

Cruz Roja alerta: la soledad no deseada afecta en igual proporción a jóvenes y a mayores

- **El 30% de las personas mayores, y el 30% de las jóvenes, la sufren**
- **Cruz Roja impulsa la detección temprana para combatir los efectos de salud mental y física que provoca la soledad no deseada**

28 de diciembre de 2021. Las fiestas de final de año ponen en evidencia las carencias de compañía para muchas personas; la denominada como **'soledad no deseada'** es una situación de carencia de relaciones personales y vínculos significativos con los que compartir vivencias, que hacen que nos sintamos bien, y nos aporten calidad de vida y salud. Ante la falta de estas relaciones, la salud física y emocional se resiente, *"es una relación causa-efecto entre los dos fenómenos; la exclusión y el aislamiento pueden derivar en casos de salud mental graves, y en físicamente también está directamente relacionado con el aumento de la tasa de mortalidad o el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes o las coronarias"*, señala Joaquín Pérez, del área de Inclusión Social de Cruz Roja.

Aunque la soledad en personas mayores es la que más se visibiliza y la que más preocupa a la población, las personas más jóvenes comparten esta problemática *"el 30% de las personas jóvenes se ven afectadas por casos de soledad no deseada severa, el mismo porcentaje que mayores la sufren"*. Y es que, la soledad no deseada, **"es la epidemia silenciosa del siglo XXI: no se ve, estigmatiza a las personas que la sufren, puede afectar a cualquiera, y se prevé que aumente exponencialmente en las próximas décadas"**, advierten desde Cruz Roja.

La crisis sanitaria derivada de la COVID-19, el confinamiento y la posterior recuperación de normalidad ha incrementado los casos de soledad no deseada, **"quienes ya la vivían, la ven agravada hasta llegar a situaciones de exclusión; y personas que no estaban en una situación severa sufren ahora las consecuencias, que ven empeorada también su calidad de vida"**. Basándose en la atención del Plan Cruz Roja RESPONDE, el 22,1% de las personas usuarias manifestaron haber padecido soledad de forma continuidad en los dos últimos años.

Leire Alfageme De Arriba

Responsable autonómica de Marca y Comunicación

| +34 683590428 | comunicacionalava@cruzroja.es | Euskadi. Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria-Gasteiz.

Los colectivos que más han visto acentuado este crecimiento son los colectivos más vulnerables y con más factores de riesgo, *“como las **personas migrantes o refugiadas, las que sufren enfermedades crónicas, las monomarentales, o las desempleadas, entre otras**”.*

Por ello, desde Cruz Roja insisten en la **importancia de la detección temprana**, *“es fundamental, porque estos casos tienden a cronificarse, y cuando hay soledad severa, sostenida en el tiempo, cada vez es más difícil eliminar el estigma o la vergüenza que les provoca aislarse aún más, por lo que se convierte en un problema que cada vez es más difícil de solucionar. Es importante buscar soluciones tempranas”.*

La vergüenza o el miedo a contar este problema, a hablar de soledad por ser juzgado o estigmatizado, es la causa más común que invisibiliza este problema. Sin embargo, los estudios indican que combinando estrategias que fomenten las relaciones, cualquier colectivo y cualquier persona puede beneficiarse de las soluciones personalizadas y segmentadas que les ayudan a salir de esta situación, *“y que hoy en día tienen un componente tecnológico muy importante, porque estamos hiperconectados y el acceso a las nuevas tecnologías son fundamentales para mantenerse conectados y crear redes de contactos sociales”.*

¿Cómo combate Cruz Roja la soledad no deseada?

Esta semana se presentaba en Barcelona **‘Transformando el futuro’**, el programa pionero que diseñará e implementará soluciones a la soledad no deseada y el aislamiento social mediante la tecnología, y en el que trabajan conjuntamente Cruz Roja, la Fundación La Caixa, Aigües de Barcelona, Capgemini España, Fundación Cellnex, Fundación Pimec, Fundación Tecnologías Sociales TECSOS y Vodafone. Se trata no sólo de cambiar el sentimiento de soledad, sino también de predecirla y de sensibilizar a otras entidades y la administración de la necesidad de compromiso para cambiar esta situación. Así, se comprometen a crear entornos para el cuidado y fomento de la autonomía, nuevas formas de relación en espacios más sostenibles, o mejorar la gestión y movilización de recursos.

A raíz del confinamiento por la COVID-19 también nació la **skill de Cruz Roja para Alexa**, junto a la Fundación Accentur, Amazon Alexa y la Fundación de Tecnologías Sociales de Cruz Roja (TECSOS); esta potente herramienta de voz sirve de especial ayuda a las personas mayores, o con escasos conocimientos tecnológicos, ya que con sencillos comandos de voz se accede a toda la información y ayuda de la aplicación de Cruz Roja en los dispositivos Alexa. Así, con una simple pregunta como “Alexa,

Leire Alfageme De Arriba

Responsable autonómica de Marca y Comunicación

| +34 683590428 | comunicacionalava@cruzroja.es | **Euskadi**. Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria–Gasteiz.

quiero hacer ejercicios de hombro” se muestran ejercicios de movilidad para articulaciones para trabajar el tono y fuerza muscular, y la coordinación motora; de igual modo se le pueden pedir consejos para prevenir los problemas de salud mental, gestionar el estrés o aprender sobre primeros auxilios, todo ello con el fin de fomentar la autonomía y bienestar de quienes usan este dispositivo. El vínculo creado entre las personas usuarias y la skill de Cruz Roja es muy importante, tanto que las personas que participaron en el estudio piloto de implantación de esta aplicación daban las ,«buenas noches» o las «gracias» a Alexa en sus conversaciones con esta herramienta de inteligencia artificial, lo que demuestra que no sólo nos relacionamos con un objeto o tecnología, sino que el acompañamiento va mucho más allá, con un impacto positivo en la calidad de vida en las personas que lo usan. Así más del 56,5% ganaron autonomía, casi un 60% mejoraron en su comunicación con familiares y amistades, un 64,5% mejoraron su forma de entrenamiento, y **más del 80% aseguraron sentirse más acompañados**. Las conclusiones del estudio ayudan a Cruz Roja a avanzar en la labor de uno de los retos más urgentes que plantea la sociedad hoy en día: mitigar la soledad no deseada

Más conocida y antigua es la **Teleasistencia**, el conocido “botón rojo” de Cruz Roja que conecta a cualquier persona las 24 horas del día y los 365 días del año comuna respuesta e intervención inmediata ante cualquier necesidad o eventualidad sólo con activar el pulsador, que puede llevarse colgado o en la muñeca. Más allá de estas funciones, el recordatorio de la toma de medicación o de citas médicas son funcionalidades adicionales que Cruz Roja pone a disposición de personas mayores, convalecientes, con enfermedades crónicas, y también de cuidadoras, embarazadas o menores de edad para la seguridad y tranquilidad de su entorno.

De manera paralela a todos estos recursos, Cruz Roja trabaja de manera integral y transversal con todos sus programas para seguir cuidando y fomentando la participación comunitaria, que, a su vez, repercute en las relaciones interpersonales y por tanto evita la soledad y sus consecuencias. Además, durante estas fiestas, se ha creado una agenda de llamadas para saludar a las personas mayores usuarias de sus programas con el objetivo de detectar cualquier necesidad que pudieran tener, recordarles que no están solas, y ofrecerles consejos de hábitos saludables.

Leire Alfageme De Arriba

Responsable autonómica de Marca y Comunicación

| +34 683590428 | comunicacionalava@cruzroja.es | **Euskadi**. Portal de Castilla, 52. 01007 Vitoria–Gasteiz.