

## ¿Por qué tanta soledad entre las personas mayores en España?

La soledad es como el elefante, difícil de describir y medir, pero es fácil de reconocer. Tenemos muchas ideas sobre la soledad de las personas mayores, por ejemplo, que la soledad se "cura" o empeora por la co-residencia con los hijos o que ayuda tener una mascota, o que en los países individualistas como Suecia tienen mucha más soledad que en España, un país más centrado en la familia.

Los datos sobre esto no son tan fáciles de encontrar pues la soledad es un concepto evasivo y difícil de medir. Investigadores humildes como nosotros simplemente han utilizado encuestas donde a la gente se le pregunta si se siente solitario, y con qué frecuencia. Por supuesto, a la larga, probablemente cada uno se ha sentido solitario a veces, pero lo que nos interesa es cuando la gente se siente o está con mucha frecuencia y / o profundamente sola.

Sabemos que un patrón general es que en todas partes - no sólo en España - las personas que viven solas o que enferman más a menudo se sienten solas, y especialmente cuando se producen ambas situaciones: que viven solos y están enfermos, lo que no es una sorpresa. Y que algunos estudios realizados muestran una conexión genética entre la soledad y algunas enfermedades inmunológicas, o dicho de otro modo, que los solitarios suelen tener una actividad genética que les aumenta la probabilidad de estar enfermos y de morir antes.

Más asombroso es que la soledad es mucho menos común en el norte de Europa que en los países del Sur: España, Italia y – con más alta tasa - Grecia, precisamente países donde pocas personas mayores viven solas y muchos (todavía) tienen hijos adultos que viven con ellos. Y también cuando comparamos personas con similares problemas de salud y tipo residencia la soledad es más común en el Sur. En el norte de Europa, pocas personas mayores viven con sus hijos, pero la mayoría tienen por lo menos algún hijo que vive cerca. En Suecia hay encuestas sobre soledad desde 1954 (!) ya entonces no se observaba una alta tasa de la soledad entre las personas mayores, aun cuando tres de cada diez personas de edad vivía con sus hijos. De hecho, estudios recientes sugieren una disminución de la soledad, mientras que las encuestas españolas sugieren niveles altos. Curiosamente, las encuestas en Suecia muestran que la soledad es mucho mayor entre los jóvenes (18-29 años) que entre las personas mayores.

¿Se puede "curar" la soledad? De hecho, la convivencia con los hijos no es una cura, precisamente aquellos mayores que conviven con sus hijos se encuentran entre los más solitarios en España, y también en Suecia, en los pocos casos que se dan. ¿Y pueden ayudar los animales? Pueden ser buenos para la gente de diversas maneras, al menos los perros, por ejemplo para hacer ejercicio sus propietarios. Pero los animales no les hacen sentir menos solitarios, de acuerdo con nuestras encuestas. Sólo el contacto con otros humanos produce ese efecto positivo. Y esto es algo que las personas mayores saben, pues es cada vez más frecuente encontrar personas de edad en las páginas de contacto de los periódicos, etc. en busca de (nueva) pareja. Las tasas de divorcio y de nuevos matrimonios de las personas mayores suben tanto en España como en Suecia. Igualmente, las personas que viven sólo con su pareja rara vez se sienten solas en España y Suecia. Los pocos que se sienten así son a menudo los cuidadores de su pareja, lo que probablemente explica por qué se sienten de ese

modo.

Por lo tanto, ¿por qué los mayores españoles se sienten más solitarios? No lo sabemos, pero se atribuye a las normas culturales sobre el familismo, normas que son tan exigentes que las familias pueden tener problemas para cumplir con ellas. En los países individualistas, como Suecia, las expectativas de interacción familiar son mucho más bajas y las personas mayores manifiestan estar contentos viviendo solos. Co-residir con los hijos adultos es la última alternativa deseada. Socialmente se alienta la autonomía personal, pero también ayuda una generosa y cercana oferta de servicios sociales destinados a los mayores.

**Gerdt Sundström\* y M<sup>a</sup> Ángeles Tortosa\*\***

\* Institute of gerontology, School of Health Sciences, Jönköping, Suecia, y consultor de la Federación Sueca de Pensionistas

\*\* Departamento de Economía Aplicada, Universidad de Valencia.