

19 Julio, 2024

La soledad, un mal social que daña mente y cuerpo

Tristeza, ansiedad y depresión son los primeros síntomas de una problemática que causa obesidad y cardiopatías ▶ El coste sanitario es de unos 6.000 millones al año, según un estudio de la ONCE

DENISSE CEPEDA
MADRID

Distimia (largos periodos de tristeza), anomia –trastorno del lenguaje que impide llamar a las cosas por su nombre– o demencia. Son los síntomas más frecuentes que presentan las personas mayores que viven solas y que acuden a la consulta de la doctora Aída García, médica de familia en Castilla-La Mancha. Las enfermedades crónicas que ya padecen también empeoran por la falta de atención continua, apunta.

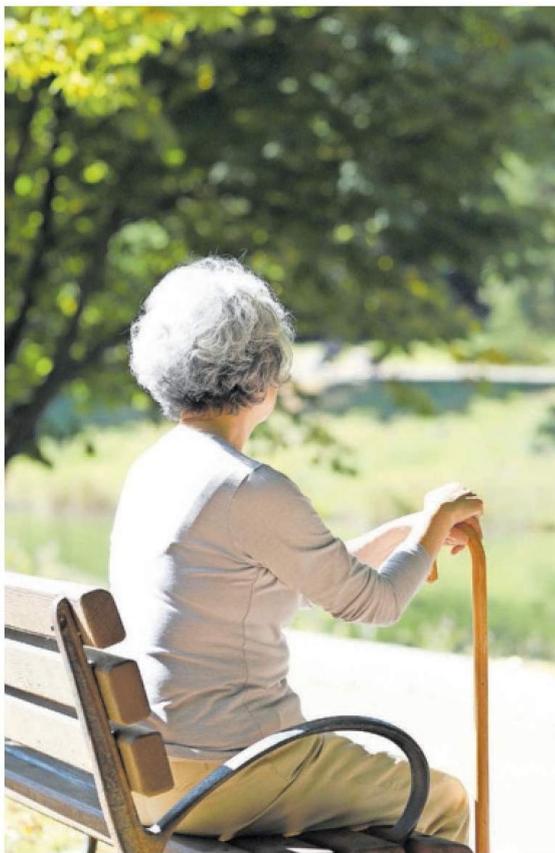
La carencia involuntaria de compañía afecta a uno de cada cinco españoles, según el *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*, realizado por la Fundación ONCE y la Fundación Axa. Una cifra que incluye no solo al colectivo de más de 65 años, sino también a jóvenes –los que más la sufren– y adultos. Además, persiste en el tiempo, ya que el 59% lleva más de tres años en esta situación, resalta el estudio.

Tristeza, enfado, frustración, ansiedad, estrés y depresión son las primeras manifestaciones que

emergen, detalla la investigadora Josefa Ros, miembro del foro de expertos del Instituto Santalucía. Una dolencia en principio psíquica, del alma, que puede afectar después a la salud física si no se atiende con antelación. “Los hábitos de sueño y alimenticios pueden verse alterados; nos convertimos en personas más sedentarias y puede dar lugar a problemas cardiacos, cerebrovasculares, diabetes, obesidad, pensamientos suicidas...; es tremendo”, advierte.

Matilde Fernández, presidenta del Observatorio Estatal SoledadES, explica que es un fenómeno que “transita por todas las edades, las condiciones socioeconómicas y todo tipo de territorios; es muy poliédrica y tiene forma de U: aparece en edades tempranas, desaparece al integrarse en el proceso productivo, aunque resurge de forma momentánea por vacíos o muertes, y reaparece tras los 75 años”.

En los hombres se manifiesta tras la jubilación –“verbalizan qué hago ahora, para qué sirvo”, cuenta– y en las mujeres a partir de los 80 años –“dicen: ‘He cuidado a mucha gente de mi familia y ahora es mucho más pequeña, menos extensa y no la tengo cer-



Una mujer de 65 años en un parque. GETTY IMAGES

Las personas en esta situación suelen ir más a urgencias y consumen más medicamentos

Los expertos piden políticas transversales y comunitarias en los barrios y, sobre todo, mayor financiación

ca”-. Pero ellas la padecen más. Sus causas son multifactoriales: lejanía o ausencia familiar, viudez u otras pérdidas, cuidados de larga duración o carencia de redes sociales que generen sensación de pertenencia a la comunidad, recoge otro estudio reciente del Instituto Santalucía.

De hecho, el Observatorio SoledadES puso cifras a esta problemática en un informe publicado el año pasado y en el que colaboró también la plataforma Nextdoor, entre otras entidades. Su coste ronda los 14.000 millones de euros anuales, un monto que incluye los gastos sanitarios (6.000 millones) y las pérdidas por productividad (8.000 millones). El texto elaborado por investigadores de la Universidad de A Coruña y Vigo destaca que los individuos en esta situación utilizan con mayor frecuencia los servicios sanitarios (urgencias, especialistas) y consumen más tranquilizantes,

relajantes, antidepresivos, estimulantes y cardiófarmacos.

Celia Castillo, de 75 años y vecina de El Escorial, vive sola desde los 60, cuando se prejubiló. ¿Su receta? “Moverse bastante, no estar quieta”. Castillo participa en talleres de psicología, para la memoria y hace yoga gracias a los programas de Cruz Roja y del ayuntamiento de este municipio madrileño. También sale con sus amigas y visita a sus familiares. Precisamente, Cruz Roja lanzó en abril con Milka, la marca de chocolate de Mondelez Internacional, la campaña *Ternura contra la soledad* para concienciar y apoyar el programa Te acompaña de esta ONG, con una donación de 120.000 euros. “La soledad es una mala compañera; que no se normalice”, opina Marcos Calvo Tiemblo, responsable de este servicio multicanal y del proyecto Enredate, enfocado en este colectivo. Belén Rifé, *brand manager* de Milka Spain, apunta que el objetivo es visibilizar e inspirar a la acción con pequeños gestos, ya que afecta a cinco millones de personas.

El Ayuntamiento de Madrid impulsa desde finales de 2020 un programa de salud comunitaria para toda la población y la de riesgo, que promueve actividades de prevención e integración social en los barrios de 21 distritos, al no tener competencias en tratamiento. “Es un problema estructural de las grandes ciudades: aunque tengamos relaciones significativas es imposible verse con cierta frecuencia por el estilo de vida”, comenta María Luisa Palomino, jefa del departamento de coordinación de la estrategia de promoción de la salud del consistorio. Entre 2021 y 2023 atendieron a 30.790 personas mayores. Se accede a través de los centros municipales de salud comunitaria (16), del teléfono 010, la web Soledadnosedada.es o la red de agentes colaboradores (445: comercios, farmacias, asociaciones). La prevención del duelo complicado, la salud mental o las caminatas en grupo son algunas de las nueve líneas de actuación.

Ros y Fernández coinciden en que las políticas tienen que ser transversales, con una estrategia marco desde la Administración y otras municipales, compartidas en las comunidades autónomas. Se requiere, sobre todo, más financiación, un pacto de Estado, la inclusión de todos los actores y mucha sensibilización.