

Grupo de trabajo del
Elkargune de Personas
Mayores, proyecto para
abordar la

LA SOLEDAD NO DESEADA

- AFARABA
- ARABAKO PENSIONISTAK LANEAN
- ASCUDEAN
- CRUZ ROJA
- NAGUSILAN
- SECOT
- TELÉFONO DE LA ESPERANZA
- VIVIR CON VOZ PROPIA
- PERSONA A TÍTULO PARTICULAR

FUNDAMENTACIÓN

Desde el grupo de trabajo del Elkargune de Personas Mayores sentimos preocupación por el tema de la Soledad no Deseada, entre otros motivos, porque según distintos estudios existe una correlación directa entre ésta y el hecho de poder padecer problemas de salud mental (depresión, ansiedad, deterioro cognitivo etc.), física (déficits sensoriales, movilidad, enfermedades coronarias, disminución del sistema inmune, empeoramiento de la nutrición) e, incluso, a nivel de la morbilidad. Hay que destacar, como reflejan los datos de los cuadros que se incluyen a continuación, que la soledad tiene importancia el ciclo vital, pero también otros aspectos como son las relaciones y las desigualdades sociales.

A través de las siguiente tabla (Ref. EUSTAT), presentamos la población que vive sola, por edad y sexo en el Territorio Histórico de Álava, con fecha 1/01/2021.

Edades	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
60-64	3.622	1.630	1.992
65-69	3.425	1.351	2.074
70-74	3.449	1.223	2.226
75-79	3.266	962	2.304
80-84	2.800	669	2.131
>85	4.149	889	3.260

Tabla 1

En la cual podemos observar que predominan las personas de sexo femenino, siendo el grupo más numeroso quienes cuentan con más de 85 años.

Por otro lado, desde el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz nos facilitan los siguientes datos, tablas, referidos a personas que viven solas con 60 y más años en esta ciudad, distribuidas según edad y sexo por barrios y tramos de edad, con fecha 1 de enero de 2020. Tal y como vemos en esta segunda tabla, los sectores de población en los que predominan personas con 85 y más años que viven solas son Coronación y Zaramaga, y los barrios en los que hay mayor número de personas con 60 y más años que viven solas, Coronación, Zaramaga, Arriaga-Lakua y El Pilar.

Población mayor de 60 años que vive sola, empadronada en Vitoria-Gasteiz, con fecha 1 de enero de 2020, según barrio y tramos de edad				
Barrio	61 a 64 años	65 a 84 años	85 y más años	Total mayor de 60 años
ABETXUKO	27	121	64	212
ADURTZA	59	345	143	547
ALI-GOBEO	7	26	17	50
ARANA	23	191	66	280
ARANBIZKARRA	85	634	160	879
ARANTZABELA	11	104	17	132
ARETXABALETA-GARDELEGI	5	11	3	19
ARIZNABARRA	101	307	95	503
ARRIAGA-LAKUA	197	701	119	1.017

CASCO VIEJO	134	347	116	597
CORONACION	140	720	387	1.247
DESAMPARADOS	67	389	179	635
EL ANGLO	39	264	139	442
EL PILAR	65	649	183	897
ENSANCHE	121	526	184	831
GAZALBIDE	7	138	48	193
JUDIMENDI	58	332	213	603
LOVAINA	114	438	209	761
MENDIZORROTZA	32	193	54	279
SALBURUA	91	139	9	239
SAN CRISTOBAL	65	382	157	604
SAN MARTIN	153	534	93	780
SANSOMENDI	143	441	74	658
SANTA LUCIA	117	458	119	694
SANTIAGO	46	225	59	330
TXAGORRITXU	67	535	209	811
ZABALGANA	149	180	10	339
ZARAMAGA	110	737	304	1.151
ZONA RURAL ESTE	21	84	17	122
ZONA RURAL NOROESTE	16	55	20	91
ZONA RURAL SUROESTE	14	39	10	63
Total	2.284	10.245	3.477	16.006

Tabla 2

No obstante, tal y como podemos apreciar en la tabla tres, si tenemos en cuenta a la totalidad del colectivo de personas que está en la banda de edad de 60 y más años empadronadas en Vitoria-Gasteiz, agrupada por barrios, vemos que, tanto en el barrio de **Judizmendi** como en **los de Coronación y Casco Viejo**, se da la circunstancia de que **en cerca de un tercio de los casos hay personas mayores que viven solas**, siguiéndole Zaramaga con un 25% .

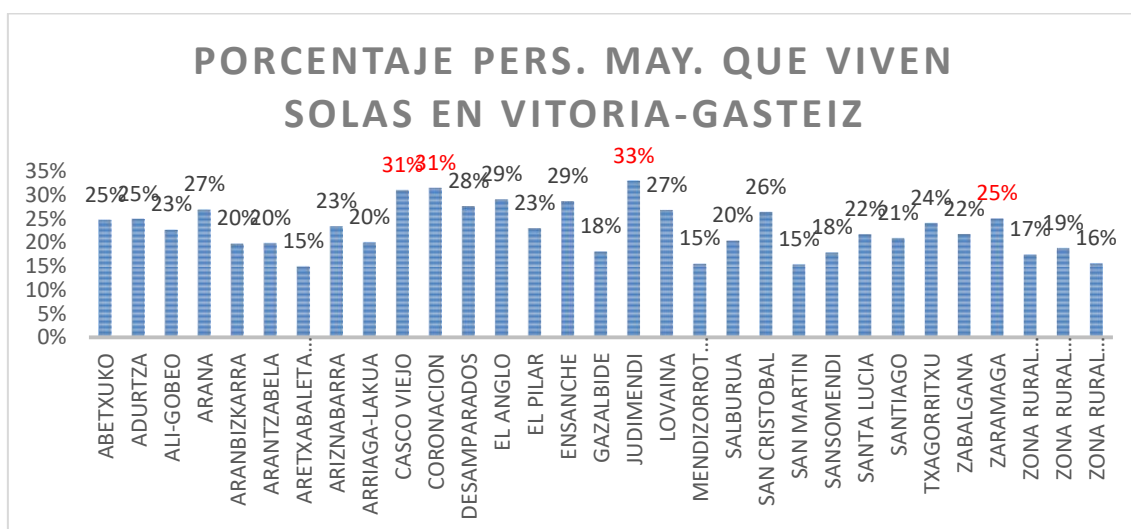


Tabla 3

Es indudable que estos datos nos pueden servir como punto de partida o de referencia, pero tenemos que tener en cuenta que la soledad en las personas mayores, a diferencia de conceptos objetivos como son aislamiento social y el hecho de vivir sola/o, **es un sentimiento subjetivo que solamente puede ser descrito por el propio individuo que lo experimenta** (Andersson, 1998), y según describen Expósito y Moya (1999) **se mide a través de una evaluación individual que la propia persona tiene que hacer sobre la calidad de sus relaciones e interacciones sociales**. También estos autores hacen hincapié en la diferencia **entre soledad y apoyo social** (formal o natural) refiriendo que, en este sentido, conviene centrarse sobre todo en las características objetivas que se ofrecen desde diferentes tipos de ayuda.

Por lo tanto, si bien es verdad que no todas las personas mayores que viven solas perciben o sienten soledad no deseada, ya que ésta implica, además, factores emocionales, intrapersonales (personalidad, identidad, autoestima, expectativas de vida), sociales y afectivos, también es cierto que se deben analizar las causas que pueden originar que éstas puedan tener riesgo o que ya estén padeciendo este problema, por ejemplo:

- . La existencia o no de amigas/os y/o el apoyo social percibido
- . Frecuencia y calidad de las relaciones con sus familiares
- . Ruptura o de pareja, pérdida de ésta o de personas cercanas.
- . Si hay hospitalizaciones frecuentes, institucionalización, si son dependientes o cuidan de una persona que lo es y, de forma especial, si no pueden comunicarse con ella (por problemas de deterioro cognitivo, de salud mental etc.).
- . Si la vivienda está o no adaptada en su interior respecto a las limitaciones de las personas que la habitan, y si cuenta o no con barreras de acceso (ausencia de ascensor, escalones...)
- . La sobreprotección o el impedimento por parte de otras personas, para el ejercicio de sus propios deseos y la promoción de la autonomía en la persona mayor, a veces con buena intención, tanto por parte de familiares como de profesionales del ámbito social y sanitario.
- . Realización o no de actividades de ocio
- . El edadismo o estereotipos y prejuicios existentes, que hacen que las personas que son mayores sean privadas del reconocimiento de derechos, costumbres y valores de forma frecuente.
- . Especialmente resaltable, **como riesgo muy importante, es la situación económica de algunas personas mayores con ingresos muy bajos**, la mayoría mujeres, que por el hecho de tener condiciones económicas precarias o menor poder adquisitivo pueden ser susceptibles de sufrir soledad no deseada. Más aún si viven solas y tienen más de 80 años. Hay que tener en cuenta que cuando una persona está justa de dinero para cubrir sus necesidades básicas (alimentación y facturas mensuales inevitables) no se puede permitir ir a la peluquería, comprar ropa o ir al dentista, por poner tres cuestiones muy claras asociadas con la imagen y la autoestima.

. Quienes han sufrido situaciones de maltrato o residen en entornos hostiles, es decir, que aunque estén acompañados, el apoyo es escaso y las relaciones en la convivencia con otras personas son difíciles.

. El haberse quedado sin relaciones sociales por el hecho de tener que cuidar de nietos o nietas. Riesgo señalado por Mónica Ramos en su libro “Envejecer siendo mujer”. Ya que cuando esas niñas y niños crecen se produce un vacío porque en la persona cuidadora se han perdido o roto los vínculos de la amistad. Y lo mismo sucede cuando se ha estado cuidado a otros familiares.

. Otros temas a destacar son las limitaciones sensoriales (especialmente en la vista y el oído) y las dificultades en la movilidad. Por ejemplo, el hecho de que algunas personas hayan perdido estas capacidades les puede derivar en situaciones de dificultad en la interacción social, incluso, que otras personas se pueden poner en duda sus capacidades por no poder seguir una conversación o actividad. El hecho de que una persona no pueda interactuar como se espera que lo haga le puede llevar al aislamiento, además de tener dificultades provocadas por el esfuerzo sostenido que requiere seguir el ritmo de los demás. Y si bien, en algunos casos, los audífonos, las gafas y otras ayudas técnicas, pueden ser un paliativo, debemos tener en cuenta lo que suponen tanto a nivel económico como de aceptación, en este caso por la falta de sensibilidad y empatía de algunas personas que no tienen estas dificultades con quienes si las presentan, aun sabiendo que con la edad son problemas muy comunes.

. Las personas mayores de género binario o las monógamas, pueden llegar a sentir la no aceptación y el aislamiento en ciertos entornos y sufrir por ello soledad no deseada.

Finalmente, mencionamos otras circunstancias que también pueden condicionar la soledad no deseada como por ejemplo: el uso o no de nuevas tecnologías, la información sobre recursos y servicios, las desigualdades sociales, la no integración en el entorno o medio de ciertos sectores de población mayor (migrantes, personas inactivas, residentes en residencias...).

Por todo ello, en el ámbito internacional la soledad no deseada se considera como un importante problema de salud pública, pero desde este grupo de trabajo consideramos que, además, **su abordaje es primordial porque guarda conexión directa con la calidad de vida de las personas mayores que están en estas situaciones.**

OBJETIVOS

- Sensibilizar e informar a la población sobre lo que es la soledad no deseada
- Prevenir la soledad a través de hábitos de envejecimiento activo y promoción de relaciones
- Detectar a personas con deficientes relaciones y en riesgo social que expresen sentirse solas
- Trabajar a favor de unas pensiones públicas, dignas y suficientes, para todas las personas mayores
- Realizar estudios que valoren las deficiencias de vínculos relacionales en personas mayores

- Exigir a las Instituciones Públicas el compromiso de que se lleven a cabo acciones eficaces para paliar la soledad no deseada.

METODOLOGÍA

Entendemos que desde este momento y en el plazo de un año, se deberían iniciar y evaluar las siguientes ACCIONES:

1. Desde este grupo de trabajo, proponemos que desde el Dpto. de Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia se realicen unas **Jornadas/Congreso durante 2023**, desde donde abordar el tema de la Soledad No Deseada.

Proponemos que estas jornadas/congreso cuenten con una Exposición Marco y diversas ponencias que nos den a conocer experiencias de trabajo que puedan ser interesantes. Se podría estar bien invitar a profesionales que aporten comunicaciones sobre buenas prácticas que se estén realizando.

Estas Jornadas/Congreso estarían dirigidas a agentes sociales y sanitarios que trabajan en las instituciones públicas y colectivos del tercer sector que podemos prevenir y abordar la soledad no deseada.

Proponemos:

1. Inauguración Institucional
2. Conferencia Marco con profesionales del ámbito que puedan ofrecer recursos y herramientas para detectar la soledad no deseada que nos sirvan de ayuda en nuestra propia práctica, planteamos, por ejemplo, la presencia de:

.- Sacramento Pinazo Hernandis

.- Javier Javier Yanguas Lezaun

.- Teresa Rodríguez

Presentación de experiencias mediante posters (a la hora del Café)

Tarde: Exposición de ponencias experiencias concretas que se están desarrollando, tanto desde las instituciones públicas como desde el Tercer Sector Social, o bien seminario-taller para trabajar por grupos, a través del cruce de información.

2. **Realizar un estudio de investigación**, a través de una muestra amplia y suficientemente significativa. Pensamos que prioritariamente deberían formar parte de esta muestra:

. Quienes tienen 85 y más años que vivan solas y solos

. Aquellas personas mayores que además de vivir solas, no hayan pasado nunca por la red de servicios sociales

. Personas de 60 y más que viven solas y sean dependientes o bien que, aunque estén conviviendo con otra/as personas, éstas sean grandes dependientes.

En estos casos se debería conocer tanto si hubiera soledad no deseada como si concurren riesgos o situaciones de especial necesidad, requiriendo estrategias o intervenciones integradas. La detección o identificación de soledad no deseada debe incluirse como un propósito firme dentro de los servicios sociales y sanitarios, en este segundo caso, entendida como parte de prevención de la salud. Comentar que existen algunas escalas que pueden ayudar, por ejemplo la UCLA-3 ha sido una encuesta validada en una muestra española de personas mayores que asistían a los programas de una Universidad para Personas Mayores por Pinazo-Hernandis et al., 2018. Dicho estudio desveló que la versión española de la UCLA-3 es un instrumento con tres dimensiones que recoge el aislamiento social, la soledad y su conexión social, recomendable para medir la soledad de las personas mayores.

3. También se ve la necesidad de **contactar con aquellas personas que viven solas** y que no participan en actividades, para que sean informadas de las distintas acciones.

4. **Creación de una red coordinada de entidades que se involucren en la detección y atención de la soledad no deseada:** Osakidetza, Beti On(Servicio de Teleasistencia del Gobierno Vasco), Servicios Sociales de Base, Servicio Municipal de Urgencias, Policía Local, asociaciones... , para **crear una herramienta o plantilla unificada en la que se incluya la detección de factores de riesgo podría ayudar en esta labor.** Descubrir estos casos debe incluirse como objetivo a cumplir a corto plazo en este tipo de servicios.

5. **Campañas divulgativas**, a través de folletos, en redes y otros medios de comunicación social (prensa, radio, televisión) que ayuden a prevenir y paliar la soledad no deseada, puesto que tenemos que intentar que, tanto la red de cercanía como las personas que viven una situación de soledad puedan percibirlo o identificarlo, ya que muchas de ellas ni siquiera tienen esta apreciación. En este sentido, en EUSKADI existe ya la “Agenda Nagusi” que realiza jornadas y ofrece programas televisivos para ayudar a solventar la soledad.

6. Proponemos que se potencien más algunas **actividades y espacios de convivencia que ayudan a prevenir y a solventar la soledad no deseada.** Tales como: paseos por la naturaleza, huertos urbanos, programas de voluntariado desde los que se fomente la buena vecindad (“mi vecino, buen amigo”), encuentros musicales, talleres de teatro, escritura y lectura compartida, voluntariado de compañía, “rinconcillos” en los mercados, etc. Aparte otras que tienen que ver con aspectos de compasión, espirituales y emocionales, tales como **grupos de apoyo, de autoayuda o sesiones de mindfulness**, desde donde las propias personas se puedan escuchar, compartir, favorecer la expresión de emociones e identificar aspectos que pueden causar la soledad y ayudar a paliarla. El hecho de que otras personas apoyemos hacia la participación en actividades puede ser de ayuda, aunque, indudablemente, siempre debemos tener en cuenta los deseos y las propuestas de las y los protagonistas.

7. **Seguimiento personalizado o individualizado de aquellas personas mayores en las que se hayan identificado signos de soledad no deseada**, es decir, intervenir desde la prevención secundaria, para que las situaciones de estas personas no se agraven.

8. **Que se contribuya a prevenir la soledad no deseada, promoviendo el que todas las personas mayores tengan acceso a la información de recursos, programas y prestaciones que puedan ayudarles a mejorar su calidad de vida y de convivencia.**

EVALUACIÓN

Se deberán plantear indicadores concretos para valorar cada una de las acciones que hemos mencionado, una vez llevadas a cabo.

CONCLUSIÓN

En Álava se cuenta con **“Araba a Punto”**, patrocinada por la Diputación Foral de Álava, iniciativa que pretende erradicar el problema de la soledad en la provincia. También se ha creado una **“Escuela de la Soledad”** en Llodio y en Labastida como experiencias piloto para tratar el tema, y existe un grupo motor que trabaja y profundiza en ello.

Por otro lado, desde el Departamento de Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, nos trasladan documentación acerca de los siguientes programas:

“Ciudades Amigables” para personas mayores, con el deseo un mejor diseño de la ciudad para que las personas mayores vivan y permanezcan activas, con seguridad, gozando de buena salud y participando en la vida comunitaria. En este mismo sentido, desde la institución municipal se realiza **“Estamos Contigo”**, consistente en tranquilizar y acercarse a las personas mayores, facilitando, en casos de necesidad, la posibilidad de atención social urgente las veinticuatro horas de día, o bien a través de contacto telefónico con las personas mayores de ochenta años que no cuentan con familiares ni personas en su entorno.

También desde los Centros BIZAN se programan mensualmente cursos y talleres, actividades que ponen su punto de mira en detectar y acompañar a las personas más frágiles y en situación de soledad no deseada; valgan como ejemplo: los **encuentros-café**, dirigidos a personas con setenta y cinco y más años, el programa **de prevención de caídas**, **los parques de salud y el taller Vida Activa y Relaciones Sociales**, espacio para la comunicación, desde el que se promueve la participación en actividades de la comunidad, la vida activa y el desarrollo personal. Y los integrados dentro del Proyecto **Envejecimiento Activo y Saludable Municipal**, que inciden tanto en la creación de itinerarios seguros como en la movilización de colectivos para acoger y que participen las personas que tienen soledad no deseada, entre ellos, el más conocido es el de **“Activa tu Barrio”**.

Otros programas de sumo interés que también pretenden paliar la soledad son los desarrollados desde **MAITEKI**, consistentes en el apoyo a familiares que cuidan de personas dependientes, desde donde trabajan a nivel psicológico, posibilitan la asignación de SAD de respiro y de descanso mientras la persona cuidada acude al Centro de Fines de Semana del CIAM San Prudencio o Bici sin Edad, desde el que pasean en dos triciclos a personas con

movilidad reducida que se benefician de los centros de atención diurna o de las viviendas comunitarias.

Por mencionar otras iniciativas, indicar que a través de Convenios entre el Departamento de Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia con con Nagusilan, Vivir con Voz Propia y Cruz Roja, se ha creado el programa piloto **Lagunartean/En compañía**, consistente en acompañamiento de personas mayores que acuden al servicio de comedor, pero que no participan de otras actividades del BIZAN y en las que se detecta soledad y/ o aislamiento, teniendo como objetivo unir a una persona con otra voluntaria para realizar una actividad un día a la semana y a partir de esa relación servir de puente para el acceso a recursos sociales, de ocio, relacionales que pudiera necesitar.

La existencia del Servicio Municipal de Urgencias Sociales, con disponibilidad todos los días a cualquier hora, llamando al tfno. 945 13 44 44.

Se han realizado Campañas de Divulgación y sensibilización social, a través de difusión en autobuses, vídeos: "Quiero vencer a la soledad": campaña de detección información, y acompañamiento, "Actúa contra la soledad": sensibilización sobre la soledad en Zaramaga (Campaña soledad Zaramaga en 2021).

Y, finalmente, nos informan de otras alianzas de participación en la red Socio-sanitaria, como el Convenio con el Colegio de Farmacéuticos de Álava o la detección y derivación que se realiza desde los Servicios Sociales de Base Municipales y la colaboración mutua con la Diputación Foral de Álava(Araba a Punto) y con Gobierno Vasco, dentro de los programas Euskadi Lagunkoia o Helduak zabaltzan y Zain lab, un proyecto que pone el foco en la construcción de una estrategia vasca de empleo y emprendimiento para los cuidados en comunidad y la soledad en las personas mayores, a través de la creación de la figura de Conectora Comunitaria.

En relación a colectivos del Tercer Sector Social, "El Teléfono de la Esperanza" es otra ayuda en este momento, así como diferentes programas de acompañamiento desde voluntariado e iniciativas que se están desarrollando desde Cruz Roja, Berakah (Cáritas), Vivir con Voz Propia, Ascudean, AFARABA, Nagusilan, Asociaciones Vecinales, Grupos Parroquiales de Personas Mayores etc. Así mismo, existen otros colectivos sociales como la asociación SECOT (seniors que tienen como objetivo el emprendimiento de la población en general) y que trabajan especialmente el tránsito entre la edad laboral y la jubilación activa, como manera de prevenir la soledad no deseada y la formación sobre "Brecha Digital" que, en definitiva, tienen como fin formar y poder ayudar a crear más relaciones, evitar el aislamiento y animar a las personas mayores solas a tener seguridad con la tecnología, sobre todo de los móviles.

Pero, además de que se posibilite el poder dar continuidad a todos estos programas, desde este grupo de trabajo del Elkargune de Personas Mayores proponemos avanzar en la participación social comunitaria, **tanto desde las Instituciones Públicas como desde el ámbito colectivos del tercer sector, vinculados a la protección de los derechos y la calidad de vida de las personas mayores, para que de manera integral, integradora y coordinada hagamos frente ante este tema que nos ocupa y preocupa de la soledad no deseada.**