salud y paz para los Mayores enviados durante la Pandemia. Esta antología es el resultado de la comunicación directa que Coapema mantuvo con casi 600 personas mayores en Aragón durante la época de confinamiento y restricciones horarias a las que fuimos sometidos durante la Covid-19.

La idea surgió a los pocos días del inicio del confinamiento, cuando, tras un tiempo interactuando con los grupos de difusión que tenía Coapema para la comunicación de sus actividades, contactó con todos ellos para enviarles pasatiempos, videos o imágenes que hicieran más soportable esa soledad no deseada.

En muy poco tiempo se dieron cuenta de la gran labor que podía realizarse por este medio, decidiendo dedicar cada mañana un "Buenos días", acompañado de palabras esperanzadoras, de afecto y compañía.

Su autor, Eloy López Gurría, es jubilado de 72 años de edad. Gran aficionado a la

lectura y la fotografía. Perteneció a la Asociación de Mayores de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza. Es colaborador del Consejo Aragonés de las Personas Mayores y forma parte de la redacción de su revista Los Mayores en Aragón.

El libro ha sido editado por el Consejo Aragonés de las Personas Mayores con la colaboración del Gobierno de Aragón. Es el trabajo final de esta actividad de acompañamiento, incluido en el programa 'Abandonando la Soledad' de Coapema.

Los temas son variados, siempre relacionados con el día a día o con lecturas que ayudaran a mantenerse firmes, y aunque desearos de volver a la normalidad, vivir siempre con la inmutable convicción de que más pronto que tarde todo acabaría felizmente.

Su portada, ilustrada por Marta López, representa una señal que se expande con premura, llegando a todos, para ahuyentar la soledad y el aislamiento gracias a las nuevas tecnologías, señalando al Consejo Aragonés de las Personas Mayores como



punto fundamental de referencia.

Acompañados por un amplio público de amigos y colaboradores de Coapema, el Diario de una Pandemia fue presentado en mayo, por el secretario general técnico del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, José Antonio Jiménez; el presidente de Coapema, Teodoro Corchero, y el autor de los mensajes, Eloy López Gurría. Cabe destacar igualmente la presencia la gerente del IAASS, Noelia Carbó; del presidente del consejo territorial de la ONCE en

Aragón, José Luis Catalán, el presidente de CERMI, Luis Gonzaga; de la concejala delegada del Mayor del Ayuntamiento de Zaragoza, Paloma Espinosa, el presidente de SECOT, Luciano Pérez, y Juan Campos, en representación del Justicia de Aragón.

En el transcurso del acto intervino también Digna María Rojo Lajusticia, socia del Club 33 de Zaragoza, quien dio testimonio de su experiencia como receptora de los mensajes que se lanzaban por los grupos de difusión de Coapema.



## Sedimentos

CARMEN  
Bandrés\*



### Residencias: evolución pendiente

La todavía vigente pandemia sacudió con sobreabundante brutalidad nuestra cómoda percepción del mundo en el que vivíamos. Durante las primeras semanas nos llegó, además, una visión angustiosa de las residencias de ancianos. Si algo ha quedado claro es la necesidad de aprender de errores pasados e implantar un nuevo modelo para el cuidado de los mayores, donde prime una atención personalizada, pues no hay dos sujetos iguales, y donde reinen unas condiciones lo más parecidas posibles a las de ese hogar añorado por quienes se han visto obligados a abandonarlo.

Sin embargo, aunque los problemas que afectan a la tercera edad tienden a ser los mismos, con la soledad en primerísimo término, es posible una reagrupación de acuerdo con las dolencias padecidas y terapias para abordarlas. En ello se basa el nuevo modelo de unidades de convivencia propugnado por el Ministerio de Derechos Sociales. Grupos reducidos, espacios comunes y zo-

---

**Si algo queda claro**  
es la necesidad de un  
nuevo modelo de  
cuidado de los mayores

---

nas privadas donde la intimidad está preservada; un modelo, en definitiva, colmado de buenas intenciones, pero también con un serio problema de financiación.

En realidad, ya existen residencias que satisfacen tales requerimientos, como las del Grupo 5, cuyo establecimiento de Zaragoza, especializado en la neurorehabilitación y atención al daño cerebral, está alcanzado magníficos resultados. No existe otro secreto que la entrega de un personal altamente cualificado, vocacional e incansable, junto a una filosofía de marcado optimismo, el tú también puedes, constantemente transmitida a los residentes. Las actividades en grupo y las vivencias compartidas coexisten con el reducto íntimo de la habitación particular. Pero tal dedicación implica unos costes elevados, difíciles de afrontar en un sistema público, por más que todos los mayores tengan idéntico derecho a una asistencia de calidad. =

\*Escritora



# El Teléfono del Mayor se refuerza para combatir la soledad

## EL IASS TRABAJA LA CONEXIÓN CON EL PROGRAMA CUIDARTE

Mercedes Portella

**SABIÑÁNIGO.** El Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS) ha dado un paso más en su lucha para combatir la soledad no deseada de los mayores. El IASS trabaja en reforzar el Teléfono del Mayor (900 25 26 26), una herramienta que ha demostrado su efectividad en sus tres años de vida y que solo en 2021 atendió 2.982 comunicaciones de las que el 60% fueron de personas que necesitaban entablar una conversación, y un 6,4% procedieron de la provincia de Huesca.

Una de las primeras actuaciones que se van a realizar es la conexión del Teléfono del Mayor con el programa Cuidarte, que fomenta las reuniones de grupos de mayores en las que pueden compartir sus vivencias e incluso establecer nuevas redes de apoyo que palien los efectos de la soledad. De esta forma, los mayores serán informados a través del teléfono del programa Cuidarte y de las posibilidades que les brinda, entre ellas, el acceso a la red de Hogares de Mayores que el IASS tiene en el territorio aragonés.

El refuerzo de estos programas surge de los resultados ob-



Visita de la consejera María Victoria Broto a la centralita del Teléfono del Mayor, gestionada por DFA.

tenidos en el estudio 'Redes de apoyo social para personas mayores en Aragón', llevado a cabo por la Fundación DFA por encargo del IASS, y que recoge la opinión de los mayores, su situación personal, el apoyo social con el que cuentan y sus reclamaciones.

"Los resultados de este estudio nos indican que debemos seguir trabajando para dar respuesta a las necesidades de los mayores y eso es lo que estamos haciendo", señala la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto. Recuerda

la consejera que "este es uno de los objetivos del Plan del Mayor, puesto en marcha este año, y que prevé una inversión de 450 millones de euros hasta 2023".

### Novedades

Además de interconectar el Teléfono del Mayor con el programa Cuidarte, se van a firmar convenios de colaboración con entidades y organismos para su difusión, se promocionará su uso en los Hogares de Mayores y otros centros de servicios sociales, se pondrá en marcha una campaña de publicidad con una

nueva imagen, se organizarán acciones comunicativas tanto para los ciudadanos como para los profesionales, y se elaborará un protocolo de coordinación, entre otras acciones.

### Programa Cuidarte

La conexión del Teléfono del Mayor con el programa Cuidarte "es un importante paso para paliar los efectos de la soledad no deseada". Desde 2019, este programa ha contado con 33 grupos de personas mayores en todo el territorio y con un total de 301 participantes. "El objeti-

vo es que pueda llevarse a aquellos lugares en los que sea solicitado, contando siempre con la presencia de profesionales formados".

En el caso de la provincia de Huesca, en el curso 2021-2022, han sido ocho de estos grupos los que se han formado: 3 en el Hogar de Mayores de Huesca, 2 en el de Jaca y el resto, en los de Monzón, Barbastro y Binéfar. En total han sido 51 las personas que han participado en estos grupos de apoyo emocional o los desarrollados bajo el nombre de 'Me gusta hablar'. ●



## CLAVES

- El Teléfono del Mayor (900 25 26 26) procura atención inmediata, información, derivación a otros servicios si es necesario y apoyo emocional a las personas que lo utilizan.
- Está gestionado por Fundación DFA a través de un contrato con el Instituto Aragonés de Servicios Sociales.
- El servicio está activo los 365 días del año, en horario continuado de 15.00 a 07.00 horas (de lunes a viernes) y las 24 horas del día en sábados, domingos y festivos.
- Es un servicio gratuito abierto a cualquier persona mayor que resida en Aragón.
- La conexión del Teléfono del Mayor con el programa Cuidarte facilitará la creación de grupos en los Hogares de Mayores en los que los usuarios podrán compartir experiencias.
- En la provincia de Huesca, durante el curso 2021-2022, han funcionado 8 grupos en los hogares de Huesca, Jaca, Monzón, Barbastro y Binéfar.



# La intensa ola de calor dispara el número de muertes de personas que viven solas

● En tres días han fallecido en sus casas y en soledad 16 personas cuyas patologías previas se han agravado por las altas temperaturas y la falta de cuidados

ZARAGOZA. Las muertes en soledad se incrementaron sobremanera durante la pandemia y sacaron al debate público una realidad que ya se estaba produciendo desde hace tiempo pero a la que la sociedad estaba dando la espalda: el abandono del cuidado de los mayores. Aunque las campañas mediáticas lograron remover la conciencia de la ciudadanía y la solidaridad aumentó, el nivel de alerta por la covid ha bajado y la sensibilidad, también. Las sucesivas y prolongadas olas de calor están teniendo efectos asimilables a los de la pandemia, en lo que a ancianos se refiere.

En solo tres días de esta semana, han fallecido en Zaragoza 16 personas con cuadros similares: estaban solas en casa, en la cama, generalmente desnudas, con las ventanas abiertas o el ventilador puesto. Tenían enfermedades previas y poco contacto social. Algunas llevaban más de un día o varios muertos. Según los últimos datos oficiales, entre el 10 y el 20 de julio han muerto 68 personas en Aragón por causas atribuibles al calor.

Tal y como explica el director del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Aragón, José Manuel Arredondo, la tipología (sin generalizar) es de personas mayores solas, con enfermedades previas (bien físicas o mentales), que no se cuidan bien, no beben lo suficiente, se deshidratan, sus funciones se alteran y, al final, fallecen por fracaso multiorgánico o descompensación de patologías. «Son muy vulnerables y la muer-

te en soledad hace estragos», afirma.

No en todos los casos los fallecidos estaban solos en la vida, sin familia, sino que eran personas que vivían de forma autónoma y, coyunturalmente, sus allegados se han ido de vacaciones y han interrumpido el contacto directo diario o frecuente. En estos casos, es recomendable hablar con ellos

todos los días y estar pendientes. Y cuando no tienen familiares, el papel de los vecinos es clave.

## Una simple llamada

«Puede que no haya abandono pero sí olvido. Y, a veces, una simple llamada puede ayudar a una persona que vive sola, generalmente mayor, a sobrevivir recordándole tan solo que debe beber agua aun-

que no tenga sed», afirma José Ignacio Senao, presidente de la Hermandad de la Sangre de Cristo, organización benéfica que recoge los cadáveres de las personas que mueren solas o por muerte violenta sujeta a actuación judicial.

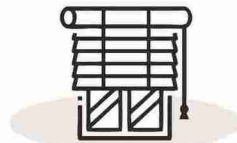
Senao reconoce que se ha notado un incremento del número de fallecidos en Zaragoza por las olas de calor, pero los datos de los

seis primeros meses de 2022, en comparación con años anteriores no son alarmantes. «Están un poquito por encima de la media y hasta que no acabe el año no se puede hacer una valoración certera», indicó. Normalmente, la hermandad recoge entre 500 y 550 cadáveres al año en el término municipal de Zaragoza.

Para José Ignacio Senao, la concienciación y la coordinación entre las instituciones, desde los ayuntamientos, al Gobierno de Aragón pasando por las diputaciones provinciales, tiene que ser «real». «Hay que hablar menos y trabajar más. A veces una simple atención de los servicios sociales a una persona que vive sola le salva la vida», manifestó.

MARTA GARÚ

## CONSEJOS DE AUTOPROTECCIÓN ANTES LAS ALTAS TEMPERATURAS



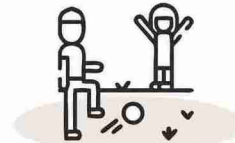
**Ventila de noche.** Mantén las persianas y ventanas cerradas de día y ventila de noche. Bebe líquidos de manera frecuente. Si tienes dolor de cabeza, vómitos, alta temperatura, llama al 112.



**Usa ropa ligera.** Viste con ropa ligera y evita prendas sintéticas. Protege tu cabeza y utiliza cremas de protección solar con factor superior a 30 para evitar quemaduras.



**Cuidado con el coche.** No dejes a niños, ancianos o animales dentro de un coche con las ventanillas cerradas, salvo que el aire acondicionado esté encendido.



**Jugar al sol.** Procura que los niños no jueguen o hagan ejercicio al sol en las horas de calor. Sin estar en la piscina, controla los cambios bruscos de temperatura, pueden causar la muerte.



**Evita exponerte.** Limita tu exposición al sol lo máximo posible. Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sensación de sed, y evita comidas pesadas y bebidas alcohólicas.



**Ejercicio fuera de las horas de calor.** Evita el ejercicio en las horas de más calor. Al menor síntoma de cansancio o calambres, interrumpe la actividad y busca un lugar fresco.



**Vigila estrechamente a niños y ancianos.** Anima a tomar líquidos de manera frecuente aunque digan que no tienen sed y observa si tienen síntomas de deshidratación.



**Control médico.** Si tomas algún medicamento de forma habitual consulta con tu médico para que te recomiende la cantidad de líquido diario que puedes tomar.

# Los centros de mayores sirven 20.150 menús hasta julio, un 37% menos que antes de la covid

● El Ayuntamiento prevé alcanzar al año las 96.912 raciones con la apertura de dos nuevos comedores | ● Prepara un estudio de los problemas del colectivo en los espacios públicos para tomar medidas

ZARAGOZA. Los centros de mayores de Zaragoza han servido hasta julio 20.150 menús. Aunque ya quedan lejos las restricciones de la pandemia de 2020 y 2021, todavía son un 37% menos de comidas que en 2019. Sin embargo, el objetivo del Ayuntamiento es seguir reforzando el servicio de comedor y acercarse a las 100.000 comidas anuales. Para empezar, esta prestación se ha ampliado a agosto en dos instalaciones y durante la primera semana ya se han distribuido 357 raciones.

La concejal delegada de Mayores, Paloma Espinosa, visitó ayer el centro Laín Entralgo que, junto al de La Jota, continuará en funcionamiento durante todo el mes, a excepción de los fines de semana. La edil hizo un «balance positivo» de los primeros días de la iniciativa, que aseguró que cumple con una «reivindicación histórica». «Da respuesta a la necesidad de aquellas personas que pasan el verano en Zaragoza y quieren seguir utilizando este servicio», indicó.

Por el momento, según informó, se han servido 357 menús, 126 en el centro de mayores de La Jota y 231 en el Laín Entralgo. De media, 25 usuarios han asistido cada día al comedor en el primer caso y 46 en el segundo. Ambas instalaciones, que de toda la red municipal son las que reúnen más asistentes a lo largo del año, han incrementado su aforo máximo hasta las 60 personas para permitir acoger toda la demanda. Además, un 40% de las comidas que se han servido han sido especiales para diabéticos.

Espinosa consideró «fundamental» el refuerzo de este servicio, que permite luchar contra la soledad no deseada en los mayores, además de proporcionarles comidas saludables y adecuadas para sus necesidades nutricionales. En este sentido, recordó que ya antes de la pandemia el gobierno PP-Cs decidió abrir los comedores también durante los fines de semana.

Ese cambio, sumado a la incorporación ahora del mes de agosto, permitirá servir comidas durante 102 días más al año que en 2019, según dijo la edil. Durante los primeros siete meses de ese año se repartieron 32.366, un 37% más que en 2022, pero hay que tener en cuenta que este año todavía ha habido periodos con limitaciones de aforo y que no fue hasta marzo cuando se comenzó a recuperar la normalidad.

No obstante, el objetivo es más ambicioso: con la incorporación de dos nuevos centros de mayores en los próximos meses la concejalía prevé tener capacidad para suministrar 96.912 menús anuales, un 36% más que antes de la pandemia.

En concreto, al mes que viene se abrirá un comedor en el barrio de Torrero, mientras que a principios de año se espera poner en marcha el nuevo centro de mayores del distrito Universidad, que se está acondicionando en el edificio del cuartel de la Policía Local

de Domingo Miral. En este caso, hace unos días el Ayuntamiento sacó a licitación por 37.000 euros un contrato para crear un acceso independiente para este servicio municipal. Con estos, en total serán ocho los centros que ofrezcan comedor durante el año.

## Ciudad amigable

Por otro lado, Espinosa anunció que el Consistorio va a elaborar un estudio cualitativo que permita diagnosticar las barreras que aún existen en los espacios públi-

cos para las personas mayores. También se analizarán, entre otras cuestiones, las diferencias por sexos, estrato de edad y nivel sociocultural. De todo ello, se desprenderán una serie de medidas para impulsar el primer plan de mejora de Zaragoza como ciudad amigable con este colectivo y se plantearán propuestas para adaptarla a sus necesidades.

Según apuntó la edil, se investigarán nueve áreas: espacios al aire libre y edificios; transporte; vivienda; respeto e inclusión; participación social; participa-

ción cívica y empleo; información y comunicación; servicios sociales y de salud; y soledad no deseada. Se trabajará con 15 grupos de personas, 12 de ellos de mayores y el resto de cuidadores y entidades del sector.

Sobre esto, el concejal de Acción Social, Ángel Lorén, que también acudió a la visita, hizo hincapié en la «apuesta» del gobierno municipal de mejorar la vida de este colectivo. «El compromiso con los mayores es una deuda que tenemos con ellos», afirmó.

L. LOZANO



Una trabajadora sirve el primer plato a dos usuarios del centro Laín Entralgo, ayer. GUILLERMO MESTRE

## LA CIFRA

# 102

El Ayuntamiento amplió en 2020, antes del estallido de la pandemia, el servicio de comedor de los centros de mayores a los fines de semana. Ahora, en dos de ellos también se ha extendido al mes de agosto. Esto supone 102 días más que en 2019.

## NOVEDADES

El Consistorio prevé abrir el mes que viene un nuevo comedor en Torrero, mientras que a principios de año se prevé estrenar por fin el demandado centro de mayores de Universidad, en el cuartel de Policía de Domingo Miral.

## Merluza en compañía para sobrellevar el estío

### REPORTAJE

Más de 40 personas disfrutaron ayer de un menú de mediodía en el centro de mayores Laín Entralgo, que por primera vez ofrece este servicio en el mes de agosto

Es la una del mediodía y el centro cívico Laín Entralgo comienza a llenarse de personas que aprovechan para tomar un vermú, jugar a las cartas o simplemente compartir algún chascarrillo entre amigos antes de entrar al comedor. Algunos son

habituales, tanto que ya llevan quince años acudiendo a estas instalaciones. También los hay que vienen desde otros centros, como el de San José, que permanecen cerrados por tratarse de agosto.

Por primera vez, el Ayuntamiento ha extendido el servicio de comedor a este mes en dos centros, el de La Jota y el Laín Entralgo. Allí se sirvieron ayer 44 menús compuestos de patatas a la riojana y merluza al horno con cebolla. Mientras que hoy tocará, por un precio de 4 euros, fideos al wok con pollo y verduras y albóndigas a la jardinera. Un menú para todos los gustos que se hace teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de este colectivo y

con el que Pilica, una zaragozana de 78 años que desde hace cuatro -pandemia mediante- casi nunca se pierde una de estas comidas, se mostraba «encantada».

Para ella, el punto fuerte de este servicio es que le evita cocinar al mediodía y todas las tareas que eso conlleva. «Conocer gente me da igual, lo que no quiero es trabajar», espetaba entre risas mientras se dirigía a su mesa.

Para otros, no obstante, socializar con el resto de usuarios es una parte indispensable de acudir a este tipo de centros de convivencia. Carmen, que aguardaba junto a su madre Manuela para acceder al comedor, explicaba que, aunque era la primera vez que asistía a co-

mer, sí que es asidua del resto de servicios del centro. «Conoces a los profesores de los talleres y te lo pasas muy bien», aseguraba.

Dar un soporte a las personas que, de otra forma, tendrían que comer solas, y permitirles formar amistades y conocer gente es una función fundamental del Laín Entralgo, según remarcaba su directora, Laude Contreras. «El objetivo es que estén en compañía y asegurarles una alimentación equilibrada. Muchos vienen solos y forman su grupo, pero también acuden matrimonios», resumió, tras asegurarse de que los usuarios estaban en sus asientos listos para comenzar con el menú.

L. L.



Un informe del Instituto Aragonés de Estadística señalaba que 83.000 aragoneses mayores de 65 años vivían solos. En los últimos diez años ha crecido en un 41% el número de hogares con un solo miembro. La soledad es una de las consecuencias del envejecimiento. Aragón, y España en su conjunto tienen un serio problema. En Zaragoza un 20% de su población supera ya los 65 años y en el conjunto de la población española se espera que dentro de 20 años un tercio de los ciudadanos tenga más de 65 años. Los responsables de las políticas sociales deben plantearse so-

Carlos Sauras

---

## Hogares para mayores

luciones que hagan más amable y segura la vida de los mayores que necesitan atención. Por una parte, insistir en la atención domiciliaria para quienes siguen en sus casas. Por otra parte, ir hacia residencias que se parezcan lo más posible a un hogar. En España hay 6.240 centros que ofrecen 391.000 pla-

zas. El 73% de esas plazas son de iniciativa privada. En un 82%, los mayores tienen más de 80 años. El plan lanzado desde el Gobierno va por esa vía. Es decir, por la idea de lo óptimo, de lo deseable. Se quiere que el 65% de las habitaciones sean individuales y haya un cuidador por cada dos inter-

nos. Hay de plazo hasta el 2030 para que el 80% de las plazas se adapten y se creen unidades de convivencia de un máximo de 15 personas, con un espacio común de comedor y sala de estar. Las entidades sociales precisan que ese período de transformación fuera de al menos dos décadas y acompañarlo de líneas de financiación. Queda claro que se precisa una financiación acorde con lo que se proyecta, con un notable esfuerzo económico. De lo contrario, nos encontraremos de nuevo ante fuegos de artificio o deseos que, a lo mejor, se podrán realizar dentro de mucho tiempo. Como

dicen las entidades del sector asistencial de mayores, el ejecutivo ha dado luz verde a un plan sin acompañarlo de una dotación financiera suficiente. Hay que concretar la financiación. En porcentaje del Producto Interior Bruto, España dedica a los cuidados de larga duración la mitad que la media de los países de la Unión Europea. Yendo a lo más próximo, las residencias ven insuficiente la última subida de 6,5% por plaza concertada en Aragón, cuando el IPC en nuestra Comunidad se situó en un 9,4% en mayo y, desgraciadamente, las previsiones no son optimistas.

JESÚS G. FERIA



Con la edad se multiplica el riesgo de aislamiento social

A. Abizanda. MADRID

Al final de esta década la población española y europea tendrán un 25% de personas mayores de 65 años. El riesgo de aislamiento social aumenta con la edad debido a factores vitales, como la viudez y la jubilación.

En los últimos diez años las personas en situación de soledad no deseada en nuestro país han pasado de ser el 9 a casi el 12%, lo que supone mayor consumo de fármacos o más bajas laborales.

No obstante, esta problemática se observa también en jóvenes de 18 a 25 años, adultos mayores, mujeres y personas con bajos ingresos, sobre todo a raíz de la covid-19.

Según ha revelado la Asociación Americana del Corazón en la revista «Journal of the American Heart Association», el aislamiento social y la soledad se asocian a un incremento del 30% del riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un ictus, o de morir por esta causa.

«Más de cuatro décadas de investigación han demostrado claramente que tanto el aislamiento social como la soledad están asociados a resultados adversos para la salud. Dada la prevalencia de la desconexión social, el impacto en la salud pública es bastante significativo», señala Crystal Wiley Cené, presidenta del grupo de redacción de la declaración científica, y profesora de Medicina Clí-

## La soledad aumenta en un 30% el riesgo de sufrir un infarto o un ictus

► En España este problema conlleva más consumo de fármacos y bajas laborales

nica en la Universidad de California San Diego Health.

Según sus hallazgos, la falta de conexión social se asocia con mayor riesgo de muerte prematura por todas las causas, especialmente entre hombres. Además, se relaciona con marcadores inflamatorios elevados, y los individuos solitarios son más propensos a experimentar síntomas fisiológicos de estrés crónico.

También han descubierto que el aislamiento social en la infancia se asocia a un aumento de los factores de riesgo cardiovascular en la edad adulta, como obesidad, hipertensión arterial y aumento de los niveles de glucosa en sangre. Factores socioambientales como el transporte, las condicio-

nes de vida, la insatisfacción con las relaciones familiares, la pandemia y las catástrofes naturales también afectan a las conexiones sociales.

Países como Canadá o Reino Unido ya han empezado a actuar frente a la soledad, planificando campañas y otras políticas específicas para combatirla, e incluso han medido el coste económico de no atenderla: en torno a 10.000

**Los individuos solitarios son más propensos a experimentar estrés crónico**

euros por persona y año, en el caso británico.

En España, la ex ministra socialista de Asuntos Sociales Matilde Fernández preside desde abril el Observatorio Contra la Soledad no Deseada, impulsado por la Fundación ONCE.

Para Fernández si no nos tomamos esta problemática no deseada «sin duda» puede convertirse en una enfermedad grave para la sociedad. «De tristeza se pasaría a depresión, de soledad a aislamiento y los aislamientos y las soledades muy profundas de las personas acaban a veces con muertes de personas que viven solas; en una sociedad civilizada no podemos permitir enterarnos tarde y mal de la muerte de unos vecinos», se lamenta.

«En lugar de una pastilla para la tristeza, hay que facilitar la asistencia al teatro, al cine o a un concierto; llevar la cultura a los barrios es una forma muy eficaz de convertir un plan estratégico en algo muy útil», propone la experta en asuntos sociales.

Frente a los centros exclusivamente de mayores o de jóvenes o de mujeres construidos en las últimas décadas, Matilde Fernández apuesta por «equipamientos abiertos y útiles para todos». Porque la soledad no deseada tiene rostro de mujer y de persona mayor, pero cada vez afecta más a jóvenes y no distingue entre estratos sociales o segmentos socioculturales.



## La Cruz Roja pone en marcha un servicio para combatir la soledad no deseada

**MARTA RICART**  
Barcelona

La soledad no deseada es un problema personal y social creciente en las sociedades modernas, en especial para las personas mayores, pero puede afectar a cualquier persona. La Cruz Roja Española ha decidido lanzar un servicio para mitigar esta soledad.

“Te acompaña” es un nuevo servicio multicanal de información y acompañamiento para quienes se sientan solos, a quie-

nes “la soledad les duela”, como explicó ayer el coordinador de la Cruz Roja Española, Toni Bruel. El servicio, que cuenta con el respaldo del Ministerio de Derechos Sociales y el Inerserso, se puso en marcha ayer.

Bruel explicó que no se parte de cero, pues la Cruz Roja ya ha trabajado en atención a usuarios en soporte multicanal y también, desde hace dos años, en iniciativas para mitigar la soledad indeseada. En estos dos años se ha estado preparando además el servicio que ahora se pone en marcha.

El acompañamiento se realizará a cualquier persona que contacte a través de la web (hay un webchat y e-mail, [teacompana@cruzroja.es](mailto:teacompana@cruzroja.es)) el teléfono 900-444-111 o por WhatsApp y redes sociales (Twitter, Facebook e Instagram). La atención, abierta todos los días de lunes a viernes y de las 10 a las 18 horas, la prestarán voluntarios formados específicamente, según Olga Díaz, subdirectora del área de conocimiento de inclusión social de la Cruz Roja y que también llamó a quienes quieren prestar voluntariado.

La atención será confidencial y no solo virtual. La Cruz Roja cuenta con más de 1.200 puntos en toda España en los que puede articular citas presenciales para atender a personas que se sienten solas y necesitan acompañamiento o facilitarles acceso a las actividades que realiza la entidad para ayudarles a tener opciones de ocio y a restablecer relaciones sociales, según Díaz. Bruel subrayó que la iniciativa no pretende sustituir otros teléfonos de atención ya existentes.

Díaz recordó que encuestas del INE señalan que en España hay unos cinco millones de personas que viven solas, 2,1 millones, mayores de 65 años. Muchos sienten soledad no deseada, un problema que va en aumento, señaló Sacramento

Pinazo, doctora en Psicología y presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatria y Gerontología. Indicó que diferentes estudios cifran la soledad entre un 7% de la población europea y hasta un 40% de personas en algunas franjas de edad o colectivos. “Una de cada dos o tres personas posiblemente se siente sola”, apuntó, pero hay mucho estigma para reconocerlo, por eso se sufre en silencio.

La experta culpó del aumento de la soledad al modelo de sociedad actual, individualista y a que el uso creciente de tecnología favorece que no haya tanto contacto directo entre personas. Y recordó que la soledad no deseada tiene repercusiones en la salud física, emocional y social.●



---

José Luis de Arce

---

## Los mayores somos un problema

---

**S**é que no es verdad, pero me da miedo que algún día pueda serlo. Los bromistas que andan por internet ya lo han apuntado: sobramos los mayores. Lo ponen en boca de un ministro japonés (el país más longevo del mundo), de un enfurecido gobernador de un estado de EE. UU y hasta de la mismísima presidenta del Banco Central Europeo, doña Christine Lagarde. Que si vivimos demasiado, que si debemos sacrificarnos por nuestros nietos y dejarnos morir para salvar la economía y hasta que nos demos prisa en morir para evitar gastos al Estado. Estas cosas empiezan en broma, pero más vale no enredar con ellas.

No soy demógrafo, pero es cierto que el asunto preocupa a los expertos en la materia. La pobla-

ción mundial crece de forma vertiginosa y también desigual. Mientras América Latina y África registran elevados índices en el crecimiento de sus poblaciones gracias, sobre todo, a su elevada fertilidad, los países occidentales, Europa y, desde luego, España, caen gravemente en su natalidad mientras su población mayor aumenta por la elevada esperanza de vida. Da miedo ver las pirámides de población de muchas naciones, con tendencia a convertirse en pirámides invertidas; es decir, obligadas a mantener una población mayor cada vez más numerosa (y exigente en prestaciones) sin que por la base aparezca un refuerzo de nuevos seres. Más bien esta base piramidal se reduce y para el sostenimiento de la población mayor se va a necesi-

tar la aportación de la inmigración y/o dejar de sostenerla en los niveles adecuados de los estados del bienestar. O llevar a cabo políticas serias de apoyo a la natalidad y a las familias.

Según estimaciones de Naciones Unidas, antes de fin de este año la población mundial habrá alcanzado los 8.000 millones de habitantes. Llegaremos a los 10.000 en 2050 y a los 11.000 a finales del siglo. Y parece que, a partir de ahí la población mundial se irá estabilizando, incluso disminuyendo. El problema es el brutal crecimiento de la población 'mayor': se estima que hacia 2050 el 16% de los habitantes del planeta tendrá más de 65 años (1 de cada 6), pero en Europa habrá un 25% de mayores (1 de cada 4). Mientras que, y esto es lo peor, los mayores de 80 años

se van a triplicar en todo el mundo. Seremos (o serán) demasiados mayores. Todo esto, evidentemente, son proyecciones y estimaciones, y no se tiene en cuenta la influencia que en la población pueden tener las guerras, catástrofes, epidemias, etc.

Así que los mandatarios de los países con problemáticas de población abundante de edad avanzada, como es por ejemplo el nuestro, tienen ante sí un reto importante que no es otro que sostener dignamente a este grupo social en evitación de la soledad, marginalidad, la enfermedad y la pobreza.

No creo que sobremos los mayores y considero más bien que no se ha valorado suficientemente qué y cuánto podríamos aún aportar a la sociedad si en lugar de señalarlos como trastos a arrinconar se nos diesen oportunidades de contribuir a su mejora con esa cosa tan denostada que es la experiencia. Que, por cierto, solo se aprende con los años.

## CONTRACORRIENTE

fmantecon@aragon.elperiodico.com

POR **Fernando Mantecón**



# «Tras la pandemia hay una sobrecarga en los cuidadores»

– **¿Cómo surge la idea de crear este servicio público de ayuda psicológica?**

– Surgió en Teruel, donde hay mucha población envejecida, y se vio que trabajar con mayores, que son más rígidos y resistentes al cambio por lo general, generaba unas problemáticas agravadas por la falta de formación en gestión de cuidados. Con el Gobierno de Aragón, en la asociación Psicara creamos un servicio público para el bienestar de los cuidadores, y como funcionó, este año lo estamos expandiendo a la provincia de Zaragoza.

– **¿Qué problemas psicológicos tienen los cuidadores de personas mayores?**

– Lo que nos encontramos es una sobrecarga, sobre todo tras la pandemia, en la que los cuidadores han tenido que seguir trabajando y además con el miedo de contagiar a quienes cuidaban, lo que genera ansiedad y estrés. Hay un sentimiento de soledad, de inseguridad respecto a lo que hacen. Hay que tener en cuenta que hay cuidadores informales (familiares) que se han tenido que adaptar a vivir con ellos o pasar muchas horas, desatendiendo otros frentes de su vida, sin tiempo para estar con su marido o hijos... Pero en los cuidadores formales (profesionales) también ha habido estrés y ansiedad, que afecta a su trato personal y su vida diaria. Por ejemplo, si tienes que atender a muchos, al final vas con prisas, no lo haces del todo bien, y eso no solo repercute en el cuidado sino en el cuidador, que luego se lo reprocha.

– **¿Hay algún problema muy común que les refieran?**

– El principal reto es la gestión del tiempo, no aislarse del resto de su vida, sobre todo para los cuidadores informales. Ven a su padre, madre o el familiar que sea que está mal y no saben cómo ayudarlo, hasta dónde pueden llegar, cómo abordarlo... y eso genera consecuencias psicológicas.

– **En una sociedad cada vez más envejecida, ¿estas consecuencias pueden ser un problema grave?**

– La formación psicológica de todo el mundo es superimportante, si esto lo hubiésemos trabajado desde pequeños no tendríamos tantos problemas ahora, la gente tendría herramientas para asumir un rol que no saben ni por dónde les ha llegado.

– **Antes aludía a la falta de tiempo para relacionarse con el marido e hijos, ¿el rol de los cuidados sigue siendo fundamentalmente femenino?**

– La gran mayoría son mujeres, sí. Hay una minoría de hombres que vienen, y es importante que participen y muestren su vulnerabilidad. Los problemas son los mismos, sobre todo la soledad, aunque no me



JAIME GALINDO

**Carla Barros**

Esta psicóloga sanitaria coordina, con Alba Nicolás (izda.), el servicio '¿Quién cuida al cuidador?', que de la mano de la DGA ayuda en Zaragoza y Teruel a quienes cuidan a mayores y dependientes a afrontar sus problemas psicológicos

atrevo a decir aún de dónde viene.

– **¿Aún es posible apuntarse a estos talleres que organizan?**

– Sí, los impartimos hasta diciembre en Zaragoza. Se puede hacer a través de un formulario en la página web ([www.psicara.com](http://www.psicara.com)), en el correo electrónico [quiencuida.z.psicara@gmail.com](mailto:quiencuida.z.psicara@gmail.com) o en el teléfono 684 34 17 12.

– **Psicara también gestiona algunos puntos violeta, ¿la iniciativa funciona?**

– Eso lo hacemos como empresa, aunque colaborando con el IAM o el ayuntamiento que lo pida. Gracias a Dios no ha habido mucha demanda de ayuda por abusos y agresiones sexuales, espero que no sea por desconocimiento. Este verano hubo algún caso puntual de pinchazos. =



INFORME

# La exclusión alcanza al 66% de los mayores atendidos por Cruz Roja

► La organización retrata cómo la pandemia los ha dejado en «situaciones límite»

|| NIEVES SALINAS  
MADRID

**P**obreza, exclusión, vulnerabilidad, aislamiento, soledad... Son algunas de las palabras que jalonan el Boletín de vulnerabilidad social que ayer presentó Cruz Roja y retrata cómo han vivido los mayores la pandemia de coronavirus. Un informe que ofrece pinceladas de «situaciones límite» como que los hogares en riesgo de pobreza y exclusión social son el 66,2%. Además, un 5,7% tiene dificultades para hacer frente al pago de la vivienda o los suministros y el 4,3% no puede permitirse tomar alimentos con proteínas tres veces en semana. La pobreza energética afecta al 14,6%. Y, entre tanto porcentaje, una realidad: la crisis sanitaria les ha pasado una factura tan enorme que todavía hoy les cuesta recuperarse.

Cruz Roja alude a un «problema estructural» asociado a las reduci-



Un hombre pasea a una mujer dependiente en silla de ruedas.

das pensiones que reciben, lo que les coloca en una situación difícil en un escenario en el que se incrementa el coste de vida, sobre todo referente a los consumos del hogar y la alimentación. Especialmente afectados se han visto quienes tienen pensiones no contributivas o

de viudedad que han tenido que afrontar gastos relacionados con medidas de protección ante la enfermedad y el encarecimiento de la cesta de la compra.

Las «situaciones límite» que refleja Cruz Roja reflejan que cerca del 10% de esas personas han ayu-

dadamente a otras, hijos o gente de su entorno que experimentaban dificultades económicas en la pandemia. La encuesta telefónica –entre el 21 de septiembre y el 21 de octubre de 2021– se realizó a una muestra de 1.200 personas mayores de 65 años de las 379.269 atendidas por la organización.

La situación de las mujeres es de mayor vulnerabilidad que la de los varones, tanto en lo que respecta a la salud física y psicológica como a la situación socioeconómica o a los problemas de accesibilidad. Además, las mujeres son mayoría entre las personas que viven solas (78,5%) y entre las que declaran tener dificultades para llegar a fin de mes (76,4%).

El boletín manifiesta también que uno de los grandes problemas de este grupo de población es la temida brecha digital: el 73,4% de los participantes en el estudio nunca utiliza internet, porcentaje que sube hasta casi el 90% si la población supera los 80 años. Entre quienes sí usan esta tecnología, los servicios de mensajería y las videollamadas (33,1%) les han permitido mantenerse en contacto con sus seres queridos durante la crisis. ■

Día internacional de las personas mayores

# 132.000 pensionistas aragoneses cobran al mes menos de mil euros

La paga es inferior al salario mínimo para el 47% de los perceptores y el 60% de las mujeres

UGT y CCOO exigen una mayor visibilidad y más calidad de vida para la tercera edad

JORGE HERAS PASTOR  
ZARAGOZA

Como así la mitad de los pensionistas aragoneses cobra una paga mensual inferior a los 1.000 euros. En concreto, 132.329 perceptores de las prestaciones de la Seguridad Social (jubilación, viudedad, incapacidad permanente u orfandad) en la comunidad autónoma tienen un nómina por debajo del salario mínimo interprofesional (SMI), fijado este año en los mil euros (14.000 al año). Según los datos recabados por este diario, suponen el 47,2% de los 280.474 beneficiarios totales al cierre del pasado mes de agosto. En el conjunto de España, este porcentaje es cinco puntos mayor al situarse en el 52,5%, con un total de 4,7 millones de perceptores por debajo del umbral mileurista.

El bajo nivel de ingresos que sufre buena parte del colectivo fue uno de los asuntos que denunciaron ayer las federaciones de pensionistas y jubilados de UGT y CCOO de Aragón, que ofrecieron una rueda de prensa con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, que se celebra este sábado 1 de octubre, para dar conocer sus reivindicaciones y propuestas.

Aunque la cuantía media de la pensión sea en Aragón de 1.155,22 euros (1.319,17 la de jubilación), por encima de la cifra del conjunto de España (1.091,28), ambas centrales sindicales destacaron que una parte importante de los mayores tienen problemas para llegar a fin de mes ante escalada inflacionista que se ha producido debido al bajo importe de sus pagas. El problema es especialmente patente en colectivos como los perceptores de las prestaciones de viudedad, que cobran en la comunidad 73.615 personas y cuya nómina media es de 820,44 euros.

**BRECHA DE GÉNERO** / La brecha de género es también muy visible en esta materia. En el caso de las mujeres, el porcentaje de pensionistas que no llega a los mil euros en Aragón es del 60,2% (81.568 personas), casi el doble que en los hombres (50.761). El importe medio que cobran ellos es además de 400 euros más al mes que ellas (1.458,84 frente a 1.058,17).

El secretario general de la Unión de Jubilados y Pensionistas

de UGT Aragón, Tomás Yago, recordó que las pensiones son «la principal fuente de ingresos del 25% de los hogares» en el ámbito estatal. Por todo ello, ambos sindicatos reclaman unas prestaciones «dignas, suficientes y sostenibles», con un incremento por encima del umbral de la pobreza de todas las pensiones contributivas y no contributivas para «garantizar así el poder adquisitivo». Aunque a día de hoy está garantizada por ley una revalorización con el IPC, desde los sindicatos temen que no sea por las «presiones» de estamentos como el Banco de España.

Al margen de las pensiones, ambas entidades sindicales reclamaron una mayor visibilidad de las personas mayores, además de una mejor calidad de vida para este colectivo de la sociedad. Sus demandas vienen recogidas en un manifiesto conjunto en el que exponen las propuestas que le reclaman tanto al Gobierno central, como al conjunto de las Administraciones y poderes públicos.

El secretario general de la Fede-

ración de Pensionistas y Jubilados de CCOO Aragón, Manuel Martín, apuntó que la pandemia debe hacer reflexionar sobre las necesidades que se dan en los distintos ámbitos de la sociedad, como es el caso de la Atención Primaria, «que continúa en estado crítico». En este sentido, los sindicatos piden, en el ámbito nacional, que el gasto sanitario público se sitúe en el 7,2% del PIB y que la Atención Primaria represente hasta el 25% del total de ese gasto sanitario.

Tomás Yago instó a aprender de las consecuencias de la pandemia y a impulsar políticas centradas en las personas en el ámbito de la sanidad, la atención a la dependencia y domiciliaria, las residencias y los servicios sociales, a fin de garantizar una «atención personalizada, un trato digno y una reducción de los tiempos de espera».

El representante de UGT también reivindicó que la agenda política española recupere la Ley Integral de los Derechos de las Personas Mayores, una reforma de los sistema de formación de precios del mercado eléctrico y alimentario y que la digitalización no se convierta «en una vía desigualdad y marginación» del colectivo sénior. «El problema de fondo de los mayores con la banca sigue sin estar resuelto a pesar del acuerdo de buenas prácticas firmado hace unos meses», afirmó.

**RESIDENCIAS** // Ambas organizaciones abogan asimismo por un cambio del modelo de residencias en España donde el epicentro sean las personas y no los beneficios empresariales. «No debe olvidarse que el 70% de las plazas residenciales en España son privadas, debemos evolucionar hacia un modelo donde la gestión mayoritaria recaiga en el sector público», reclamó Benito Carrera, responsable de Política Social e institucional de la Federación de Pensionistas de CCOO en la comunidad.

Sobre la convocatoria de movilizaciones, ambos sindicatos creen que las protestas irán «en línea y consonancia» con el avance que sus reclamaciones en los distintos ámbitos de negociación. «Somos partidarios de desarrollar al máximo el diálogo social, con el que hemos conseguido hacer realidad reivindicaciones importantes», apuntó Yago, quien precisó que movilizarse «no es solo estar en la calle» si no también «negociar y establecer los cauces para lograr acuerdos». En cualquier caso, advirtió, «si no hay pacto de rentas, habrá movilización». ■

## Jornada sobre cómo afrontar la soledad no deseada

► El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema *La soledad, tarea de todos*. El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas, según explicó ayer Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, coincidiendo con la celebración este sábado del Día Internacional del Mayor. «De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida», añadió la directora gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IAS), Noelia Carbó.



Un grupo de personas mayores juegan a la petanca en el barrio de Casablanca de Zaragoza.

## Los jubilados denuncian que la inflación supera el alza de las pensiones

La asociación de mayores confía en que no se pierdan derechos

F.V.  
ZARAGOZA

El Consejo Aragonés de Personas Mayores de Aragón (Coapema) ha redactado un manifiesto, con motivo de la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores, en el que reivindica «unas pensiones dignas y adecuadas» que tengan en cuenta «la carestía de la vida», sobre todo a raíz del fuerte incremento de la inflación coincidiendo con la guerra de Ucrania.

Gracias a las movilizaciones convocadas para reclamar unas pensiones dignas, recordó Teodoro Corchero, responsable de Coapema, «se ha conseguido que las pensiones suban con arreglo al IPC, lo que es una satisfacción». Sin em-

bargo, denunció que «este año la vida se está encareciendo tanto que, por mucho que suban las pensiones, no van a alcanzar los niveles de los precios».

«Hace ya unos años que estamos peleando por el aumento de las pensiones, desde que solo subían un 0,25%, que es lo mismo que nada», indicó. «Creo que nosotros nunca alcanzaremos nuestros objetivos, pero tampoco estamos demasiado insatisfechos de la forma en que vamos avanzando», subrayó Corchero.

**BANCO DE ESPAÑA** // No obstante, el responsable de Coapema se mostró convencido de que la presión de la Unión Europea no conseguirá que las pensiones españolas estén indexadas al índice de precios al consumo del año anterior. Insistió en que se trata de un derecho que no tiene vuelta atrás.

Corchero criticó al presidente del Banco de España, Pablo Hernández de Cos, «que le echa la cul-



ANGEL DE CASTRO



pa de todo a la subida de las pensiones». «Hay que recordarle que las presiones no son un regalo, sino el fruto de la contribución de los salarios a las arcas de la Seguridad Social durante años y años», subrayó.

Corchero se refirió también a la Ley de la Dependencia. «Para llevarla a la práctica se necesitan cientos de millones de euros», reconoció, pero pese a ello insistió en que el movimiento de los pensionistas «seguirá luchando por sus derechos».

**DERECHOS SOCIALES** / En el manifiesto aprobado por Coape-ma, agregó el presidente de la entidad, se reclama asimismo a las administraciones que sigan promocionando los programas de envejecimiento activo y que se potencie más la participación social y la toma de decisiones de las personas mayores mediante el apoyo al tejido asociativo.

Teodoro Corchero manifestó que las personas mayores pertenecen a una generación que «luchó por los derechos sociales tras la muerte del dictador Francisco Franco y que logró avances que han llegado hasta nuestros días». =



---

## Jornada sobre cómo afrontar la soledad no deseada

---

► El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema *La soledad, tarea de todos*. El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas, según explicó ayer Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, coincidiendo con la celebración este sábado del Día Internacional del Mayor. «De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida», añadió la directora gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), Noelia Carbó.



## El OAS celebra la I Jornada bajo el lema 'La soledad, tarea de todos'

El encuentro se celebra el 7 de octubre y en él se compartirán retos y experiencias

**HUESCA.**- El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema "La soledad, tarea de todos". "El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y

personas afectadas", explica Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón. "De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida", añade la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Cabe recordar que ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observatorio en 2019 para ve-



### CLAVES

● **Inscripción.** El plazo para inscripciones continúa abierto en este enlace: <https://bit.ly/3E3Qiy4>. La jornada se podrá seguir en YouTube.

● **97.000 de más de 80 años.** En la Comunidad hay un total de 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

lar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que la Comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

La jornada del Observatorio se desarrollará en sesiones de mañana y tarde, y servirá para poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas.

Además, contará con la presencia del director general del

Imsero, Luis Barriga Martín, en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores.

En las diferentes sesiones está prevista la realización de talleres participativos, con un perfil técnico para elaborar propuestas que puedan servir de guía para trabajo futuro del OAS y de las administraciones competentes en la materia. El plazo para inscripciones continúa abierto y la jornada podrá seguirse en YouTube. ● D. A.

# El Observatorio Aragonés de la Soledad celebra su I Jornada sobre esta realidad afrontándola como “una tarea de todos”



03/10/2022 | 49 | 0

By **redaccion**



FUNDACIÓN

el Justicia de Aragón

1987-2022  
Aragón  
Estado de

GOBIERNO

El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema “La soledad, tarea de todos”. “El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas”, explica Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, coincidiendo con la celebración, hoy, del Día Internacional del Mayor. “De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida”, ha añadido la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Cabe recordar que ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observatorio en 2019 para velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que la Comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

La jornada del Observatorio se desarrollará en sesiones de mañana y tarde, y servirá para poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas. Además, contará con la presencia del director general del IMSERSO, Luis Barriga Martín, en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores. También está prevista la contribución científica y social de la doctora Pilar Castro, profesora de Psicología de la Universidad de Deusto y responsable del Área Mayores y Envejecimiento de Cáritas Bizkaia, que pronunciará la conferencia “Claves para el abordaje de la soledad de las personas mayores”.



## En portada

Uncategorized | 03/10/2022

**La Ofrenda Virtual de Flores da un salto en 2022 creando avatares para interactuar en el metaverso**

Aragón

**Calatayud recibe el premio 'Buenas Prácticas en Atención Domiciliaria'**

03/10/2022

Aragón

**Abierta la convocatoria para una nueva edición de Consumópolis promovida por Consumo Aragón**

02/10/2022

Aragón

**El Gobierno de Aragón pone en marcha un programa para la instalación de energía fotovoltaica en los edificios judiciales de la Comunidad Autónoma.**

01/10/2022

En las diferentes sesiones está prevista la realización de talleres participativos, con un perfil técnico, en los que afrontar cuestiones concretas que, tras un debate y trabajo colaborativo, contribuya a la elaboración de propuestas que puedan servir de guía para trabajo futuro del OAS y de las administraciones competentes en la materia, así como entidades y sociedad en general. Las cuestiones que van a abordarse en estos talleres son, entre otras, la escucha, la detección de la soledad y el papel de los observatorios. Además, se proyectará el documental “La Soledad de los que no existen”, un trabajo de Alfonso Burgos.

Desde el OAS, han explicado el lugarteniente del Justicia y la gerente del IASS, “se espera que esta Jornada sea una aportación significativa para la sociedad y sirva de impulso a muchas iniciativas que se están desarrollando en la actualidad en Aragón, buscando el bienestar de las personas mayores”.

El OAS es un organismo creado por El Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón en 2019, cuyo principal objetivo es constituir un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social, fomentando su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y exclusión social.

El plazo para inscripciones continúa abierto en este enlace: <https://bit.ly/3E3QiY4>

La jornada “La soledad, tarea de todos. La experiencia aragonesa con las personas mayores» podrá seguirse en: <https://www.youtube.com/watch?v=SEI9TOxiT7I>

Se adjunta el programa de la jornada y se facilitará el contacto de los medios con los ponentes que participarán en la misma.

Aragón

**Aragón muestra en Olorón sus modelos más innovadores en materia de rehabilitación**

01/10/2022

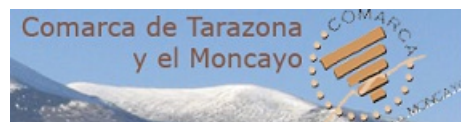


Artículo anterior

**Calatayud recibe el premio ‘Buenas Prácticas en Atención Domiciliaria’**

Artículo siguiente

**Repollés: “Las familias aragonesas con enfermos de salud mental siempre encontrarán en este Gobierno la mano tendida”**



**Más artículos como este**



Ramón J. Campo

## La muerte en soledad

La mortalidad en la ciudad de Zaragoza se desató en los meses de verano con unas cifras que se dispararon por la oleada de calor, por encima de los 40 grados, desde la segunda semana de junio, algo inédito. La comparación con las víctimas de la pandemia en 2020, en esos mismos meses, daba miedo, porque este año hubo más fallecidos en junio, julio y agosto, con 2.190 víctimas frente a las 2.050 de hace dos años. Estos datos son demoleedores y coinciden con la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores y la inauguración del monumento en la calle Fernando el Católico. Resulta que en el mes de julio se dieron 810 víctimas en la capital aragonesa y se trata de «una cifra muy por encima de muchos años», según señaló el director del Tanatorio de

Torrero, Carlos Lobera (en junio se produjeron 685 y en agosto, 695).

La mejor manera de conocer el fondo de esta avalancha de mortandad entre los ancianos, provocada por el calor, fue escuchar al responsable del Instituto de Medicina Legal de Aragón, José Manuel Arredondo. La soledad les dejó encerrados ante el calor en pisos donde sufren la tendencia de «beber poca agua» y «deshidratarse», que supuso el «incremento de fallecidos por infartos, traumatismo pulmonar, ictus o accidentes cerebrovasculares». Sin aire acondicionado y sin nadie que los cuide, los mayores han vivido el gran drama de la muerte en soledad porque el verano ha sido muy duro y la gente no ha soportado las temperaturas tan rigurosas. Las vacaciones supusieron una reducción del control social de la gente mayor y los forenses encontraron cuerpos de ancianos en estado de putrefacción en sus casas.



# Teruel participa en la primera jornada 'La soledad, tarea de todos'

## Se proyectará el documental de Acompañando-T este viernes

Redacción  
**Teruel**

El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo viernes, 7 de octubre, su primera Jornada bajo el lema *La soledad, tarea de todos* en la que participará la provincia de Teruel con el documental *La soledad de los que no existen*, se dará a conocer el proyecto Acompañando Teruel y profesionales del centro de salud de Andorra hablarán de la detección de la soledad no deseada en mayores.

“El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas”, explicó Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón.

“De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida”, añadió la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observato-

rio en 2019 para velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que en la Comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

La jornada del Observatorio se desarrollará en sesiones de mañana y tarde, y servirá para poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas.

El documental dirigido por el profesor de Bellas Artes Alfonso Burgos y realizado con el proyecto Acompañando-T se proyectará a las 16.00 horas y posteriormente habrá un coloquio.

Previamente, Samantha Gómez, coordinadora del programa Acompañando Teruel, participará en una mesa redonda sobre *Intervención desde las entidades sociales y colaboradores interinstitucionales*.

Además, Ana García, coordinadora del centro de salud de Andorra, y Antonio Gaspar, trabajador social de este centro participarán en el taller *La detección de la soledad no deseada en las personas mayores* para hablar de la estrategia de atención comunitaria desde el Salud.



# Actualidad

de las **empresas aragonesas**

Menu

INICIO

EMPRESAS, ECONOMÍA Y ACTUALIDAD

SOCIEDAD ▾

ENTIDADES SOCIALES

OPINIÓN ▾

ENTREVISTAS

LA REVISTA EN PAPEL

QUIÉNES SOMOS Y QUÉ HACEMOS

CONTACTO

SUSCRÍBETE

EVENTOS

SOCIEDAD

## El Observatorio Aragonés de la Soledad celebra su I Jornada sobre esta realidad afrontándola como “una tarea de todos”

🕒 4 De Octubre De 2022    👁 17    💬 No Comment





Caja Rural de Aragón  
Coso, 29, Zaragoza

7 de octubre de 2022  
De 9.00 a 18.00 h



## **El organismo, creado por el Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía, reúne el 7 de octubre, experiencias y especialistas en la materia**

### **El director general del Imserso, Luis Barriga, que abordará en la sesión la estrategia nacional para hacer frente a la soledad de los mayores**

El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema "La soledad, tarea de todos". "El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas", explica Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, coincidiendo con la celebración, hoy, del Día Internacional del Mayor.

"De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida", ha añadido la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Cabe recordar que ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observatorio en 2019 para velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que la Comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas. Además, contará con la presencia del director general del IMSERSO, Luis Barriga Martín, en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores.

También está prevista la contribución científica y social de la doctora Pilar Castro, profesora de Psicología de la Universidad de Deusto y responsable del Área Mayores y Envejecimiento de Cáritas Bizkaia, que pronunciará la conferencia “Claves para el abordaje de la soledad de las personas mayores”.

En las diferentes sesiones está prevista la realización de talleres participativos, con un perfil técnico, en los que afrontar cuestiones concretas que, tras un debate y trabajo colaborativo, contribuya a la elaboración de propuestas que puedan servir de guía para trabajo futuro del OAS y de las administraciones competentes en la materia, así como entidades y sociedad en general.

Las cuestiones que van a abordarse en estos talleres son, entre otras, la escucha, la detección de la soledad y el papel de los observatorios. Además, se proyectará el documental “La Soledad de los que no existen”, un trabajo de Alfonso Burgos.

Desde el OAS, han explicado el lugarteniente del Justicia y la gerente del IASS, “se espera que esta Jornada sea una aportación significativa para la sociedad y sirva de impulso a muchas iniciativas que se están desarrollando en la actualidad en Aragón, buscando el bienestar de las personas mayores”.

El OAS es un organismo creado por El Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón en 2019, cuyo principal objetivo es constituir un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social, fomentando

su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y exclusión social.

El plazo para inscripciones continúa abierto en este enlace: <https://bit.ly/3E3QiY4>

La jornada "La soledad, tarea de todos. La experiencia aragonesa con las personas mayores» podrá seguirse en: <https://www.youtube.com/watch?v=SEI9TOxiT7I>

Se adjunta el programa de la jornada y se facilitará el contacto de los medios con los ponentes que participarán en la misma.

Fuente: Gobierno de Aragón



7 de octubre de 2022 | De 9.00 a 18.00 h

Inscripciones cumplimentando el formulario en este enlace



Retransmisión por streaming a través del canal de Youtube de El Justicia de Aragón

Más información en [eljusticiadearagon.es/jornadaoas](http://eljusticiadearagon.es/jornadaoas)



Hasta 35 años  
250€ / mes

TAGS:

< Previous

En ciberseguridad es fundamental la concienciación a todos los niveles

Next >

Justicia apuesta por la instalación de placas solares para ahorrar en la factura eléctrica de sus edificios

RELATED POSTS

# GUÍA JURÍDICA

## PARA AFECTADOS POR LA

# El Observatorio Aragonés de la Soledad celebra su I Jornada sobre esta realidad afrontándola como “una tarea de todos”

By **redaccion** | 03/10/2022 | 108 | 0



## En portada



El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema “La soledad, tarea de todos”. “El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas”, explica Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, coincidiendo con la celebración, hoy, del Día Internacional del Mayor. “De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida”, ha añadido la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Cabe recordar que ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observatorio en 2019 para velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que la Comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

La jornada del Observatorio se desarrollará en sesiones de mañana y tarde, y servirá para poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas. Además, contará con la presencia del director general del IMSERSO, Luis Barriga Martín, en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores. También está prevista la contribución científica y social de la doctora Pilar Castro, profesora de Psicología de la Universidad de Deusto y responsable del Área Mayores y Envejecimiento de Cáritas Bizkaia, que pronunciará la conferencia “Claves para el abordaje de la soledad de las personas mayores”.

Uncategorized | 04/10/2022

## El paro registrado disminuye en septiembre en Aragón un 7,57% anual

Aragón

**CEPYME Aragón reclama sensibilidad hacia las pymes**

04/10/2022

Aragón

**Aragón incorporará de forma inmediata a 49 trabajadores de la Seguridad Social para reforzar la atención al ciudadano**

04/10/2022

Aragón

**Repollés: “Las familias aragonesas con enfermos de salud mental siempre encontrarán en este Gobierno la mano tendida”**

03/10/2022

En las diferentes sesiones está prevista la realización de talleres participativos, con un perfil técnico, en los que afrontar cuestiones concretas que, tras un debate y trabajo colaborativo, contribuya a la elaboración de propuestas que puedan servir de guía para trabajo futuro del OAS y de las administraciones competentes en la materia, así como entidades y sociedad en general. Las cuestiones que van a abordarse en estos talleres son, entre otras, la escucha, la detección de la soledad y el papel de los observatorios. Además, se proyectará el documental “La Soledad de los que no existen”, un trabajo de Alfonso Burgos.

Desde el OAS, han explicado el lugarteniente del Justicia y la gerente del IASS, “se espera que esta Jornada sea una aportación significativa para la sociedad y sirva de impulso a muchas iniciativas que se están desarrollando en la actualidad en Aragón, buscando el bienestar de las personas mayores”.

El OAS es un organismo creado por El Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón en 2019, cuyo principal objetivo es constituir un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social, fomentando su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y exclusión social.

El plazo para inscripciones continúa abierto en este enlace: <https://bit.ly/3E3QiY4>

La jornada “La soledad, tarea de todos. La experiencia aragonesa con las personas mayores» podrá seguirse en: <https://www.youtube.com/watch?v=SEI9TOxiT7I>

Se adjunta el programa de la jornada y se facilitará el contacto de los medios con los ponentes que participarán en la misma.

Aragón

**Calatayud recibe el premio  
'Buenas Prácticas en  
Atención Domiciliaria'**

03/10/2022



Artículo anterior

**Calatayud recibe el premio 'Buenas Prácticas en Atención Domiciliaria'**

Artículo siguiente

**Repollés: "Las familias aragonesas con enfermos de salud mental siempre encontrarán en este Gobierno la mano tendida"**



**Más artículos como este**



Noticias | Comunidades **Zaragoza**

## El Observatorio Aragonés de la Soledad celebra su I Jornada sobre esta realidad afrontándola como "una tarea de todos"

Europa Press | Zaragoza | 02/10/22 14:17



0

El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I Jornada bajo el lema 'La soledad, tarea de todos', con el objetivo de abordar esta realidad compartiendo experiencias, así como los retos a los que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas. En definitiva,

como «una tarea de todos», ha explicado el lugarteniente del Justicia de Aragón, Javier Hernández.

«De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida», ha añadido la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observatorio en 2019 para velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que la comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

La jornada del Observatorio se desarrollará en sesiones de mañana y tarde, y servirá para poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas.

Además, contará con la presencia del director general del IMSERSO, Luis Barriga Martín, en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores.

También está prevista la contribución científica y social de la doctora Pilar Castro, profesora de Psicología de la Universidad de Deusto y responsable del área Mayores y Envejecimiento de Cáritas Bizkaia, que pronunciara la conferencia «Claves para el abordaje de la soledad de las personas mayores».

## Talleres

En las diferentes sesiones está prevista la realización de talleres participativos, con un perfil técnico, en los que afrontar cuestiones concretas que, tras un debate y trabajo colaborativo, contribuya a la elaboración de propuestas que puedan servir de guía para trabajo futuro del OAS y de las administraciones competentes en la materia, así como entidades y sociedad en general.

Las cuestiones que van a tratarse en estos talleres son, entre otras, la escucha, la detección de la soledad y el papel de los observatorios. Además, se proyectará el documental 'La Soledad de los que no existen', un trabajo de Alfonso Burgos.

Desde el OAS, han explicado el lugarteniente del Justicia y la gerente del IASS, «se espera que esta jornada sea una aportación significativa para la sociedad y sirva de impulso a muchas iniciativas que se están desarrollando en la actualidad en Aragón, buscando el bienestar de las personas mayores».

El OAS es un organismo creado por El Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón en 2019, cuyo principal objetivo es constituir un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social, fomentando su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y exclusión social.

## También en **NOTICIAS**

**Una DANA provocará un cambio de tiempo en Mallorca**

**Los bancos concederán el 100 % de la hipoteca a los baleares para su primera vivienda**

**¿Cómo afecta el REB a los ciudadanos?**

**Las familias baleares con hijos e hipotecas se podrán beneficiar de hasta 3.000 euros**

**Más leído**

**Más comentado**



## MAYORES

## El Observatorio Aragonés de la Soledad celebra su I Jornada sobre esta realidad afrontándola como “una tarea de todos”

El organismo, creado por el Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía, reúne el 7 de octubre, experiencias y especialistas en la materia

El director general del Imserso, Luis Barriga, que abordará en la sesión la estrategia nacional para hacer frente a la soledad de los mayores

Actualizado 01/10/2022 10:00

**Ciudadanía y Derechos Sociales**




La jornada, organizada por el Observatorio Aragonés de la Soledad, se celebra el 7 de octubre **Gobierno de Aragón**

El Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) celebrará el próximo 7 de octubre su I

Jornada bajo el lema “La soledad, tarea de todos”. “El objetivo de este encuentro es abordar esta realidad, compartiendo las experiencias ya existentes y los retos a lo que se enfrentan las administraciones, entidades y personas afectadas”, explica Javier Hernández, lugarteniente del Justicia de Aragón, coincidiendo con la celebración, hoy, del Día Internacional del Mayor. “De esta sesión de intercambio de acciones y formas de trabajar queremos recoger propuestas para implementar acciones que ya se llevan a cabo en Aragón, con el objetivo de contribuir al bienestar de las personas mayores y evitar situaciones de soledad no elegida”, ha añadido la directora gerente del IASS, Noelia Carbó.

Cabe recordar que ambas instituciones, Justicia y Gobierno de Aragón, pusieron en marcha el Observatorio en 2019 para velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, teniendo en cuenta que la Comunidad hay 292.630 personas que superan los 64 años, de las que 97.000 tienen más de 80.

La jornada del Observatorio se desarrollará en sesiones de mañana y tarde, y servirá para poner de manifiesto algunas de las experiencias que se están realizando en Aragón, tanto desde las administraciones públicas como de las entidades sociales e iniciativas privadas. Además, contará con la presencia del director general del IMSERSO, Luis Barriga Martín, en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores. También está prevista la contribución científica y social de la doctora Pilar Castro, profesora de Psicología de la Universidad de Deusto y responsable del Área Mayores y Envejecimiento de Cáritas Bizkaia, que pronunciará la conferencia “Claves para el abordaje de la soledad de las personas mayores”.

En las diferentes sesiones está prevista la realización de talleres participativos, con un perfil técnico, en los que afrontar cuestiones concretas que, tras un debate y trabajo colaborativo, contribuya a la elaboración de propuestas que puedan servir de guía para trabajo futuro del OAS y de las administraciones competentes en la materia, así como entidades y sociedad en general. Las cuestiones que van a abordarse en estos talleres son, entre otras, la escucha, la detección de la soledad y el papel de los observatorios. Además, se proyectará el documental “La Soledad de los que no existen”, un trabajo de Alfonso Burgos.

Desde el OAS, han explicado el lugarteniente del Justicia y la gerente del IASS, “se espera que esta Jornada sea una aportación significativa para la sociedad y sirva de impulso a muchas iniciativas que se están desarrollando en la actualidad en Aragón, buscando el bienestar de las personas mayores”.

El OAS es un organismo creado por El Justicia de Aragón y el Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón en 2019, cuyo principal objetivo es constituir un grupo permanente de análisis dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida, favoreciendo la atención, prevención y protección social, fomentando su bienestar emocional y seguridad para prevenir el riesgo de aislamiento y exclusión social.

El plazo para inscripciones continúa abierto en este enlace: <https://bit.ly/3E3QiY4>

La jornada "La soledad, tarea de todos. La experiencia aragonesa con las personas mayores" podrá seguirse en: <https://www.youtube.com/watch?v=SEI9TOxiT7I>

Se adjunta el programa de la jornada y se facilitará el contacto de los medios con los ponentes que participarán en la misma.



[Programa I Jornada "La soledad, tarea de todos"](#)



I JORNADA DEL OAS

Observatorio  
Aragonés de la  
Soledad

# LA SOLEDAD, TAREA DE TODOS

LA EXPERIENCIA ARAGONESA CON LAS PERSONAS MAYORES



Caja Rural de Aragón  
Coso, 29, Zaragoza

7 de octubre de 2022 | De 9.00 a 18.00 h

Inscripciones cumplimentando el formulario en este enlace



Retransmisión por streaming a través del canal de Youtube de El Justicia de Aragón

Más información en [eljusticiadearagon.es/jornadaoas](http://eljusticiadearagon.es/jornadaoas)



Imagen del cartel de la Jornada "La soledad, tarea de todos" **Gobierno de Aragón**

## Temas

mayores

Justicia de Aragón

Ciudadanía Derechos Sociales

soledad no deseada

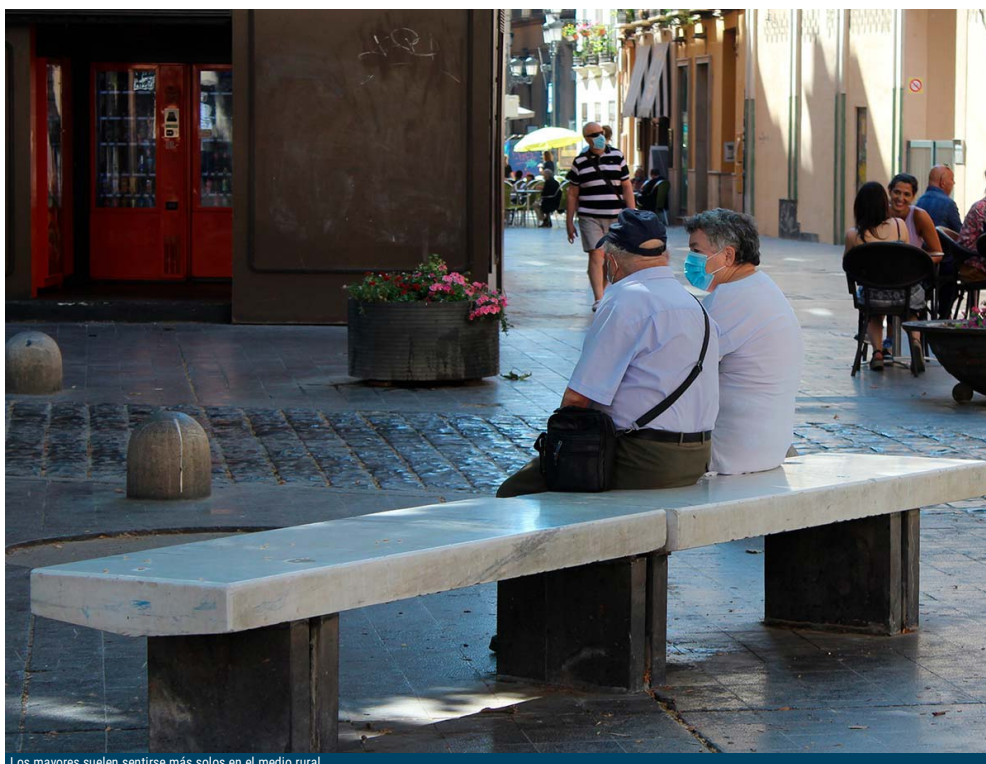
OAS

Observatorio de la Soledad no deseada

## Uno de cada cinco mayores en Aragón se sienten solos

por VANESA ASO MARTÍN

viernes, 7 de octubre de 2022



Los mayores suelen sentirse más solos en el medio rural

Pese a que a día de hoy existen personas mayores que deciden vivir solas por voluntad propia, lo cierto es que hay un buen número de ellas que se enfrentan a la denominada **soledad no deseada**. En Aragón, las cifras apuntan a que de los 292.000 mayores, **el 20% dicen encontrarse solos en su vida**. Desde las administraciones apuntan a que debe establecerse un plan conjunto con el que combatir esta situación y revertirla. Por ello, si todo sigue según lo previsto, **a principios de 2023, España podría contar con una Estrategia Nacional** para hacer frente a esta situación.

Precisamente este viernes diferentes administraciones y entidades se han dado cita en la I **Jornada del Observatorio Aragonés de la Soledad**. Allí no solo se va a abordar esta problemática. También se van a poner en común diferentes **acciones que ya se llevan a cabo en el día a día a nivel local**. Y es que, tal y como ha apuntado el director general del Imsero, Luis Barriga, «a nivel estatal esta estrategia será una sistematización de lo existente». Esto quiere decir que «es en el territorio donde se están construyendo las alternativas». Por lo tanto, la misión a nivel nacional «tiene que ser impulsar, favorecer y hacer que **la sociedad tome conciencia de la problemática**».

Según estos mismos datos, **las personas se sienten más solas en el medio rural**. Además, hay más mujeres que hombres viviendo una situación de soledad, si bien es cierto que también la viven mejor. En este aspecto, ha apuntado la consejera de Servicios Sociales, María Victoria Broto, **es importante diferenciar entre soledad y soledad no deseada**. «Mayores que viven solos, hay muchos y no tienen ningún problema. Sin embargo, a esos mayores que viven solos **hay que recomendarles que tienen que relacionarse**. La soledad se combate con compañía. Puede que ahora estén bien, pero es muy recomendable **que la gente no**

se encierre para no llegar a esa soledad no deseada», puntualiza.

## ACCIONES CONCRETAS EN ARAGÓN

Actualmente, el Gobierno de Aragón tiene en marcha una serie de programas que pretenden combatir este problema. Entre ellos, [el programa CuidArte](#) permite detectar la soledad no deseada en los hogares. Por su parte, **el Teléfono del Mayor ha recibido ya más de 2.000 llamadas**. De ellas, más del 70% son de personas que solo quieren hablar.



Sin embargo, la idea es continuar abordando este tema desde más perspectivas. «Vamos a poner en marcha el tema del voluntariado en los hogares. También hemos firmado un acuerdo para que **el Sistema de Salud pueda detectar aquellos mayores que tienen un problema de soledad y relación**. Es algo que ya se estaba llevando a cabo en muchos centros de salud. Ahora lo que se hace es dar instrucciones a los sanitarios para que recomienden asistir a los centros de mayores», ha concretado Broto.

## OTROS PROGRAMAS

Dentro de esas acciones que se llevan a cabo a nivel regional o local, el lugarteniente del Justicia de Aragón ha puesto el foco en experiencias concretas de colaboración ciudadana. «Por ejemplo, desde **la Policía Local de Pedrola**, han implementado un servicio con el que una vez a la semana **van a ver a todos los mayores que viven solos**», ha especificado. En este sentido, ha continuado, «las medidas son muchas, tenemos que ponerlas en común, porque todos aprenderemos de todos».

En Zaragoza, más allá de la asistencia o teleasistencia, también se han puesto en marcha fórmulas como [«Nos gusta hablar»](#). Esta iniciativa pretende **favorecer espacios de encuentro y diálogo en los Centros de Convivencia** y ya se ha trasladado también a otros municipios. Sin embargo, afirmaba el alcalde de Zaragoza, Jorge Azcón, «falta mucho por hacer». Por ello, **«todas las administraciones tenemos que ponernos de acuerdo**, colaborar y mejorar los programas que ya se están poniendo en marcha».

# El medio rural agrava el problema de la soledad no deseada entre los mayores de 65 años

● Uno de cada cinco se siente aislado «a veces» y un 3,6% dice que este sentimiento es continuo

● El Gobierno central creará un centro de referencia estatal para experimentar soluciones

ZARAGOZA. Un 19,6% de los mayores aragoneses se sienten solos «a veces», un problema que se agrava en el medio rural, donde, aunque hay unas relaciones vecinales más cercanas que en las grandes ciudades, se convive menos diariamente con la familia más estrecha como hijos y nietos. Estas situaciones de aislamiento no deseado deben abordarse «entre todos» sin «estigmatizar» el problema. Estas son dos de las cuestiones que se plantearon ayer en la I Jornada del Observatorio Aragones de la Soledad, organizada por el Justicia de Aragón, que reunió en el salón de actos de la Caja Rural de Aragón en Zaragoza a 200 personas representativas de 74 entidades de toda España, de ellas unas 60 de la Comunidad.

Las personas mayores de 65 años en Aragón suponen el 21,8% de la población, un total de 292.000 aragoneses, de los que 5.100 tienen más de 95 años. Un reciente estudio del Instituto Aragones de Servicios Sociales (IASS), revela que este colectivo califica su felicidad con un notable, un 7,6. Esta misma investigación constata que aunque uno de cada cinco se ven asaltados por la soledad en algunas ocasiones, hay un 3,6% que asegura que este sentimiento les embarga de forma continuada.

La consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno aragones, María Victoria Broto, destacó con motivo de la inauguración del encuentro que esta aflicción es más frecuente en el medio rural. El estudio del IASS refleja que en los municipios de menos de 2.000 habitantes el 63,7% conviven con los hijos y un 48,1% también con los nietos. Unas cifras que se elevan en las localidades de 10.000 a 50.000 habitantes, pasando a un 84,1% en el caso de los hijos y un 73,7% en los nietos. Esta falta de contacto presencial frecuente provoca más situaciones de aislamiento.

Como contrapartida, la implicación de este colectivo en las actividades de ocio es superior en las zonas rurales. En pueblos de menos de 2.000 vecinos hay un 27% que no participa nunca, mientras en las ciudades de más de 50.000 habitantes este porcentaje se eleva al 54,4%, a pesar de que las posibilidades son mucho mayores.

Otro reto, señaló Broto, es que el Teléfono del Mayor (900 25 26 26) llegue «a cada rincón». Esta línea ya ha atendido más de 2.000



La jornada sobre la soledad no deseada congregó a cerca de 200 personas en Zaragoza. JOSÉ MIGUEL MARCO

## Pedrola destina un policía local a «acompañar» a sus mayores

Desde principios de este año, uno de los cinco policías locales de Pedrola tiene entre sus funciones «acompañar y hacer un seguimiento» de las personas y matrimonios mayores de 70 años que viven solos en el municipio. Los visita en su hogar cada semana o los llama por teléfono para charrar un rato con ellos. «La iniciativa comenzó con unos 15 vecinos y en estos momentos se está atendiendo a

unos 26. El hecho de que sea siempre el mismo agente favorece que tengan confianza en él y que le puedan llamar en cualquier momento», comentó la alcaldesa de Pedrola, Manuela Berges.

La regidora manifestó que este proyecto cuenta con la colaboración de la residencia local Zenón Almu y entronca también con las nuevas políticas dirigidas a favorecer que los ma-

yores puedan envejecer en sus domicilios manteniendo su autonomía. El lugarteniente del Justicia de Aragón, Javier Hernández, lo puso en la jornada como ejemplo de iniciativa dirigida a combatir el aislamiento involuntario. En Aragón hay en marcha más de un centenar de experiencias y más de la mitad están impulsadas por entidades sociales sin ánimo de lucro y agrupaciones vecinales. S. C.

comunicaciones en lo que va de año «que proceden más del entorno urbano que del rural», aseguró. Además, el 60% de las llamadas entrantes fueron de usuarios que necesitaban entablar una conversación. Broto añadió que también se va a lanzar desde los 31 hogares de mayores dependientes del IASS un programa de voluntariado «específico», que ya funciona en algunos pero que se quiere «generalizar» y «promocionar».

## Estrategia nacional

El director general del Imsero, Luis Barriga, fue uno de los asistentes a la jornada en un momento clave como es el de la elaboración de la estrategia nacional para hacer frente a «esta pandemia silenciosa que sufrimos desde hace tiempo», dijo. La iniciativa se planteó ya a principios de esta legislatura.

Barriga subrayó que este «fenómeno» no afecta solo a los mayores «sino también a los jóvenes y adolescentes». Apuntó, además, que el Gobierno central va a crear un centro de referencia estatal desde el que se «impulsarán y favorecerán» las iniciativas que se llevan cabo desde cada territorio. En estos momentos, explicó, la estrategia ha pasado el «filtro» de consulta con entidades sociales y científicas, onegés y asociaciones de mayores, y se está redactando el documento para trasladarlo a la Conferencia Estatal y al Consejo Territorial de Servicios Sociales, además de a todos los departamentos ministeriales implicados. La idea es que el Consejo de Ministros la apruebe en enero o febrero de 2023.

S. CAMPO

## El PP reprocha a la DGA que 6.200 personas esperan que se les valore su grado de discapacidad

ZARAGOZA. Un total de 6.287 personas residentes en Aragón aguardan actualmente a ser valoradas en su grado de discapacidad, tanto física como psíquica, y así poder acceder a ayudas y prestaciones. Este fue uno de los reproches que la diputada del Partido Popular, Marian Orós, hizo ayer en el pleno de las Cortes a la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, María Victoria Broto, en una de las preguntas

que le formuló. Orós criticó que esta cifra es superior a la que había en junio, de 5.300 personas.

Recriminó, además, que las listas de espera relacionadas con la discapacidad han empeorado en los últimos tres meses. Según los datos que manejó, el tiempo medio de espera ha pasado de 10 meses a 11,3 y la cifra de aragoneses que están pendientes de una plaza concertada en una residencia de 93 solicitudes a 108. A ellos

añadió que el número de menores que esperan recibir Atención Temprana también se ha incrementado de 343 a 450.

Broto defendió que se ha contratado a más valoradores y a «personal suplementario», aunque reconoció que hay «problemas» para encontrar médicos. Preciso que en la provincia de Zaragoza se han incorporado un médico, un trabajador social y dos auxiliares administrativos y, en la de

Huesca, un médico, un trabajador social y un psicólogo. Asimismo, aseguró que en mayo se implantó un sistema informático que dio algunos problemas «que ya se han solucionado», y que en estos momentos los datos son mejores que los de junio. También explicó que las valoraciones se priorizan y agilizan cuando se necesitan para asuntos laborales, formativos o por una situación de salud.

S. C.

## Observatorio Aragonés de la Soledad

# Un estudio revela que el 19,6% de los mayores se siente solo

Una jornada aborda en Zaragoza el problema de la soledad en los ancianos

El fenómeno afecta igualmente a otros grupos sociales, como los adolescentes

F.V.  
ZARAGOZA

Un reciente estudio realizado Aragón por la Consejería de Ciudadanía y Derechos Sociales ha revelado que el 19,6% de la población mayor de 65 años se siente sola. Este porcentaje fue dado a conocer ayer por la máxima responsable del departamento, María Victoria Broto, en el curso de la inauguración de la jornada sobre la soledad en los ancianos.

Este seminario, organizada por el Observatorio Aragonés de la Soledad, contó con la asistencia del director general del Imserso, Luis Barriga, quien presentó la estrategia nacional para hacer frente a la soledad no deseada de las personas mayores. Un total de 200 personas relacionadas con los servicios sociales y con la atención a las personas mayores asistieron al acto, que tuvo lugar en la Caja Rural de Aragón, en Zaragoza.

«El Gobierno está trabajando en una estrategia nacional de la soledad», explicó Barriga. «Se trata de un fenómeno que afecta a toda la sociedad, no solo a los mayores, y en toda Europa preocupa especialmente el problema de la soledad en los adolescentes», afirmó. «Las estrategias tienen que ir de abajo arriba, subrayó el responsable del Imserso. «La lacra de la soledad se da en los entornos y la solución tiene que estar en los entornos, lo local y lo comunitario es fundamental, y las instituciones tenemos que estar para que existan iniciativas que lleguen directamente a las personas», agregó. «Es una pandemia silenciosa que estamos sufriendo desde hace tiempo y que hay que abordar de manera inmediata», concluyó.

«El Gobierno está trabajando en una estrategia nacional de la soledad», explicó Barriga. «Se trata de un fenómeno que afecta a toda la sociedad, no solo a los mayores, y en toda Europa preocupa especialmente el problema de la soledad en los adolescentes», afirmó. «Las estrategias tienen que ir de abajo arriba, subrayó el responsable del Imserso. «La lacra de la soledad se da en los entornos y la solución tiene que estar en los entornos, lo local y lo comunitario es fundamental, y las instituciones tenemos que estar para que existan iniciativas que lleguen directamente a las personas», agregó. «Es una pandemia silenciosa que estamos sufriendo desde hace tiempo y que hay que abordar de manera inmediata», concluyó.

**292.000 MAYORES** // El Departamento de Ciudadanía reconoce «la importancia de la soledad y la necesidad de buscar soluciones para evitarla, en particular en las personas mayores», manifestó María Victoria Broto. Este colectivo está compuesto en Aragón por el 21,8% de la población, 292.000 personas mayores de



La jornada acogió a expertos de distintas ramas de los servicios sociales procedentes de todo Aragón.

65 años y 5.100 de ellas de más de 95. «Es un colectivo muy importante al que debemos dar respuestas», declaró.

Añadió que se trata de «un problema de todos en el que todos tenemos algo que aportar». Y recordó que el Gobierno de Aragón presentó el año pasado las medidas del Plan del Mayor, que suponía una inversión de 450 millones en dos años para plantear medidas, «no solo en temas de soledad, sino también en dependencia».

Entre las medidas tomadas por el Gobierno de Aragón citó las casas de mayores, «en las que se hacen multitud de actividades» y que

constituyen «una oferta en la que intervienen las propias personas mayores, con el fin de que se haga lo que ellas quieren».

Además, adelantó que se va a poner en marcha un programa de voluntariado en los hogares con el programa Cuidarte, «que lleva a cabo una gran labor y detecta dificultades y problemas de soledad en los mayores». Por otro lado, la consejera de Ciudadanía informó de que el teléfono del mayor ha tenido una «función muy importante» desde su creación. «Ha recibido más de 2.000 llamadas este año y más del 60% de ellas son para hablar, para comunicarse», señaló.

Broto insistió en que es crucial que el sistema de salud pueda detectar a aquellos mayores que presentan un problema de soledad o de relación. «Esta jornada de hoy es para unir esfuerzos, para compartir experiencias, para que las administraciones se comprometan con un problema que afecta a toda la sociedad», dijo.

Entre otras actuaciones e, indicó que la Policía Local de Pedrola, ha puesto en marcha un servicio que, un día a la semana, va a ver a los mayores que viven solos. «Hay muchas medidas pero hay que ponerlas en común», subrayó María Victoria Broto. ■

## «Hay una discriminación de las personas en función de su edad»

**LUIS BARRIGA MARTÍN** Director general del Imserso

F.V.  
ZARAGOZA

Luis Barriga, director general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso), intervino en la jornada sobre la soledad no deseada, donde explicó en qué punto se encuentra la estrategia nacional para abordar el problema

— ¿Por qué organizar una jornada sobre la soledad indeseada?

— Es un problema grave y acuciante. No solo para las personas mayores, aunque sea uno de los colectivos más afectados por los problemas de soledad y aislamiento, sino también para otras capas de la población. Se trata de una lacra que afecta a las sociedades modernas en todos los países desarrollados y genera preocupación porque se va am-

pliando. En España también lo sufrimos, si bien nuestra manera de vivir en pueblos, ciudades y barrios favorece mucho que haya mecanismos para poder abordar el contacto con el semejante.

— ¿Qué consecuencias tiene la soledad extrema?

— Tiene un impacto potentísimo sobre la salud y otros muchos aspectos de la vida, incluso sobre el ejercicio de derechos, ya que las personas que sufren este aislamiento al final acaban no ejerciendo muchos de los derechos sociales económicos, sociales y vitales y se quedan al margen de la sociedad.

— ¿Se conoce la magnitud exacta del problema?

— Es una pandemia silenciosa que

ya veníamos arrastrando, que quedó muy patente durante el confinamiento. A veces leemos noticias de que descubren a personas que llevaban muertas varios meses, pero eso es solo la punta del iceberg, es un indicador que señala que tenemos un problema que hay que abordar de forma más global y más seria.

— ¿Qué tiene en común con el envejecimiento de la población?

— Guarda relación con varios problemas. En unos casos, las personas mayores se ven forzadas a vivir solas porque han perdido la pareja o porque no la tenían. Pero por otro lado existe un creciente *edadismo* en la sociedad, una discriminación en razón de la edad que significa que a medida que las personas cumplen años es como si perdieran derechos.



Luis Barriga, ayer, durante su intervención en la jornada.

— ¿Hay medios para detectar estos problemas?

— Hay herramientas pero tenemos que crear una red de sensores que detecten las situaciones de riesgo de soledad, no solo cuando ya es un hecho, sino cuando existe ese peligro. Por ejemplo, el caso de una persona que ha perdido a su pareja, de la que ha sido cuidadora durante muchos años. De repente, la arqui-

tección de esa persona se ha destruido. En esta situación el entorno social, de amistades y contactos, es vital. Y si no existe ese entorno, la persona puede estar abocada al aislamiento después de haber hecho la tarea de cuidados que tuvo que hacer. Es un ejemplo de momento crítico que hay que detectar para poder ofrecer alternativas desde lo local, lo comunitario y lo vecinal. ■



## Las radiografías

### La Universidad de Zaragoza sufre el coste energético

►► La Universidad de Zaragoza ha implementado medidas en los últimos meses que le han permitido ahorrar hasta un 10% de la factura energética, pero eso no ha sido suficiente para hacer frente al incremento del precio de la luz y el gas. La institución cerrará el año con un déficit de 3,7 millones de euros porque ya ha gastado hasta la fecha lo presupuestado para todo 2022 en gasto de energía. Dicho de otra forma, el coste total del año será de 8,8 millones. Para hacer frente a este desajuste tendrá que recurrir a deuda a corto plazo, lo que también supone elevar el gasto,



Un aula de la Universidad de Zaragoza.

más si cabe en un momento en el que los tipos de interés siguen al alza. El escenario para el invierno será aún más gravoso, por lo que habrá que adoptar medidas imaginativas para amortiguar el golpe a las finanzas de la Universidad. De momento, no se descarta reducir clases de los viernes por la tarde al mínimo. Pero serán necesarias más medidas.

### Más herramientas para luchar contra la soledad no deseada

►► La soledad se ha convertido en un mal endémico en la sociedad. Un reciente estudio elaborado por la consejería de Ciudadanía y Derechos Sociales abona esta tesis, sobre todo en el colectivo de personas mayores, donde más de uno de cada cinco aragoneses dicen sentirse solos. Son muchos. Demasiados. Los números absolutos señalan que en Aragón hay más casi 300.000 personas mayores de 65 años y 5.100 tienen más de 90 años. El Plan del Mayor puesto en marcha por el Gobierno de Aragón con una inversión de 450 millones en dos años, y el programa de voluntariado de



Jornada celebrada ayer en Zaragoza.

hogares, que ayer anunció la consejera **María Victoria Broto** contribuyen a estrechar la vigilancia. Porque, como dijo el director general del Imsero, **Luis Barriga**, la clave es estar en los entornos locales y comunitarios tratando de estrechar el cerco a la soledad. Pero no solo la de los mayores, también la de los jóvenes, que es cada vez más preocupante.



# “Hemos conseguido que cada vez más personas pidan ayuda”

## Acompañando-T participa en la jornada sobre soledad

I. M. T.  
Teruel

El programa Acompañando Teruel, que desarrolla la Federación de Asociaciones de Vecinos y el Ayuntamiento de la capital para prevenir la soledad no deseada, explicó ayer su labor y sus logros en una de las mesas redondas de la primera jornada *La soledad, tarea de todos* del Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS) que se celebró ayer en Zaragoza.

La coordinadora del programa, Samantha Gómez, explicó

que esta experiencia surgió tras el programa Aislados, pero no solo que durante el confinamiento por la pandemia en 2020 apoyó las necesidades básicas de las personas que estaban solas y no podían salir. “Descubrimos que hay un sentimiento de soledad desbordante y algo había que hacer para prevenir y reducirlo”, explicó Samantha Gómez.

La coordinadora del programa detalló cómo se desarrolla la actividad, tanto la intervención social con esas personas que se encuentran aisladas como la sensi-

bilización. Gómez destacó el papel fundamental del voluntariado ya que logra una “confianza” y una “conectividad” que luego permite que estas personas participen en actividades colectivas.

Para la psicóloga turolense uno de los logros más destacados ha sido que, a través de la sensibilización cada vez más personas piden ayuda, no solo las que necesitan, si no también sus familiares.

Gómez señaló que romper con esa soledad cronicada contribuye a ralentizar el deterioro



Mesa redonda en la que se expuso el proyecto Acompañando Teruel

físico y cognitivo de las personas mayores.

La responsable de Acompañando Teruel advirtió de que, en contra de lo que se puede pensar, en lugares pequeños también se dan situaciones de soledad no deseada.

En cuanto a la labor de sensibilización, Gómez recordó la proyección que ha tenido el documental *La soledad* de los que no existen que se ha visto en 19 países y que también se proyectó ayer en la jornada celebrada ayer en Zaragoza.



# Casi el 30% de los hogares será de personas que viven solas en 2037

Según la proyección de población del Instituto Nacional de Estadística, en 15 años un cuarto de los residentes habrán cumplido los 65 años y el 8% tendrá o superará los 80

MARÍA SOSA TROYA, Madrid  
 Más viejos y más solos. Las proyecciones de población y de hogares del Instituto Nacional de Estadística (INE) reflejan una vez más las tendencias hacia las que se encamina España. Si bien de aquí a los próximos 15 años los hogares más comunes son y seguirán siendo los formados por dos personas, los que más crecerán son los unipersonales, que llegarán al 28,9% en 2037. Uno de cada tres hogares albergará a alguien solo. Son 6,5 millones de personas, uno de cada ocho residentes en el país. Para entonces, el 26% de la población habrá cumplido los 65 años, y un 8% tendrá o superará los 80. El INE recalca que sus datos no tienen un fin predictivo, sino que son un cálculo basándose en las actuales tendencias demográficas. Si se mantienen, el instituto prevé que aumenten algo los nacimientos, pero estos seguirán por debajo de las muertes. España seguirá creciendo gracias a la inmigración.

Los hogares mantienen una tendencia a la baja en los últimos censos. De las casi cuatro personas en 1970 a 2,9 en 2001. En 2022, será de 2,48, según el INE, y en 15 años estará en 2,36. Según las estadísticas publicadas ayer, el número de hogares se incrementará en un 14,5% entre 2022 y 2037. "Habrá más hogares pero formados por menos personas. Nos divorciamos más, y el aumento de la esperanza de vida también hará que crezca el número de personas mayores que vivan solas, muchas enviudarán", explica Raquel Martínez Buján, profesora de Sociología de las Familias en la Universidad de A Coruña.

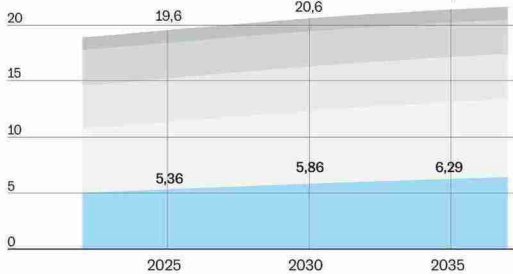
"Como sociedad, este escenario nos plantea muchos retos. Uno, que al reducirse el tamaño de las familias disminuye el número de vínculos disponibles. Si disminuyen los hijos y hay más divorcios, se reducen los vínculos. Es algo muy importante para

## Proyección de la población española

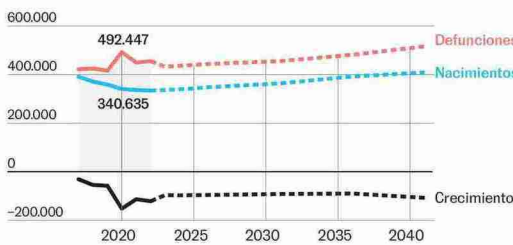
### Hogares según el número de personas

En millones

● 1 persona ● 2 personas ● 3 personas ● 4 personas ● Más de 4 personas



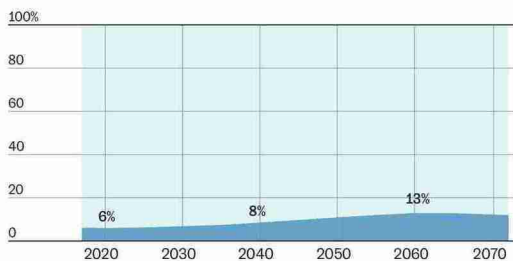
### Crecimiento vegetativo de la población de España



### Población mayor de 80 años

En porcentaje sobre el total de los habitantes

● De 80 años y más ● Resto de edades



Fuente: INE.

EL PAÍS

"El reto será articular las necesidades de cuidados", señala una socióloga

El saldo vegetativo negativo se superará con la llegada de inmigrantes

articular las necesidades de cuidados, porque en España las políticas públicas cuentan con una elevada implicación familiar", añade la socióloga. "Hay que intentar habilitar lazos comunitarios, en el territorio", dice, porque la soledad no deseada es otro de esos retos que nos acechan. "Se da fundamentalmente en edades avanzadas, cuando eres joven puedes integrarte mejor en el entorno. Son necesarios los servicios territoriales o a escala de barrio, especialmente en las grandes ciudades, que cohesionen a la población y permitan a los mayores desarrollar una vida cotidiana", afirma Martínez Buján.

La esperanza de vida alcanzará, según las proyecciones del INE, los 86 años para los hombres y los 90 para las mujeres en 2071, lo cual implica una ganancia de 5,8 años para ellos y de 4,2 para ellas respecto a las cifras actuales. Pese a la mayor esperanza de vida, el número de defunciones continuará creciendo en todo el periodo que proyecta el INE. Para este año se prevén 455.704, una cifra que en 2071 escalará hasta las 652.920.

España envejece. De mantenerse la tendencia demográfica actual, el grupo de edad más numeroso a 1 de enero de 2022 (los nacidos entre 1972 y 1981) lo seguirá siendo en 2037, cuando ten-

drán entre 55 y 65 años. "Lo que hay que analizar es si estos aumentos de la esperanza de vida van acompañados de buena salud: física y mental, por un lado, y socioeconómica, por otro", señala Albert Esteve, director del Centro de Estudios Demográficos de la Universidad Autónoma de Barcelona, antes de añadir que en los próximos años "se disparará el gasto en pensiones, dependencia y sanidad". Dentro de 15 años, el 8% de la población tendrá 80 años o más; dentro de 23, una de cada 10 personas en España pertenecerá a ese tramo de edad. Y la población centenaria pasará de las 14.287 personas que hay en la actualidad a 226.932 en 2072. Se multiplicarán por 15.

El número de recién nacidos lleva varios años a la baja. Pero el INE calcula que comenzarán a aumentar a partir de 2023 y seguirán haciéndolo hasta 2024. Entre 2022 y 2023 nacerán, de mantenerse estas tendencias, en torno a 5,5 millones de bebés. Aun así, son un 14,2% menos que en los 15 años previos. El número de hijos por mujer aumentará levemente, de los 1,19 de la actualidad hasta los 1,27 de 2036.

Según las proyecciones, en los próximos 15 años España ganará más de cuatro millones de habitantes, si se mantienen las tendencias actuales. Son más de cinco si miramos a 50 años vista, en 2072, cuando se podrían alcanzar los 52,9 millones de personas. De aquí a 2037, los mayores incrementos se producirían en Cataluña y la Comunidad de Madrid, con más de un millón. Por el contrario, Castilla y León perderá cerca de 100.000 habitantes y Asturias, 67.000. El saldo vegetativo negativo será superado por la llegada de inmigrantes. La población nacida en España va a disminuir paulatinamente y pasará del 84,5% del total en la actualidad al 63,5% dentro de 50 años.

"La previsión es que haya cerca de un millón de entradas durante varios años. Pero la predicción de la migración es la más complicada. Es posible que con la crisis económica el movimiento de migraciones no sea tan abultado y que también afecte a la fecundidad", concluye Diego Ramiro, director del Instituto de Economía, Geografía y Demografía del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).



## Celebrada la I Jornada del Observatorio Aragonés de la Soledad

La consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, María Victoria Broto, inauguró recientemente de la I Jornada del Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS). Celebrada bajo el lema 'La Soledad, una tarea de todos', el acto reunía durante todo un día, en la sede de la Caja Rural de Aragón, experiencias de éxito que ya funcionan en Aragón y a expertos en la materia y contó, además, con la presencia de Luis Barriga, director general del Imserso.

La consejera explicó que esta jornada se celebra en un contexto que obliga a la reflexión, puesto que –según el Instituto Aragonés de Estadística– en la Comuni-

dad hay actualmente 292.630 personas mayores de 64 años, de las que 164.485 son mujeres. Del total, más de 97.000 superan los 80 años y 615 son centenarios. "Estas cifras –subrayó Broto– siguen avanzando, y con ellas la soledad porque, conforme pasa el tiempo, perdemos contactos, perdemos nuestras redes familiares o de amistad". La consejera recordó la labor que desde el IASS se lleva a cabo frente a esta realidad, enmarcada dentro del 'Plan de Mayor. Generación de Cambio', un eje estratégico para esta legislación, que –con 49 medidas, 29 de ellas nuevas, y un presupuesto de 450 millones de euros entre 2022 y 2023– aún todas las líneas de trabajo que se llevan a cabo



en Aragón con las personas mayores.

Broto enumeró también las 16.000 personas que han participado en los cursos y actividades de la red de hogares de Aragón y las 2.094 comunicaciones que lleva realizadas el teléfono del mayor, de las

que el 64% de las 1.153 que se han recibido son para hablar. Precisamente, el IASS acaba de editar nuevos folletos e imanes para promocionar el teléfono del mayor (900 25 26 26) y conseguir que llegue a todos los rincones de Aragón.

# ECO de Teruel

Noticiero digital de Teruel

NO OLVIDAR  
MI PIPÍ



HOY ES NOTICIA ▾ ACTUALIDAD LOCAL ▾ ACTUALIDAD PROVINCIAL ▾ CULTURA ▾ DEPORTES ▾ FOTOS ▾

Inicio ▾ Aragón ▾ Sesión plenaria del Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS)

Aragón

## Sesión plenaria del Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS)

Por **Redacción** 10 noviembre, 2022

57 0



OPINIÓN

**Están ciegos o v  
catastrofista (Por A  
del PSOE en C**

Redacción - 1

**La despoblación de  
Lambán (Por Manolo  
Teruel**

Redacción - 6

**No es oro todo lo q  
Gascón, miemb  
Ciudadano**

Redacción - 1

Esta mañana ha tenido lugar en la sede del Justicia la sesión plenaria del Observatorio Aragonés de la Soledad (OAS), dirigida por la directora-gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Noelia Carbó y el Asesor de Menores y Mayores del Justicia, Andrés Esteban.

<https://ecodeteruel.tv/sesion-plenaria-del-observatorio-aragones-de-la-soledad-oas/>

Los miembros del órgano han valorado como muy positiva la experiencia de la primera jornada

que organizó nuestra entidad el pasado día 7 de Octubre y que congregó a más de 200 participantes de 74 entidades diferentes de nuestra Comunidad, así como algunas de carácter

estatal con las que se han establecido ya vínculos para trabajos futuros. De la jornada, se ha destacado el trabajo realizado por los talleres, especialmente con sus conclusiones, que son la

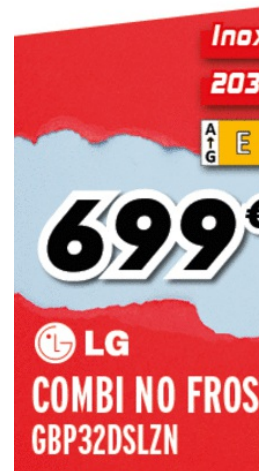
base fundamental para establecer los retos a futuro del Observatorio.

Algunas de las más destacadas de la Jornada que se han expuesto es la constatación de que existen diferentes tipos de soledad, se requieren distintos abordajes; desde actuaciones complementarias a las que realizan las administraciones, las realizadas por los organismos o aquellas que propone la ciudadanía. Por otro lado, se evidencia la necesidad de coordinar sinergias entre investigación y acción: universidad y servicios sociales

Así mismo, se han acordado diversas medidas sobre el funcionamiento del Observatorio con el

fin de consolidarlo como instrumento de análisis y puesta en común, ampliando el número de entidades pertenecientes y manteniendo sus actuaciones en la recogida y difusión de iniciativas.

En la sesión, la gerente del IASS ha desarrollado las líneas del Plan del Mayor de Aragón que están siendo ejecutadas en estos momentos y otros miembros del plenario han aportado nuevas iniciativas que están activas y que serán incorporadas al Catálogo del OAS.



Tiempo en Teruel

**TERUEL**  
Lluvia Ligera



7

< 88 % > 2

|     |     |   |
|-----|-----|---|
| VIE | SAB | D |
| 9°  | 14° | 1 |

# Crecen las llamadas al Teléfono del Mayor que buscan solo tener a alguien con quien hablar

por **MARCOS GARCÍA DÍAZ**

miércoles, 30 de noviembre de 2022



En lo que va de 2022, este servicio ha atendido unas 3.000 llamadas

“Atender a todas las personas que puedan sentirse solas en un momento dado, que necesiten información, tengan una urgencia o estén recibiendo atención inadecuada. Al otro lado, se atiende sin juicios y con amabilidad”. Así es el Teléfono del Mayor de Aragón (900 25 26 26), un **servicio gratuito contra la soledad que en lo que va de 2022 ronda las 3.000 llamadas**, una cifra similar a la de 2021.

La asesora técnica de la Gerencia del Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), Ana Sánchez, comenta que su pico de actividad se dio durante la pandemia, lo que se tradujo en **más de 7.200 comunicaciones durante el complicado año 2020**. Fue el momento más complicado para los **mayores**, en muchos casos separados de sus familiares por las restricciones, sin la posibilidad de salir a la calle y considerados uno de los colectivos sanitarios más vulnerables.



El pico de actividad se dio durante la pandemia, con más de 7.200 comunicaciones durante 2020

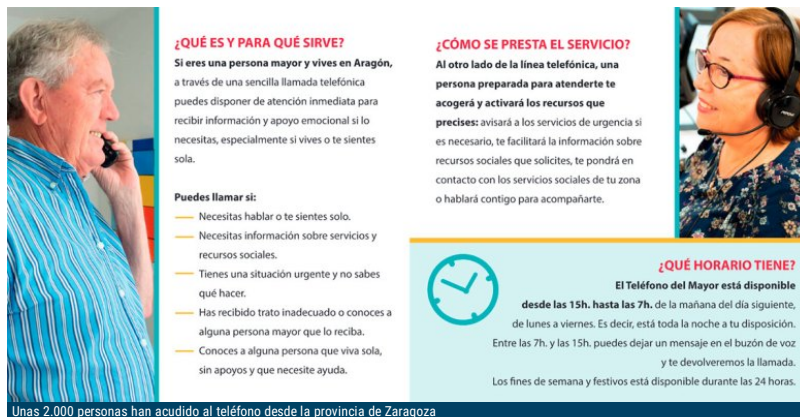
Pero a día de hoy, los motivos de esas llamadas han cambiado. Un 73% de los mayores marcan el 900 25 26

26 para mantener una conversación. Tan simple, o complicado, como “encontrar a alguien al otro lado” y tener con quien hablar. Supone un incremento significativo respecto al 46% que lo hacía por este motivo en 2021. **“Las personas que llaman no siempre tienen redes o están siempre solas.** Nos contaba una persona que a veces tiene crisis de ansiedad y aunque tiene hijos e hijas no los quiere llamar a las tres de la mañana y asustarlos. El teléfono le da esa respuesta”, asegura Sánchez.

## EL PERFIL

Cada caso es distinto y complejo, pero el “perfil tipo” del usuario de este servicio es una mujer, que **ronda los 79 años y vive en una zona urbana de la provincia de Zaragoza**, normalmente la capital. La soledad golpea menos en el mundo rural, incluso sin tener a los hijos cerca, y es que **las redes sociales personales están más presentes.** “Pallan esa necesidad de tener gente cerca con vecinos o amigos”. “La tienen más cubierta que en zonas urbanas, donde hay más personas pero más solas”, puntualiza.

Atendiendo a los datos de la DGA, **unas 2.000 personas han acudido al teléfono desde la provincia de Zaragoza frente a las 147 de Huesca y las 69 de Teruel**, dos zonas con mayor prevalencia de núcleos rurales.



**¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE?**  
Si eres una persona mayor y vives en Aragón, a través de una sencilla llamada telefónica puedes disponer de atención inmediata para recibir información y apoyo emocional si lo necesitas, especialmente si vives o te sientes sola.

**Puedes llamar si:**

- Necesitas hablar o te sientes solo.
- Necesitas información sobre servicios y recursos sociales.
- Tienes una situación urgente y no sabes qué hacer.
- Has recibido trato inadecuado o conoces a alguna persona mayor que lo reciba.
- Conoces a alguna persona que viva sola, sin apoyos y que necesite ayuda.

**¿CÓMO SE PRESTA EL SERVICIO?**  
Al otro lado de la línea telefónica, una persona preparada para atenderte te acogerá y activará los recursos que precisas: avisará a los servicios de urgencia si es necesario, te facilitará la información sobre recursos sociales que solicites, te pondrá en contacto con los servicios sociales de tu zona o hablará contigo para acompañarte.

**¿QUÉ HORARIO TIENE?**  
El Teléfono del Mayor está disponible desde las 15h. hasta las 7h. de la mañana del día siguiente, de lunes a viernes. Es decir, está toda la noche a tu disposición. Entre las 7h. y las 15h. puedes dejar un mensaje en el buzón de voz y te devolveremos la llamada. Los fines de semana y festivos está disponible durante las 24 horas.

Unas 2.000 personas han acudido al teléfono desde la provincia de Zaragoza

“Se está hablando más de soledad” en Aragón, pese a que sigue costando mucho, ya que “se puede vivir como un fracaso», añade Sánchez. Una sensibilización en la que juegan un papel clave los distintos servicios, desde el área más social hasta la sanitaria. En esa red, el Teléfono del Mayor no es un mecanismo único, sino “uno más”, señala, “orientado a que las personas retomen sus redes sociales” y no se aislen.

Con vistas a futuro, Ana Sánchez lo tiene claro. **“Lo importante es que la persona tenga un sitio donde entrar en el sistema”**, insiste. Y ese puede ser un servicio “en su barrio o en su pueblo”, pero también está la atención telefónica. “Es una vía más, lo importante es trabajar de manera coordinada y dar respuesta sus dificultades”, concluye.

## UN TELÉFONO SIEMPRE DISPONIBLE

El Teléfono del Mayor (900 25 26 26) **está operativo todos los días del año.** De lunes a viernes, de 15.00 horas a 7.00 horas del día siguiente; y los sábados, domingos y festivos, las 24 horas.



## La soledad no deseada motiva el 73% de las llamadas al Teléfono del Mayor

El servicio gratuito del IASS ha recibido más de 13.700 comunicaciones

La media de edad de los usuarios se sitúa en los 78 años

ZARAGOZA. La soledad no deseada es uno de los principales problemas que afecta a aquellos que hacen uso del Teléfono del Mayor, un servicio que se consolida. El número gratuito 900 25 26 25 - disponible de tres de la tarde a siete de la mañana de lunes a viernes y 24h durante sábado y domingo - resulta de interés ante múltiples circunstancias. Los motivos de las llamadas a este teléfono son variados y también han ido cambiando desde que se puso en marcha, hace ahora dos años y medio. «El primer año un 46% de las personas llamaban para hablar, este mes pasado estábamos ya en un 73%. Son personas que están solas y que necesitan contactar con otra voz humana que les acompañe», explica Ana Sánchez, técnico del IASS, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Al otro lado del teléfono se



Este servicio ha recibido ya cerca de 14.000 comunicaciones desde 2019. I.C.

encuentran «profesionales formados para acoger a aquellos mayores que llamen por distintos motivos: porque necesitan hablar o porque se están sintiendo solos, porque quieren información sobre determinados servicios o recursos, porque tienen una situación de urgencia y no saben bien a quién llamar, y también si hay sufrido o han sido testigos de una situación de trato inadecuado». Además, si la situación lo requiere el usuario es derivado al resto de servicios y recursos con los que cuenta la comunidad. No obstante, como señala la técnica, «el propio teléfono está dando respuesta a las consul-

tas de los usuarios. Mayoritariamente la persona que llama encuentra solución», concluye.

Se trata de un servicio que no únicamente puede ser empleado por personas mayores, sino también por sus familiares o allegados. No obstante, como insiste Sánchez, persigue «el objetivo de garantizar la protección a los mayores».

Los datos hablan por sí solos. Desde que se puso en funcionamiento a mediados de 2019, se han establecido un total de 13.715 comunicaciones a razón de unas 3.000 llamadas anuales. No obstante, durante la pandemia, en 2020, se incrementaron nota-

blemente, hasta las 7.000 comunicaciones.

En cuanto al perfil de los usuarios, la media de edad se sitúa en los 78 años. No obstante, el dato más llamativo responde a la distribución geográfica de las llamadas, que muestra una clara distinción entre el ámbito rural y el urbano en el contexto aragonés. El 78,2% de las llamadas han tenido su origen en Zaragoza. Algo que tiene una explicación sociológica a la que apela Sánchez a través de un estudio centrado en las redes sociales de los mayores en Aragón. «En las comunidades rurales si bien es cierto que las personas mayores suelen te-

900 25 26 26



■ El Teléfono del Mayor está disponible de 3 de la tarde a 7 de la mañana de lunes a viernes, y las 24 horas los fines de semana.

HA DICHO

«La persona que llama encuentra solución»

Ana Sánchez  
Técnico del IASS

ner a los hijos lejos lo palfan muy bien con esas relaciones de vecindad, y es en las zonas más pobladas donde hay más dificultad y más soledad, y además, de mayor desconocimiento de los recursos», explica.

Tal y como explican desde el IASS, una de las principales características de este servicio es la atención, la dedicación y la cercanía con la que se trata a todos los usuarios, a fin de poder solventar sus inquietudes o problemas. Por eso, animan a hacer uso del 900 25 26 25: «Todo aquel que llame encontrará al otro lado una persona que les espera».

ALICIA MARTÍN

# El Gobierno ultima una estrategia contra la soledad de los mayores

El Imsero tendrá el borrador de un plan nacional en el primer trimestre de 2023

El documento tendrá un alcance solo temporal, que alcanzará hasta 2030

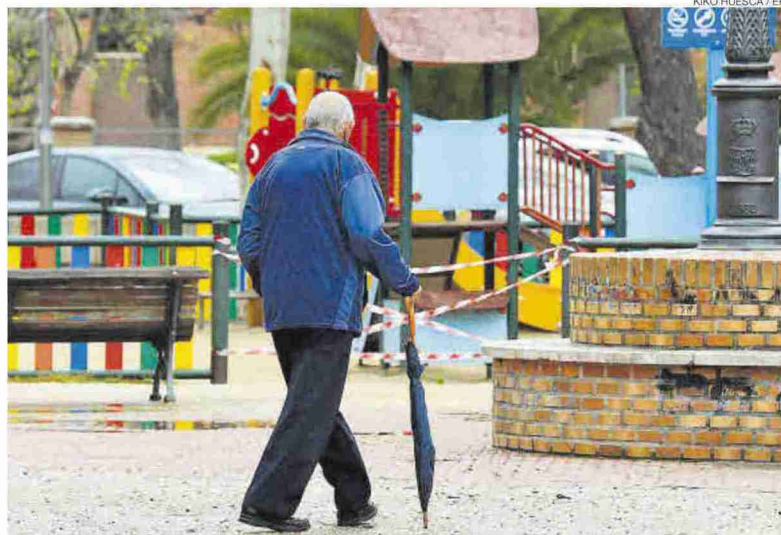
NIEVES SALINAS  
MADRID

La soledad no deseada es una realidad. Incómoda. También motivo de preocupación porque azota, principalmente, a los más vulnerables. Aunque no solo. El 16,5% de los jóvenes españoles dicen sentirse solos, una cifra que en el caso de la población en general se sitúa en el 10,9%, según un reciente estudio. El Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 lleva meses trabajando en una estrategia nacional para combatir esta lacra. Desde el departamento que dirige Ione Belarra avanzan que se está diseñando con un alcance temporal de 2023 a 2030 y, entre sus objetivos, está reducir los niveles de soledad en las personas mayores y en situación de dependencia.

En abril de 2022, la Fundación ONCE –en colaboración con otras entidades– presentaba el Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada (SoledadES), un espacio de intercambio de investigaciones que pretende conocer la dimensión del aislamiento involuntario en que viven muchas personas en España y aportar soluciones. Un informe de noviembre de SoledadES concluye que una de cada cuatro personas piensa que la soledad no deseada es uno de los principales problemas sociales del país.

**PROBLEMA COMÚN** // El 90% cree que todos podemos sufrir soledad en algún momento y el 70% conoce a personas en su entorno que la sufren. Hay más datos preocupantes, como que el 16,5% de los jóvenes dicen sentirse solos, una cifra que se sitúa en el 10,9% si se habla de población general. La cifra cobra mayor gravedad si se tiene en cuenta que el 12,5% de los jóvenes asegura no contar con nadie que los ayude cuando tienen problemas, algo que en el caso de la población en general le ocurre al 9%. Por eso, el 82% de los españoles considera que es tarea de todos luchar contra este mal, y el 72,5%, que debe ser una cuestión prioritaria para las administraciones.

El Gobierno también considera que se trata de un tema de gran calado y al que hay que dar prioridad. El Ministerio de Derechos Sociales explica a este diario que la estrategia nacional en la que trabaja era uno de los objetivos centrales del Ejecutivo que no ha podido implementarse hasta ahora



Un hombre de edad camina en soledad por una calle del centro de la capital, Madrid.

debido a los dos años de pandemia. «La voluntad del Ejecutivo es firme, por lo que se cumplirá su aprobación dentro de la legislatura, tal y como se comprometió», indican.

El Imsero planea tener el borrador de la estrategia para el pri-

mer trimestre de 2023 para poder hacer una ronda consultiva con los órganos autonómicos y entidades como el Consejo Estatal de las Personas Mayores a inicios de año y llevarla así al Consejo de Ministros para su aprobación por esas mismas fechas. Así el documento

estaría de cara al periodo 2023-2030 con planes operativos de dos años, el primero correspondiente a 2023-2024. Por ahora, desde Derechos Sociales abundan que se ha realizado un proceso de consulta con el tercer sector, expertos e instituciones académicas, con el profesional técnico del Imsero y con los ayuntamientos de la red de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Posteriormente, el borrador se presentará al Consejo Territorial, donde participan las comunidades.

La elaboración del borrador contempla dos aspectos, por un lado un documento marco estratégico al que podrán vincularse otros ministerios o direcciones generales para que puedan alinear la erradicación de la soledad en la planificación de sus medidas (desde educación, reto demográfico, etc.) y, por otro, un plan específico para mayores y dependientes y para cuidadores. Para su elaboración, el Imsero ya ha dado, entre otros, los siguientes pasos: primero, diseñar una hoja de ruta hasta que ese plan sea aprobado. Después, hacer un diagnóstico de la situación –cuántas personas viven solas porque no tienen otro remedio y por qué– para conocer cuál es el punto de partida sobre el que construir la estrategia. =

## teleasistencia

### Los rescates por accidentes en viviendas se disparan

El envejecimiento de la población y el aumento del número de personas que viven solas están disparando las entradas en domicilios por parte de los servicios de bomberos para atender distintos tipos de emergencias. Caídas fortuitas, indisposiciones por enfermedad y fallecimientos concentran las principales causas de unas actuaciones que suelen tener como afectados a personas mayores solas, informa **Lucas Blanco**.

La apertura de puertas y entradas por la ventana en domicilios de cuyos habitantes no se tienen noticias se han convertido en una intervención cada vez más frecuente. Desde las dife-

rentes administraciones públicas se recomienda a las familias de los ancianos que viven solos que tomen una serie de medidas. Solicitar el medallón de teleasistencia para contactar en caso de emergencias con la Cruz Roja es uno de los más recurrentes.

Del mismo modo, los expertos señalan al aprendizaje de un correcto manejo del móvil como una herramienta fundamental para que los ancianos puedan solicitar ayuda en caso de encontrarse con algún problema en su entorno doméstico y en el caso de que no tengan a ningún ser querido cerca que pueda auxiliario.



ANATOMÍA DE TWITTER / MANUEL VIEJO

## Cartas para evitar la soledad

**J**uan José López dice que vivió la peor Nochebuena de su vida el pasado año. Dirige desde hace 20 meses la única residencia de mayores pública que existe en Pontevedra, donde conviven 101 personas, aquellas que sufrieron la guerra, que todavía comparten sus pensiones con sus hijos y nietos, que acaban de superar una pandemia: el último reducto vivo de la generación que cambió España. Del centenar de residentes, solo ocho recibieron la visita de sus hijos, nietos o sobrinos el pasado 24 de diciembre para cenar unos langostinos en familia. El resto almorzó junto a López y algunos trabajadores en un amplio salón de esta residencia de hormigón gris de cinco plantas con ocho chimeneas rojizas que sobresalen del tejado a modo de periscopio, como si fueran las del viejo *Titanic*.

“Aquí nos sobra mucha soledad”, cuenta López, de 61 años, por teléfono. “No se trata de hacer juicios de valor; cada uno sabrá”. Si un fin de semana llaman a la puerta seis familiares es un milagro. Lo normal, de diario, son uno o dos. Vítores si llegan a tres. Hay tardes que observa estampas dolorosísimas. Dice que una residente se acicala de punta en blanco desde hace meses justo después de la siesta, esperando por la ventana la añorada visita de su nieta y de su hijo,

pero que nada, ni rastro. Que al llegar la noche y no verlos, repite una frase como mantra: “Vendrán mañana. Estarán muy liados”.

Hay otro señor que está harto de que sus hijos no pregunten por él. Tanto, que hubo un día en que se puso enfermo y tuvieron que derivarle al hospital de Santiago. Antes de subirse a la ambulancia, ordenó a López que no avisara a ninguno. “Esto no se puede”, respondió el director. “Pues te lo firmo en un papel”, dijo el hombre. Así fue: “Si no me llaman cuando estoy bien, tampoco me llamarán cuando estoy mal”. Quizá por

### Una misiva que alertaba del abandono que sufren los mayores de una residencia logra un gran apoyo entre anónimos

eso, y ante el temor de repetir unas Navidades grises, plomizas y de contadísimas visitas, López se encerró en su despacho de casa la tarde del pasado 1 de diciembre. La soledad tenía los días contados.

Escribió una carta en Word. No muy extensa, pero repleta de frases contundentes como golpes de martillo: “No nos falta vida, os lo aseguro (...) Si acaso nos duele lo que nos sobra: soledad. (...) Y nos sobra porque no estáis aquí, habéis dejado de querer-

nos. (...) Pronto será Navidad, el tiempo más triste en nuestra casa. (...) Quiero cariño en forma de cartas, felicitaciones, fotos en las que les hagáis saber que cuentan con vosotros”. Al terminar, envió esta misiva a todos sus contactos de WhatsApp, desde el hombre que le vendió los muebles de su casa hasta los amigos de sus dos hijos.

A los pocos días, la carta llegó a muros de Facebook de Pontevedra, Madrid, Zamora, Jaén, Salamanca... Gente a la que ni conoce compartía el pantallazo de su folio y medio sin parar por Twitter e Instagram. El carterero del barrio de Pontevedra ya ha dejado en la residencia un saco con 400 cartas, recogidas en cinco días. Llegan de Valencia, Almería, Santander, Madrid, Burgos, Salamanca... A la puerta de estos mayores han llamado unos moteros que han rugido sus máquinas para deleitarlos. Un grupo de flamenco de Utrera les ha mandado un vídeo. Hasta presos de tres cárceles han enviado misivas. “Se ha ido un poco de madre”, comenta López. “Solo quería que mis amigos me echaran un cable”. Advierte, eso sí, de que esto que sucede en un rincón de Galicia pasa en casi toda España. “La soledad es algo que se ve en la mirada. Cuando la tienen perdida, pues esa, esa es la que duele”.



Una residente del Centro de Mayores Casablanca Villaverde, en Madrid

## Uno de cada diez mayores se siente solo en España

► El confinamiento derivado de la pandemia agravó esta situación para muchos ancianos

J. Carabaña. MADRID

Sobre todo ocurre en mujeres de avanzada edad pero el porcentaje es elevado en general. En torno a un 10% de las personas mayores dice sentirse sola, falta de compañía o aislada habitualmente. Esa vulnerabilidad se ceba especialmente con las mujeres, con los que tienen más de 80 años y con quienes viven solos o son más pobres, según el nuevo Barómetro de Mayores de la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP), del que se hizo eco ayer Ep.

Aunque la incidencia de la soledad parece minoritaria, el estudio indica que hay un sector de personas mayores emocionalmente vulnerables, algo que no debería obviarse porque, además, aumenta considerablemente en determinados segmentos sociodemográficos. De hecho, el porcentaje de sensación de soledad asciende hasta el 19,5% de la población mayor que vive sola, al 15,3% de quienes no pueden permitirse un gasto suficiente, al 14,8% de los mayores de 80 años,

al 13,7% de quienes poseen estudios hasta primaria y al 13,5% de las mujeres.

Durante la presentación de «Covid-19: el impacto emocional, el comportamiento privado y social de las personas mayores», la presidenta de la UDP, Inmaculada Ruiz Martín, señaló que este estudio permite llegar «a las entrañas» de lo que es «problemático» para la población de más de 65 años, de forma que esa radiografía llegue a las administraciones y empiecen a trabajar «seriamente».

Por su parte, Cristóbal Gómez Benito, integrante del Grupo de Trabajo del Barómetro Mayores UDP, destacó entre las conclusiones del estudio que lo que más valoran los mayores son las relaciones personales. «Casi el 80% lo puntúan muy alto». Además, señaló que para ellos tener un proyecto de vida supone «un chute» que garantiza el envejecimiento activo.

No obstante, a raíz de la pandemia, la población mayor de 65 años ha sido víctima de «un mayor aislamiento y soledad», no

solo en la fase «crítica» del confinamiento. La irrupción de la Covid-19, dijo, «ha roto dinámicas, procesos y hábitos», además de servicios, incluso de atención domiciliaria, que las organizaciones y las familias han «suplido» con redes de voluntariado para atender a los mayores «más necesitados» a los que no cuidan las administraciones. A su juicio, las instituciones públicas deben crear «otros escudos de protección a ese colectivo», además del que ya supone la familia. También reclamó «una mejor aplicación de la Ley de Dependencia» y criticó las trabas administrativas y digitales a las que se enfrentan.

José Ignacio Casas, también del citado Grupo de Trabajo, remarcó que «no es tanto la edad la que hace vulnerables a las personas, sino su situación económica personal y social». También hizo hincapié en el impacto de la pandemia, que ha generado «mayor nivel de angustia, miedo a enfermar, a salir a la calle y la soledad vivida con más profundidad».

La población de más de 65 años de edad representa más de una cuarta parte de la población adulta española (alrededor de 9 millones de ciudadanos) y tiene una esperanza media de vida a esa edad de más de 20 años. «Parece que se nos olvida», lamentó al respecto el responsable del estudio.

**Las personas de más de 65 suponen más de una cuarta parte de la población española: 9 millones**