

La Tribuna

Una nueva epidemia que también mata: la soledad

Afecta más a las personas mayores, es de difícil control y tratamiento, exige la movilización social y la implicación de todos nosotros para controlarla

Hay estudios que indican que estar solo o sentirse solo representa mucho más riesgo para la salud que fumar 15 cigarrillos o beber 6 bebidas alcohólicas al día



JOSÉ AUGUSTO GARCÍA NAVARRO
@seggeriatria

Presidente de la Sociedad Española de Gerontología

José Augusto García Navarro es médico especialista en Geriatria, director General del Consorci de Salut i Social de Catalunya. Fue director del Hospital Universitario Sant Joan de Reus desde octubre de 2007 a julio de 2011. También ocupó diversos cargos, entre ellos, el de director general de Sa-gessa.

Todos sabemos que hay ciertas conductas y hábitos que son un riesgo para nuestra salud, e intentamos evitarlos. Fumar, beber en exceso o llevar una vida sedentaria, por ejemplo, nos pueden complicar mucho la existencia, porque son elementos que favorecen la aparición de enfermedades graves que pueden acortar nuestras vidas. Y, lo que puede ser incluso peor, enfermedades que pueden «darnos muy mala vida», en forma de visitas frecuentes al médico, malestar, bajo rendimiento laboral o ingresos en el hospital. Por eso a estas conductas y hábitos les llamamos en medicina «factores de riesgo».

Antes de la pandemia por coronavirus, pero, sobre todo, después de la misma, ha tomado un enorme protagonismo un nuevo factor de riesgo: la soledad.

Al igual que la epidemia por coronavirus la soledad tiene dimensiones pandémicas, afecta más a las personas mayores, es de difícil control y tratamiento, exige la movilización social y la implicación de todos nosotros para controlarla y, ¡Qué mala suerte!, también mata.

Tanto la soledad (sentirse solo) como el aislamiento social (no tener suficientes contactos sociales) son factores de riesgo negativos para nuestra salud. Y ambos impactan a todas las edades de nuestra sociedad (cada vez más individualista y virtual), pero sobre todo impactan en las personas de más edad. Es lógico, a medida que envejecemos vamos perdiendo amistades y familiares, perdemos facultades y energía para mantener una vida activa socialmente, podemos sufrir dificultades de co-

municación (porque nos falla el oído, o la vista, o la memoria) y se reduce el círculo de interacción social y laboral al jubilarnos. La soledad, al igual que el coronavirus, golpea más a las personas mayores.

No disponemos de estudios serios y contrastados que nos digan el número de personas que sienten soledad. La soledad es una sensación subjetiva, es «sentirse solo»; y todos sabemos que puedes sentirte solo en el medio de una multitud. Pero sí disponemos de cifras que nos indican que cada vez más personas viven solas (que es un paso muy importante para sentirse solo).

Los últimos datos publicados por el INE de la Encuesta Continua de Hogares, del año 2021, señala que el 26,1% de los hogares de España son de sólo una persona. Esto son más de 4.880.000 hogares. Y se trata, además, del tamaño de hogar que más crece, a un ritmo del 2% anual. La soledad, al igual que el coronavirus, tiene dimensiones epidémicas.

El pasado año 2021 la Organización Mundial de la Salud señaló como una de las políticas prioritarias de salud en todos los países la lucha contra el aislamiento social y la soledad. Pero... ¿Por qué un organismo que se dedica a la salud de las personas se preocupa por la soledad?

Lógicamente por su enorme impacto en la mortalidad y en la salud.

Existen cada vez más datos de que la soledad y el aisla-

miento social incrementan la mortalidad a cualquier edad. Una persona sola y/o que se siente sola tiene hasta un 30% más de mortalidad que el resto de la población.

Cada vez más estudios nos indican que las personas solas o que se sienten solas desarrollan más cardiopatía isquémica, más diabetes, tienen más probabilidad de ictus, más depresión, más deterioro mental y demencia, peor control de su hipertensión, más hábitos tóxicos como el consumo de alcohol o drogas... en fin, la soledad es un factor de riesgo con mayúsculas.

Incluso hay estudios que indican de forma clara que estar solo o sentirse sólo representa mucho más riesgo para la salud que fumar 15 cigarrillos al día o que beber 6 bebidas alcohólicas al día.

La soledad, al igual que el coronavirus, mata. Y mata mucho.

Desgraciadamente no tenemos para ella una vacuna. Ni vacuna ni fármaco para curarla. Su detección y su tratamiento precisan la implicación de todos nosotros como sociedad. Sólo si establecemos redes vecinales efectivas, programas comunitarios de apoyo y estimulamos la participación de ciudadanos voluntarios en programas efectivos de acompañamiento a las personas solas podremos tratar esta plaga del siglo veintiuno.

Y a diferencia del coronavirus, la soledad no se cura con aislamiento, sino con contacto.

Es un importante problema de salud, tanto por su dimen-

sión como por sus consecuencias, pero su solución no depende sólo de los servicios de salud. Es muy importante que la sociedad civil y los ayuntamientos se impliquen en el problema. Y se establezcan planes serios y continuados de lucha contra la misma.

Para ello, como sociedad civil tenemos que renunciar a posturas más individualistas y volver a creer en que todos podemos poner un granito de arena si trabajamos en grupo, como lo hemos hecho en la pandemia por coronavirus. Y la política local y de proximidad, esa que se hace desde nuestros ayuntamientos, tiene que volver a incorporar los problemas de los ciudadanos a su agenda. La lucha contra la soledad debería ser una de sus prioridades políticas. De todas sus políticas.

Una plaga imparable, que mata, que afecta sobre todo a las personas mayores, y que no dispone de un fármaco o de una vacuna para curarla. Eso es la soledad.

Tiene una cura muy fácil y humana: el contacto con otras personas, la conversación, el afecto. Tiene una barrera difícil de saltar: salir de nuestro entorno de confort para activar las redes sociales más próximas.

Esto va de vecinos, de amigos y de generosidad social. Va de hacer de personas. No va de fármacos ni de vacunas.

Ya lo decía Becquer, la soledad es muy hermosa... pero sólo cuando se tiene a alguien a quien decírselo.

