Una nueva realidad | La soledad no deseada

Un centenar de llamadas diarias a Cruz Roja de personas mayores solas que quieren "charlar"

- La teleasistencia sirve para paliar la soledad de muchos ancianos que viven sin compañía
- También telefonean a petición de sus familiares o porque han creado ya un vínculo personal

DANIEL DOMÍNGUEZ
SANTIAGO

En febrero, Leonor cumplirá 84 años. Vive sola en A Coruña y se afana en combatir su soledad de lunes a viernes, pues su hijo trabaja en Vigo y solo puede acudir a hacerle compañía los fines de semana ya que realizar el trayecto entre las dos principales ciudades de Galicia a diario resulta inviable.

Llenar sus mañanas y tardes con actividades marca su agenda cotidiana, en la que cumple una función de acompañamiento el servicio de teleasistencia de la Xunta gestionado por Cruz Roja. Sus operadoras telefonean de manera habitual a Leonor para comprobar qué tal le ha ido el día y contribuir a paliar la ausencia de su hijo, que ahora no puede visitarla por culpa del COVID. "Charlamos mucho, ya tenemos buena relación y como suelen ser casi siempre las mismas ya las conozco", comenta.

Leonor Martínez, en su domicilio con varias fotografías familiares. // V. Echave

Cruz Roja atiende diariamente un centenar de llamadas similares a estas, con el único propósito de comprobar que los usuarios, habitualmente mujeres de avanzada edad, se encuentran bien y compartir experiencias y el día a día. En muchos casos, son los propios mayores los que telefonean a los operadores para mantener contacto con alguien.

Leonor tiene lejos a su hijo, pero en otros casos los mayores carecen de cualquier familiar que los acompañe. Algunas situaciones derivan incluso en tragedias. Hace unos años, Antonio vivía en soledad en la avenida de Finisterre de A Coruña, con la única visita habitual durante un rato de una persona que lo ayudaba en las tareas domésticas. La ausencia fue comiéndole la vida y él pareció intuirlo hasta el punto de que avisó a sus más allegados. Estos eran el personal del servicio de teleasistencia, a cuyos técnicos pidió por teléfono que lo telefoneasen diariamente para comprobar si todavía respiraba. Su miedo era que la mujer que accedía a su hogar para hacerle la cama y ayudarlo con la limpieza no sufriese un shock al encontrárselo fallecido. Y así detectaron precisamente los trabajadores de Cruz Roja que había perecido: al no responder a sus llamadas.

Lola Gallego, en su casa.

En Galicia, el número de hogares unipersonales crece constantemente. Si en 2013, 110.800 personas de más de 65 años carecían de compañía en su hogar, ahora son 139.700, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística correspondientes a 2020.

"Este tipo de casos de soledad no deseada y llamadas de conversación, como las llamamos, van a más. Tenemos dos perfiles. Las personas que necesitan directamente hablar con alguien porque están solas, sin familia o con parientes lejos, y aquellos que viven solos y sus familiares nos piden que estemos pendientes de ellos porque no pueden acudir a verlos mucho bien por trabajo o por otras cuestiones", explica Luis Pousada, director del Centro de Atención de Cruz Roja en Galicia, la organización que gestiona el servicio de teleasistencia que reciben 8.507 personas con algún grado de dependencia en la comunidad, de las que 5.400 viven solas (63,5%). Es la Consellería de Política Social la que financia el sistema, con un copago que puede alcanzar los cinco euros mensuales.

Esta prestación se adapta a cada usuario, pero normalmente, cuenta con un pulsador que los mayores deben llevar encima siempre y un teléfono que sirve para comunicarse. "Tenemos llamadas para avisarlos de las tomas de medicación, de control de citas y también de conversación. También recibimos llamadas solo para hablar", detalla.

Las llamadas con el único propósito de charlar suman hasta noviembre 36.323 con una duración media de 10 a 18 minutos.

Ahí nace un vínculo entre los mayores solos y los operadores de Cruz Roja. "Cuando hablas con ellos, tienes que sacar temas de conversación y salen cuestiones personales hasta que al final pues se crea cierta relación", comenta Pousada a las puertas de la casa de Lola Gallego.

A esta mujer que está a punto de cumplir los 96 años, la rodean en su casa de Uxes, con una parte en el ayuntamiento de Arteixo y otra en el de Culleredo, uno de sus dos hijos, su nuera, su nieta y sus biznietas. Suma como usuaria casi dos décadas, pero no siempre tuvo tanta compañía porque sus dos hijos trabajaban.

Llama "las chicas" a las operadoras con las que más contacto tiene, como Sabela. "Se casó y acaba de volver, tuvo dos gemelas", sonríe sobre la operadora de Cruz Roja con la que más contacto mantiene. Recibe una llamada diaria entre las 7 y las 8 de la tarde para comprobar qué tal está e incluso ayudarla a gestionar citas médicas.

Si no responde, el servicio de teleasistencia pone en marcha su protocolo. Insisten por si la persona se encuentra, por ejemplo, en la huerta y si no logran contactar con ella, avisan a los familiares. Si fracasa esa estrategia, pueden llegar a movilizar a la Policía.

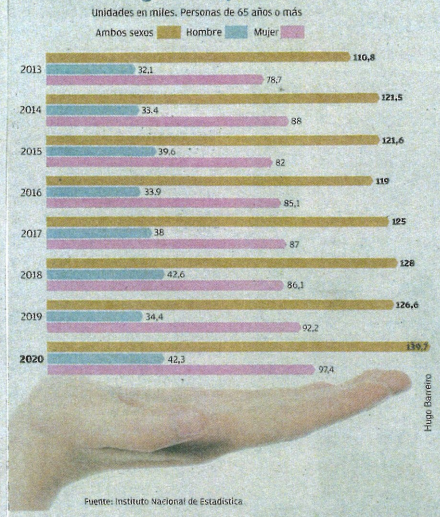
Las Navidades resultan una de las épocas más duras para las personas sin compañía. El concello de Vigo, por ejemplo, invitó a cenar a 140 mayores que viven solos para que no pasasen sin compañía la Nochebuena. "Es una época dura, pero más problemática para los que tienen familia. Se nos quejan, por ejemplo, de que sus hijos no los cuidan. Esta misma semana nos llamó una señora disgustada porque sus hijos no iban a verla", revela Pousada.

> Galicia cuenta con casi 140.000 hogares unipersonales de mayores de 65 años

Los mayores que padecen este tipo de desamparo social, acaban por "dejarse ir". Se retraen, reducen sus cuidados, empeoran su dieta y su salud se resiente. Un estudio reciente indica que la soledad no deseada incrementa la mortalidad un 26%, por lo que la Plataforma de Mayores y Pensionistas reclama al Gobierno una estrategia contra esta cuestión, que la Xunta ultima dentro de sus competencias.

Número de hogares unipersonales en Galicia

Unidades en miles. Personas de 65 años o más



Fuente: Instituto Nacional de Estadística

Rueda: "Galicia no es una moda pasajera, es excepcional"

El presidente, en su mensaje de fin de año, reivindica el Xacobeo y promete continuar al margen de la "confrontación estéril"

X. A. T.
SANTIAGO

En su primer mensaje de fin de año como presidente de la Xunta, Alfonso Rueda puso en valor el doble Año Santo que finalizó el sábado y reivindicó la "responsabilidad, estabilidad y solidaridad" como "mejor carta de presentación" de una Galicia alejada de la "confrontación estéril", camino por el que pretende seguir, sin que ello suponga renunciar a defender con "lealtad y argumentos" aquellas causas que se entiendan justas y útiles para la comunidad.

Como escenario para su discurso, el titular del Gobierno gallego eligió el Centro de Acogida al Peregrino de Santiago. "En un día como el de hoy, es inevitable echar la vista atrás y hacer balance de todo lo recorrido en este 2022. Y hacerlo aquí, donde los peregrinos acreditan su llegada al final de todos los Caminos, a Galicia. Ellos se superaron para llegar hasta nosotros, igual que el Camino de Santiago se superó a sí mismo como nuestra mejor carta de presentación ante el mundo", dijo en su intervención televisada el pasado sábado.

Recordó que durante 2022 fueron 438.000 las personas que recogieron su compostela, a las que se suman las otras muchas que completaron la ruta sin solicitar la credencial; además de batir el récord histórico de visitantes, de más de seis millones. "Galicia no es una moda pasajera, sino un lugar excepcional que va a seguir seduciendo al mundo durante muchos años más. Hoy culminamos un bienio santo único, pero la década xacobea va a continuar", enfatizó.

Animó a los gallegos a "sentirse muy orgullosos" de unos servicios públicos "de primer nivel", pero matizó que continuarán siendo "inconformistas" y aspirando "siempre a la excelencia". "La Xunta va a seguir haciendo todo cuanto esté en su mano para ofrecer a los gallegos la sanidad pública que merecen, para ofrecerles una educación que abra cada vez más puertas y para prestar la ayuda que necesitan las familias con hijos o que están cuidando a personas dependientes", soltó.

Rueda apeló también al "inconformismo" de en temas como la economía, sobre todo por la inflación que "padecen" todas las familias desde hace meses, y defendió el papel "prioritario" de las administraciones para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. "Apoyar a los que padecen con dureza las dificultades económicas", asegura Rueda, "es y seguirá siendo una meta compartida" y, en este escenario, "Galicia debe aprovechar las oportunidades que se esconden en el contexto económico actual, que también las hay".

> La oposición censura su discurso "vacío" y "fuera de la realidad"

Para ello, subrayó el compromiso y competencia de los trabajadores gallegos y el "ecosistema investigador y empresarial que favorece la innovación, con una posición geográfica privilegiada que ofrece el balcón sobre el Atlántico". "El trabajo que hemos hecho desde Galicia en los últimos meses ha situado las nuevas inversiones a las puertas. Ahora solo falta que el Gobierno central, que tiene las llaves del reparto, las abra para que entren a crear empleo, riqueza y un futuro mejor en Galicia", sostuvo.

Por su parte, la portavoz nacional del BNG, Ana Pontón, tachó el discurso de Rueda de "escapista y fuera de la realidad", "propio de quien no tiene proyecto ni confianza en Galicia". Un discurso, aseguró, que "queda desmentido" por los hechos de un Partido Popular que "en plena crisis, gobierna para una minoría de privilegiados, mientras ignora el sufrimiento de la mayoría de gallegos, que lo están pasando mal".

Y el secretario xeral del PSdeG, Valentín García Formoso, calificó de "vacío" el mensaje de quien considera que "no merece ser presidente" de la Xunta. Denunció que su discurso estuvo "lleno de renuncia y resignación" por olvidarse de las verdaderas necesidades de los gallegos en sanidad y educación.

Xoán Álvarez

Fin del Año Santo doble. El Año Santo doble –ampliado a 2022 por el COVID– ha llegado a su fin. Se cerró el pasado sábado con el tapiado de la Puerta Santa en la catedral de Santiago y no volverá a reabrirse hasta 2027, nuevo Año Jubilar. El arzobispo, Julián Barrio, ofició la ceremonia en la que el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, actuó como delegado regio. Debido al fallecimiento del papa emérito Benedicto XVI se alteró la planificación y las campanas repicaron "a difunto" en su honor. El doble Año Santo ha supuesto la llegada de seis millones de peregrinos, récord histórico.

MARÍA LUEIRO ■ Vocal de Intervención Social del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

"Quienes se sienten solos dejan de comer bien y su calidad de vida se reduce"

"La sociedad no atiende a quienes un día perdieron el tiempo con nosotros"

D. DOMÍNGUEZ
SANTIAGO

Entre la población es habitual la expresión "se fue apagando" para referirse a los mayores que aceleran su deterioro físico y de salud a raíz de un suceso traumático, como la pérdida de un ser querido. La soledad no deseada también impacta de manera directa sobre quienes se encuentran en la fase final de sus vidas, según María Lueiro, vocal de la sección de psicología de la Intervención Social del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia y coordinadora del grupo de psicología del envejecimiento.

–¿Por qué cree que miles de usuarios de teleasistencia acaban hablando con los teleoperadores simplemente para combatir su soledad?

–Es la realidad. En la sociedad actual vivimos demasiado deprisa y no atendemos a los que algún día perdieron el tiempo con nosotros, como pueden ser nuestros padres o abuelos. La mayor parte de las veces dedicamos nuestro tiempo a otras cosas y a las personas mayores las dejamos en un segundo o tercer puesto en nuestras prioridades. Eso implica que la mayor parte de los mayores no tienen con quién hablar. Por eso se producen esas llamadas, porque saben que detrás de ese teléfono va a haber alguien que le conteste. Cuando llaman a un hijo, muchas veces no les contestan.

–¿Qué consecuencias puede tener a nivel psicológico?

–Desde depresiones a crisis de ansiedad, incluso problemas nutricionales y de salud. Muchas veces, cuando se sienten solos, se meten en cama o se sientan en e sofá y ponen la televisión y ni comen, ni beben, o si comen algo, pues a lo mejor es un vaso de leche caliente y ya. No se preocupan de hacer una vida saludable. Dejan de caminar, dejan de tener relaciones sociales con la gente... Tenemos que tener en cuenta que los mayores suelen perder amigos o parejas, los más longevos se van quedando solos y los jóvenes no los atienden adecuadamente y eso provoca que muchas veces coman solos. Aunque les lleven comida, esta es un táper vacío que no va acompañado de una persona que se lo caliente, se lo ponga en el plato y espere diez minutos a comer con él y charlar. La comida es más que un simple hecho de ingerir alimentos, es un momento social y cuando no se acompaña de eso, pues ellos muchas veces dejan de comer, dejan de asearse, de moverse, porque no tienen un aliciente ni un motivo por el cual ponerse bien o estar en un estado adecuado. Y si se ven mal, intentan no quedar contigo porque cada vez le cuesta más volver a retomar esos hábitos. Entonces se van apagando poquito a poco porque dejan de hacer cosas.

La psicóloga María Lueiro Mendoza.

–¿Cómo se puede paliar esa situación? ¿No son suficiente las llamadas telefónicas?

–La soledad no es solo no tener llamadas o no tener alguien al lado. Se trata de la necesidad de relaciones significativas. Puede ser, pues, un familiar o una persona voluntaria que vaya todos los días contigo a dar un paseo o que vaya a leer contigo un rato el periódico porque tú ya no puedes leer las letras pequeñas, pero también asistir a centros de día donde se reúna gente de su edad con las que compartes gustos o la vida. O sea, volver a retomar lo que es una vida normal.

–¿Acaba reduciendo esta soledad no deseada la esperanza de vida?

–La calidad de vida segurísimo. Si tú tienes una depresión, comes mal y tus hábitos son malos, no caminas, no sales, no te da la luz del día, tu salud cada vez va a ir a peor. Entonces empeora la salud, empeora todo. Probablemente también acorte años de vida.