

'ENFERMEDAD CRÓNICA'

La soledad no deseada, una epidemia que también afecta a los más jóvenes

El 30% de los hogares unipersonales de Aragón en 2023 eran de residentes de 18 a 25 años ● El problema se da en migrantes, mayores y vulnerables

CRISTINA GARCÍA GÓMEZ
Zaragoza

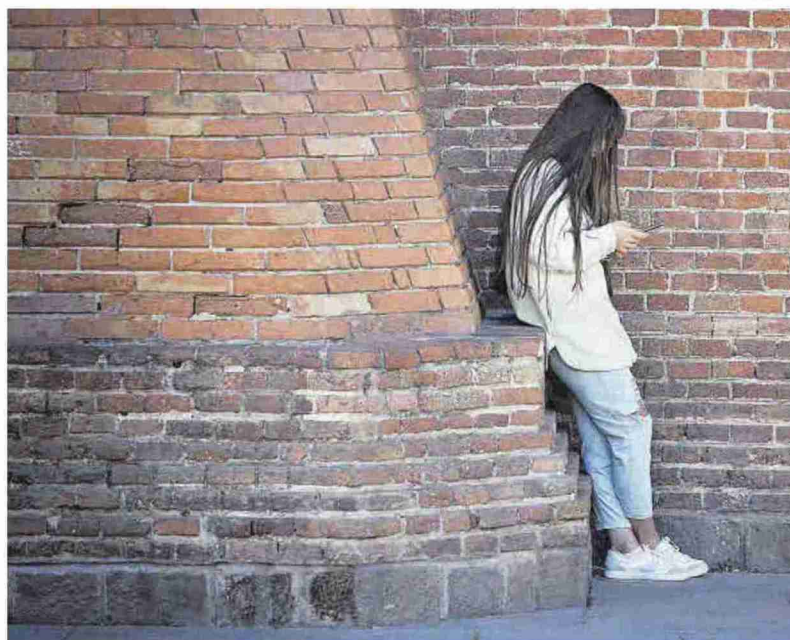
Alegría, tristeza, ira, asco y miedo. Luego: ansiedad, vergüenza, envidia y aburrimiento. Son las emociones que protagonizan la primera y la segunda película *Del Revés*, respectivamente. Pero, para Marta Sánchez, psicóloga de Cruz Roja Zaragoza, falta una: la soledad. Esta es negativa cuando llega de forma no deseada, cuando las personas quieren compañía pero no pueden acceder a ella. Y cada vez acecha a más gente. La «sufren» las personas con discapacidad, los migrantes, los colectivos en riesgo de exclusión social, los mayores y, ahora, también los jóvenes.

Desde Cáritas Zaragoza, donde tratan esta realidad, informan de que el 37% de los hogares en Aragón en 2023 eran unipersonales. De ellos, un 30% pertenecían a jóvenes entre los 18 y los 25 años. «Esto no quiere decir que sea soledad no deseada, pero es verdad que los factores que vemos en las personas que viven solas en un hogar o habitación responden a estar desempleado o a tener condiciones precarias, por lo que no pueden acceder como quisieran a los círculos de relaciones sociales», apunta la secretaria general, África Navarro.

También son víctimas de ella los más pequeños. La psicóloga de Cruz Roja revela que «se ve en niños que no saben lo que les pasa. Tienen enfados y frustraciones, un sentimiento de soledad porque no se sienten integrados y no reconocen sus emociones porque no se las han explicado». Sánchez considera que «ya en el colegio se debería hablar de por qué uno se siente solo e incomprendido».

Entre los motivos que favorecen que nazca este sentimiento están las redes sociales. «El círculo social real es más pequeño cada vez. Hablan menos de lo que les pasa y usan elementos distractoros, como crearse una vida irreal en redes. Eso acaba haciéndote una bola y se convierte en soledad no deseada», informa.

Navarro ejemplifica la extensión del sentimiento con datos. Según explica, en Cáritas hacen acogidas de escucha que consisten en acom-



Una joven sola en la calle con su teléfono móvil, en una imagen de archivo.

Lucía Serrano. En primera persona

«Te esfuerzas cuando estás con gente, pero el sentimiento lo llevas dentro»

Hace año y medio que Lucía Serrano tomó la decisión de llevar a su marido a una residencia porque «cayó como cuidadora», no daba más de sí. Aunque lo hizo con «tristeza», también por el bienestar de ambos. Desde entonces le acompaña un sentimiento de soledad no deseada que trata de aliviar.

«La gente me dice: 'cuando vayas a la residencia te enchufas y luego ya te desenchufas'. Yo no sé hacer eso porque lo tengo día y noche en la cabeza», expresa al hablar de sus visitas diarias al centro. Forman parte imprescindible de la rutina que se ha marcado y que le hace sentirse más cómoda. «Me tomo ir a la residencia como si fuera un trabajo. Me han llegado a decir que por qué voy todos los días. Bueno, voy porque quiero, porque me sale de dentro ir todos los días mientras pueda», sostiene.

Lucía se ha encontrado con gente que no ha pasado por su situación y no logra comprenderla, así que no trata el tema con ellas. «Si hablas de otras cosas, cambias de asunto, te da subidón. Pero luego, cuando llegas a casa, te hundes y dices 'ya estoy aquí sola otra vez'», revela. «El sentimiento lo

llevas dentro y se pasa mal, pero tienes que intentar pasarlo un poquito mejor. Te esfuerzas cuando estás con gente, pero es duro», apunta.

Donde más empatizan con ella es en el grupo de Cruz Roja, que está compuesto por personas que, como ella, son «cuidadoras» y se sienten solas. «Me entienden como yo las entiendo a ellas», indica. Se reúnen una vez a la semana para contar qué les preocupa, cómo se sienten, etc. «Va bien hablar con personas que te pueden entender», detalla. Ella era usuaria de Cruz Roja con su marido. Cuando este ingresó en la residencia le ofrecieron asistencia psicológica y la aceptó. «Es una buena opción porque sabes que tienes que ir y que el ambiente es bueno», apunta.

Desde su experiencia recomienda a quienes se sientan como ella que «salgan de casa y se busquen cosas para hacer». «Entre que vas, estás ahí y vuelves se te ha pasado la mañana». A ella es lo que le impulsa día a día. «Mis motivaciones son ir a la Cruz Roja, mis nietos y, por supuesto, mi marido. La tengo que atender a todas», subraya. ■

pañar a las personas y «no conllevan ninguna ayuda económica». Un 32% de las realizadas en 2023 fueron por soledad no deseada.

El grupo que más la sufre es el de las personas mayores. «Hay muchas que tienen buen nivel económico pero que están solas porque se han quedado sin familiares. Es la vulnerabilidad que te da la propia edad», apunta Navarro. Los últimos datos del Observatorio Aragonés de la Soledad revelan que, en 2022, de los 282.000 habitantes de la comunidad mayores de 65 años, 65.000 vivían solos.

Otras de las afectadas, apunta Sánchez, son las madres de familias monomarentales y otras «mujeres cuidadoras» que dedican su tiempo

«Hay personas con buen nivel económico que están solas porque se han quedado sin familia»

«La gente padece enfermedades pero no lo comparte, y eso les hace no sentirse integrados»

«a sus maridos, hermanas...». A ellas añade la población migrante, que «aun cuando forma comunidades en las ciudades» lo hace bajo un contexto de marginalidad basado en factores como el desempleo o los problemas de salud. Navarro coincide: «Lo primero de lo que se quita la gente cuando tiene un descenso económico es de los tratamientos». La situación, puntualiza Sánchez, también se da a la inversa: «Enfermedades crónicas como el colon irritable, muy común, no se hablan. La gente la padece pero no lo comparte, y eso les hace no sentirse integrados y estar en soledad».

«Se llega a normalizar la soledad y eso no es bueno», explica Sánchez, que indica que «sobre todo lo hacen las personas en exclusión social porque no comparten los sentimientos». «Se ve en la expresión, en la mirada caída, en estar poco conversador...», relata, y añade: «Es un paso de todo, un me quedo conmigo mismo pero mal».

La soledad no deseada es ya una epidemia y el tabú todavía no se ha roto. «Se empiezan a poner medios para que las administraciones públicas y las organizaciones sociales volvamos la mirada y no nos preocupemos solo de lo material, como la vivienda o los alimentos, sino también por tener recursos y elementos para paliar la soledad no deseada», subraya Sánchez. ■



Ángel de Castro



Dos personas mayores caminan por Zaragoza, en una imagen de archivo.

Ser mayor exige haber sido un niño, un adolescente, una persona de mediana edad y, en consecuencia, haber superado muchas pruebas. Por tanto, ser mayor te convierte en una persona experta en la vida, experta en vivir. Nuestros mayores son los que nos acompañan cuando, por no haber alcanzado la edad adulta, necesariamente dependemos de otras personas para desarrollarnos y, por ello, son nuestra primera fuente de conocimiento y uno de nuestros pilares básicos en la vida.

Cuando el tiempo pasa, los que fuimos niños nos convertimos en adultos, crecemos y, en la mayoría de los casos, pasamos a desenvolvernos de manera autónoma, sin que necesitemos esa presencia constante de otros para continuar. Es entonces cuando quienes nos cuidaron, nos ayudaron, quienes estuvieron siempre aconsejándonos, apoyándonos, empiezan a necesitar a aquellos a los que cuidaron.

Poco a poco, se va acercando ese momento de la vida en que quien cuidó necesita ser cuidado, quien aconsejó necesita ser aconsejado, y quien apoyó nece-

sita ser apoyado. Para El Justicia de Aragón, nuestros mayores son esenciales. En su entorno descubrimos, en bastantes más ocasiones de las que podrían pensarse, enfermedad, falta de fuerzas, desesperanza y soledad. Soledad no deseada.

Esta es una de nuestras preocupaciones más hondas, porque la soledad no deseada, además del sufrimiento que provoca en quien la padece, te hace vulnerable e incrementa el riesgo de padecer enfermedades, abusos y maltrato.

El 10 de junio de 2020, el entonces Justicia de Aragón, Ángel Dolado, firmaba un convenio de colaboración con el Gobierno de Aragón, que dio lugar a la constitución del Observatorio Aragonés de la Soledad, a fecha 30 de septiembre de ese mismo año.

Recogido el testigo desde el 16 de febrero de 2024, fecha de mi nombramiento, seguimos trabajando para conseguir sus objetivos que consisten, esencialmente, en promover la existencia de un grupo permanente de análisis, dirigido a velar por las personas mayores que viven en soledad no elegida.

A fondo

La soledad no deseada es una de nuestras preocupaciones más hondas porque te hace vulnerable e incrementa el riesgo de padecer enfermedades, abusos y maltrato

Nuestros mayores



CONCEPCIÓN GIMENO GRACIA
Justicia de Aragón

También, a favorecer su atención y protección, así como a la prevención de situaciones de aislamiento y exclusión social, y a fomentar su bienestar emocional y su seguridad, sensibilizan-

do a la sociedad aragonesa de esta situación. A lo anterior se añaden nuestras visitas a los centros residenciales de mayores, con el objeto de conocer la realidad de las personas que se

encuentran en los mismos, constatar los niveles del servicio que se presta y alertar, en su caso, a la Administración de las deficiencias que podamos percibir. En estos casi diez meses, El Justicia de Aragón ha visitado 19 centros residenciales.

Las Administraciones deben aportar todos los recursos posibles para mejorar la calidad de vida en estos centros. Resulta esencial, en lo que se refiere a los medios humanos dedicados a la atención de estas personas, exigir la mayor profesionalización posible y el incremento progresivo de su número. Igualmente, debe repararse en los medios materiales y económicos que se destinan y reconocer que resulta y resultará necesario, cada vez más dado el conocido envejecimiento de la población, intensificar los esfuerzos en este aspecto, porque sin recursos no es posible.

También debe trabajarse, cada día más, en la creación de puntos de encuentro que propicien nuevos vínculos, y en alentar iniciativas para crear redes de apoyo y facilitar intercambios generacionales, involucrando así a los más jóvenes, que pueden ser buenos aliados para contribuir a la inclusión social.

A El Justicia de Aragón le consta que en esta labor colaboran numerosas entidades sociales, que son conscientes de que nuestros mayores son nuestros, son de todos. Por tanto, todos debemos poner de nuestra parte para mejorar una situación que afecta a un importante número de personas y que irá creciendo, en una sociedad como la aragonesa en la que en este momento el 21% de la población tiene más de 65 años y el 15% de estas personas viven solas.

En mi calidad de actual Justicia de Aragón, reafirmo mi compromiso con la defensa y promoción de los derechos de las personas mayores a los que, desde aquí, quiero dar las gracias, por mucho. ■