

Analizando la soledad y la participación de las personas mayores en el mundo rural. Programa Viernes de intervención frente a la soledad no deseada y el aislamiento social en Campoo Los Valles (Cantabria)

Loro, M., Barazón A., Cárdenas L., Fernández, A., Gangas, A., Sáez, A., Fantova, F., Pinazo-Hernandis, S.



Imagen 1. Logotipo del Programa Viernes

La soledad es una experiencia individual, subjetiva y negativa de percepción de carencias en las relaciones sociales, pero también muy influida por otras dimensiones contextuales, culturales y estructurales.

El envejecimiento de la población y el despoblamiento de algunas zonas rurales ha convertido la soledad de las personas mayores en un reto político, social, comunitario, familiar y socio-sanitario. En el estado español apenas existen investigaciones ni estrategias de Soledad no Deseada y pocas específicamente pensada para el ámbito rural, de ahí la importancia de conocer la realidad social. Tampoco conocemos intervenciones evaluadas que hayan mostrado su coste-eficacia. Además, en nuestro país también falta mucha investigación para conocer cuáles son las causas, las consecuencias y los factores de riesgo y de protección y cómo la soledad se relaciona con la salud y la participación. Las Administraciones tienen un papel de colaboradoras fundamentales con el apoyo de técnicos y expertos que ayuden a romper el círculo de la soledad no deseada y aumenten la participación social.

La participación social

La participación social es la implicación en actividades, voluntariado, compromiso cívico y social, y participación comunitaria. Algunos autores ponen de relieve la diversidad participativa y pluralidad de intereses motivacionales de las personas mayores, con implicación en diversas actividades comunitarias, formativas, recreativas y cívicas (Rodríguez-Cabrero, et al, 2013; Subirats & Pérez, 2011).

Participación social y soledad son dos factores que se relacionan entre sí.

El Programa Viernes

El Programa Viernes es un programa piloto para la prevención de la soledad no deseada en Campoo Los Valles. Surge de la necesidad de realizar un programa de Intervención en Soledad No Deseada dirigido a personas que viven en ámbito rural. Está alineado con los ODS (ODS3, salud y bienestar; ODS5, igualdad de género; ODS10, reducción de desigualdades, y ODS17, alianzas para lograr objetivos) y financiado con los Fondos Next Generation Unión Europea. El primer paso ha sido elaborar un *Informe diagnóstico* para identificar diferentes vivencias de la soledad (soledades) y en qué situaciones o momentos vitales aparecen (Loro et al, 2022; Gutierrez et al, 2022).

Los objetivos del Programa Viernes son reducir la soledad no deseada, mejorar el bienestar emocional de las personas y las comunidades en que viven, y aumentar relaciones sociales, cohesión y participación social.

Para ello, consideramos necesario: 1. Realizar un diagnóstico de la situación; 2. Identificar diferentes soledades que se manifiestan, en qué situaciones o momentos vitales aparece; 3. Identificar activos comunitarios; 4. Elaborar recomendaciones de acciones contra soledades no deseadas que mejoren la participación social; 7. Poner en marcha proyectos piloto desde el territorio.

Los pilares básicos del Programa Viernes son: ruralidad, comunidad, personalización y flexibilidad, intergeneracionalidad, mirada de género, participación, cuidados, profesionalidad, coordinación, evaluabilidad.



Imagen 2. Pilares del programa Viernes

El Programa Viernes es un programa comunitario que tiene en cuenta a las entidades para decidir qué acciones concretas son idóneas en función de situaciones y entorno, siempre con apoyo científico y técnico. Por esta razón, se han realizado reuniones con

entidades y una evaluación diagnóstica que ofrece mucha información de utilidad, en donde hemos preguntado por la participación de las personas mayores.

El programa está coordinado desde la Asociación de Desarrollo Territorial Campoo Los Valles y la Red Cántabra de Desarrollo Rural, y se desarrolla en el sur de Cantabria, en Campoo Los Valles en 16 municipios: Anievas, Arenas de Iguña, Bárcena de Pie de Concha, San Miguel de Aguayo, Campoo de Enmedio, Campoo de Yuso, Santiurde de Reinosa, Pesquera, Las Rozas de Valdearroyo, Valderredible, Valdeolea, Valdeprado del Rio, Hermandad de Campoo de Suso, Molledo, Cieza y Reinosa.



Imagen 3. Zona de implementación del Programa Viernes: Campoo Los Valles (Cantabria)

Casi todos ellos son municipios en riesgo de despoblación, y tienen una población envejecida y un alto índice de dependencia. Cuentan con pocos habitantes, en total 22.398 habitantes cifra (desde 82 habitantes, Pesquera y 8.810, Reinosa). Las proyecciones de población hablan de una pérdida de habitantes en años venideros: 20.177 para 2030 y 18.505 estimados para 2039. De sus 22.400 habitantes, el 30,15% son personas mayores de 65 años, con un índice de dependencia del 86,94%.

En esta comunicación presentamos resultados del estudio diagnóstico en donde se preguntó por la salud percibida y la participación social.

La muestra está compuesta por 141 personas entrevistadas (79.4% mujeres), de edad entre 57 y 99 años (media edad: 75.3; DT: +/-10). 75.8% tiene estudios primarios o sin estudios. Viven solas el 41.1%. 1 de cada 4 no tiene hijos.

Resultados

Un número considerable de personas no sale de casa (14.9%) y las razones que aducen para no salir de casa mayoritariamente, son: problemas de salud, no tener con quién, problemas de movilidad, por la edad, falta de medio de transporte, por haberse caído y tener miedo a caer de nuevo.

Con respecto a la salud percibida, 1 de cada 4 personas participantes la valoran como regular, mala o muy mala. 49.6% de las personas participantes ha sufrido cambios en su salud en el último año. El 25.2% se ha caído en el último año.

El cuestionario de salud EuroQol muestra que el 39% tiene algunos problemas de movilidad; necesitan cuidados el 19.1%; no pueden realizar solos las AVD el 29%; tiene dolor moderado o mucho dolor el 53.9% y tiene problemas de estado de ánimo el 48.9%.

Solo participa el 33.3% de las personas: deportiva (2.1%), cultural (20.6%), otra (10.6%). Las razones por las que no acuden son, por orden: por salud, por no tener con quien.

Relacionando la participación con la salud, muchas personas entrevistadas dicen no participar y que diversos problemas de salud les limitan la participación en actividades: movilidad (necesita andador, no puede levantare solo, ha sufrido caídas en el último año, visión (cataratas, glaucoma, ...) y audición (sordera, hipoacusia).

El 47.5% no acude a actividades organizadas por el municipio y algunos lo hacen solo a veces (28.4%).

Conclusiones

La soledad debe abordarse desde lo próximo, lo cercano, el municipio, teniendo en cuenta las diferencias e idiosincrasia propia de cada persona (incluida su salud) y el entorno/comunidad en el que vive y puede participar. Para ello nos hemos propuesto sensibilizar a la ciudadanía, formar e informar; construir tejido social intergeneracional, redes comunitarias de apoyo que animen a la participación social; y capacitar a las personas para que puedan hacer frente a su soledad.

Conocer los problemas que se relacionan con la soledad es un paso imprescindible para el inicio de próximos proyectos piloto.

Referencias bibliográficas

- Loro, M., Gutiérrez, D., Balaguer, V., Rodríguez, Barazón, A., Cárdenas, L., De Diego, M., Fernández, A., Gangas, A., Sáez, A., J.A., Fantova, F., Montoro, J., Pinazo-Hernandis, S. (2022), Programa VIERNES. Perfil poblacional y recursos de atención sociosanitaria. Jornada En Positivo. Reflexiones en torno a la enfermedad de Alzheimer. Sociedad Valenciana de Geriátría y Gerontología. Valencia.
- Gutiérrez, D, Loro, M, Barazón, A, Cárdenas, L, de Diego, M, Fernández, A, Gangas, A, Sáez, A, Fantova, F, Pinazo-Hernandis., S (2022). Políticas públicas y soledad: Programa Viernes para la prevención de la soledad no deseada (Campoo Los Valles. Cantabria). I Congreso Internacional Longevidad. Valencia
- Pinazo-Hernandis, S, Loro, M, Gutierrez, D (2023). ¿Cómo definen la soledad las personas mayores? Explorando ideas para la intervención psicosocial y comunitaria. En AAVV, Caminos de reflexión y pensamiento: análisis desde la filosofía hasta los ODS. Dykinson.
- Rodríguez-Cabrero, G., Rodríguez, P., Castejón, P., Morán, E. (2013). Las personas mayores que vienen. Autonomía, Solidaridad y Participación social.. Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Subirats, J., y Pérez, M. (2011). Diversidad y participación de las personas mayores. En Envejecimiento Activo. Libro Blanco (pp. 317-349). Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

