

Cada vez más solos

Es necesario un plan nacional estratégico que contribuya a aliviar el cada vez más creciente aislamiento social



Un hombre pasea por San Juan del Rebollar (Zamora).
ULY MARTÍN



EL PAÍS

19 MAR 2023 - 05:00 CET

 21 

[La soledad no deseada es un fenómeno más extenso de lo que se creía](#) y el colectivo que más la sufre no es el de las personas mayores, como cree el 65,5% de los ciudadanos, sino el de los jóvenes. Este es el dato más significativo del estudio realizado por 40dB. para EL PAÍS y la Cadena SER. El 22% de los ciudadanos se han sentido muy o bastante solo en el último año, pero ese sentimiento no afecta igual en todos los grupos de edad: la mayor incidencia se da en los jóvenes de 18 a 24 años (36,9%), seguido del de 34 a 44 años (32,9%). Entre los mayores de 65 años el porcentaje cae al 12,9%, pero es igualmente preocupante porque la fragilidad asociada a la edad puede hacer que en su caso tenga peores consecuencias. Esta radiografía de la soledad revela otros datos impactantes, como que uno de cada cuatro españoles cree tener pocos o ningún amigo a los que confiar algo importante, o que una de cada tres personas que se siente sola no tiene relaciones regulares ni esporádicas con nadie.

Conforme cambian las estructuras familiares y se extiende el modo de vida urbano en el que priman el individualismo y las prisas, aumenta el número de personas que no tienen la cantidad o

la calidad de relaciones sociales que desearía. El 12% de los encuestados vive solo, pero cuatro de cada diez preferirían hacerlo acompañados. Las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística estiman que dentro de 15 años, uno de cada tres hogares será unipersonal. El aislamiento social es un fenómeno que genera sufrimiento y los ciudadanos lo perciben cada vez con más fuerza a su alrededor, hasta el punto de que el 77% lo considera un problema social importante. De hecho, cuatro de cada diez conocen directamente a alguien en esa situación, sobre todo amigos, y la mayoría dice ser consciente de ello y hace algo por mitigarla.

El problema aparece cuando la situación de soledad se cronifica, porque entonces provoca sentimientos de tristeza, angustia o miedo y acaba deteriorando también gravemente la salud. La percepción de soledad está condicionada por episodios biográficos azarosos, como pueda ser una pérdida o una ruptura sentimental, pero del mismo modo que hay determinantes sociales de la salud hacen que haya mayores tasas de diabetes, hipertensión u obesidad entre las personas de menor renta, también la soledad no deseada está fuertemente condicionada por factores sociales, como ser migrante, sufrir una discapacidad o vivir en situación de precariedad. Eso explica que el porcentaje de quienes se sienten solos alcance el 33% entre los parados, 10,9 puntos más que entre los que trabajan y 18,5 más que entre los pensionistas.

Además de lo que cada uno pueda hacer por aliviar la soledad de las personas de su entorno, [es importante aplicar políticas públicas que faciliten las relaciones sociales](#). Deben ser integrales e implicar a todo tipo de servicios públicos, desde los centros de salud a las bibliotecas o los centros cívicos. Se trata de promover iniciativas como clubes de lectura, excursiones, actividades culturales en grupo y programas específicos de acompañamiento. Pero eso requiere un plan nacional estratégico que está tardando demasiado en llegar. Luchar contra la soledad no deseada es una inversión de futuro: [en la medida que genera vínculos, también protege la salud comunitaria](#), ahorra costes sanitarios y mejora incluso la calidad de la democracia, pues las personas que viven aisladas también tienen, como muestra la encuesta, menos deseos de votar o de participar en la vida pública.