

"LA SOLEDAD NO DESEADA, SIGILOSA PANDEMIA DE NUESTRO SIGLO"

Desde niños aprendemos a ocupar nuestro tiempo en cosas que son productivas o nos aportan bienestar personal, vivimos en el futuro sin saborear el presente. El tiempo pasa a un ritmo tan frenético que nos vamos olvidando de la importancia de cultivar nuestras relaciones personales, de cuidar aquellas personas que nos rodean, esas que sabemos que, pase lo que pase, van a estar a nuestro lado.

Con los años nuestras fuerzas merman, en ocasiones, llega la enfermedad...y Dña. Soledad aparece en nuestras vidas, sigilosamente se instala en ellas sin que casi nos demos cuenta. Dña. Soledad, como podemos llamar a la soledad no deseada, es la gran pandemia de nuestro siglo y afecta a gran número de los mayores. En un mundo que envejece a un ritmo sin precedentes es necesario desarrollar recursos destinados a prevenir este sentimiento.

Pero vivir solo no es sinónimo de sentirse solo, sentirse solo. Sentirse solo es sentirse distanciado, incomprendido o rechazados por otros. Muchos mayores desarrollan este sentimiento cuando las limitaciones propias de la vejez no les permiten mantener su ritmo de vida, cuando siente que dejan de ser una ayuda para para ser una carga.

La sociedad y los poderes públicos, conscientes de esta realidad, comienzan a desarrollar estrategias destinadas a prevenir y reducir este sentimiento. Pero somos cada uno de nosotros, familiares, vecinos y profesionales los que debemos incluir esta prioridad en nuestras tareas diarias: regalar tiempo a nuestros mayores, escucharles, hacerles partícipes de nuestras vidas e invitarles a participar en los acontecimientos que en ella suceden y respetar sus deseos y voluntades.

Para detectar estas situaciones debemos desarrollar un modelo de atención donde la iniciativa vecinal y familiar sean los principales detectores de la llegada de Dña. Soledad.

Si alguien no baja a comprar el pan o sale a pasear, es su entorno el que debe dar la voz de alarma y todos contribuir a paliar esta situación.

Los mayores son una fuente viva de sabiduría, son maestros en paciencia y expertos en humanidad, serenidad, valentía y valores. Tienen el don de justificar lo injustificable, si eso beneficia a quien quieren.

Luchamos contra el COVID, el Alzheimer y el cáncer ganando poco a poco pequeñas batallas. Luchemos contra Dña. Soledad, no dejemos que nuestros mayores se sientan solos, apretemos sus cansadas manos para ganar también esta batalla.

*Fátima Villar Puerto
Vicepresidenta Gerontológica
Sociedad Andaluza de Geriatría y Gerontología.*