

## Una epidemia de soledad

**Por: Katie Hafner. The New York Times. Estados Unidos. 06/10/2016**

BLACKPOOL, Inglaterra — La mujer al otro lado de la línea hablaba despreocupadamente sobre la primavera y su cumpleaños número 81 la semana anterior.

“¿Con quién celebraste, Beryl?”, preguntó Alison, cuyo trabajo es ofrecer un oído amable.

“Con nadie, yo...”.

Y así, la alegría de Beryl se convirtió en tristeza.

Su voz se comenzó a quebrar cuando reconoció que no solo había estado sola en casa el día de su cumpleaños, sino durante muchos días. Esa conversación telefónica era la primera vez que hablaba en más de una semana.

Aproximadamente 10.000 llamadas similares se reciben a la semana en un modesto edificio de oficinas en este pueblo costero en el extremo noroeste de Inglaterra, que aloja a la Silver Line Helpline, un centro de llamadas telefónicas que trabaja 24 horas al día para atender a adultos mayores que buscan satisfacer una necesidad básica: tener contacto con otras personas.

La soledad, que Emily Dickinson describió como “el horror que no debe examinarse”, es silenciosa y devastadora. Sin embargo, en el Reino Unido se ve cada vez más como un serio problema de salud pública que merece recursos públicos.

Los gobiernos locales y el Servicio Nacional de Salud de ese país han desarrollado programas dirigidos a mitigar la soledad en decenas de ciudades y pueblos. Incluso se ha capacitado a brigadas de bomberos para inspeccionar las casas no solo por seguridad contra incendios sino buscando signos de aislamiento social.

“Aquí ha habido una explosión de la conciencia pública, desde las autoridades locales hasta el Departamento de Salud, pasando por los medios”, dijo Paul Cann, presidente ejecutivo de Age UK Oxfordshire y fundador de la Campaña para Terminar con la Soledad, un grupo fundado hace cinco años y con sede en Londres.

“La soledad tiene que ser asunto de todos”.

Los investigadores han encontrado pruebas cada vez más concluyentes que vinculan la soledad con enfermedades físicas así como con un declive funcional y cognitivo. Como indicador de muerte prematura, la soledad está por encima de la obesidad.

“Los efectos profundos de la soledad en la salud y la independencia son un problema crucial de salud pública”, afirmó la Dra. Carla M. Perissinotto, una geriatra de la Universidad de California en San Francisco. “Ya no es ni médica ni éticamente aceptable ignorar a los adultos mayores que se sienten solos y marginados”.

En el Reino Unido y Estados Unidos, cerca de una de cada tres personas mayores de 65 años vive sola, y en Estados Unidos la mitad de quienes son mayores de 85 años viven solos. Estudios realizados en ambos países muestran que la prevalencia de la soledad entre individuos mayores de 60 años oscila entre el 10 y el 46 por ciento.

Mientras que los sectores públicos, privado y de voluntariado en el Reino Unido están pasando a la acción para enfrentarse a la soledad, los investigadores están profundizando su conocimiento sobre sus fundamentos biológicos. En un trabajo publicado en este mismo año en la revista Cell, neurocientíficos del Massachusetts Institute of Technology identificaron una región del cerebro que, según creen, genera sentimientos de soledad. Esta región, conocida como el núcleo dorsal del rafe, o NDR, es más conocida por su vínculo con la depresión.

Kay M. Tye y sus colaboradores hallaron que cuando los ratones vivían juntos, las neuronas dopaminérgicas en el NDR estaban relativamente inactivas. Sin embargo, después de aislar a los ratones durante un periodo corto, la actividad de esas neuronas aumentaba cuando se reunía a esos ratones con otros.

“Es la primera vez que encontramos un sustrato celular de esta experiencia”, dijo la Dra. Tye, profesora adjunta en el Instituto Picower para el aprendizaje y la memoria del MIT y autora principal del artículo. “Observamos ese cambio después de 24 horas de aislamiento”.

John T. Cacioppo, profesor de psicología en la Universidad de Chicago y director del Centro de Neurociencia Cognitiva y Social de esa misma universidad, ha estado

estudiando la soledad desde la década de los noventa. Dijo que la soledad es una señal aversa, muy parecida a la sed, el hambre o el dolor.

“Negar que te sientes solo es tan absurdo como negar que tienes hambre”, dijo. Sin embargo, la palabra “solo” tiene una connotación negativa, comentó el profesor Cacioppo, y se interpreta como debilidad social o incapacidad para valerse por sí mismo.

El estigma no verbalizado de la soledad se hace muy evidente durante las llamadas a Silver Line. La mayoría de las personas llaman para pedir consejo, por ejemplo, sobre cómo hornear un pavo. Muchas marcan más de una vez al día. Una mujer llama cada hora para preguntar qué hora es. Es muy raro que alguien hable con franqueza sobre la soledad.

No obstante, el impulso de llamar a servicios como The Silver Line es sano, afirma el profesor Cacioppo.

Hace poco, una tarde, Tracey, consejera de Silver Line, estuvo escuchando a un hombre de unos ochenta años que se embarcó en un nostálgico viaje a través de sus películas favoritas. En la siguiente llamada un hombre le ofreció una serenata a Tracey tocando “Oh What a Beautiful Morning” en su armónica.

Una vez que colgó el músico, entró una llamada de un hombre de 88 años con una avalancha de recuerdos para compartir: los perros que tuvo, los barcos que capitaneó, Londres bajo los ataques aéreos. Tracey, una antigua enfermera, escuchó pacientemente durante 30 minutos.

“Puede ser fascinante cuando la gente habla sobre cosas como Londres durante los bombardeos”, dijo cuando terminó la llamada. “Es importante recordar las vidas de las personas”.

Los trabajadores de Silver Line dejan a quienes llaman la decisión de mencionar si se sienten solos. De todas formas, los consejeros están capacitados para identificar señales de aislamiento infeliz, y llevar gentilmente la conversación hacia ese tema; tal vez ofrecen relacionar a quien llama con un amigo de Silver Line, es decir, un voluntario que lo llamará una vez a la semana o escribe cartas a quienes lo solicitan.

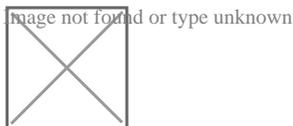
Sophie Andrews, presidenta ejecutiva de Silver Line, dijo que estaba sorprendida por el torrente de llamadas recibidas poco después de que el servicio comenzara a

funcionar hace casi tres años. Este centro de llamadas en Blackpool recibe ahora alrededor de 1500 llamadas al día.

Andrews dijo que lo más preocupante no son las personas que llaman a Silver Line, sino aquellos tan deprimidos por su aislamiento que no levantan el teléfono para llamar. “Necesitamos crear conciencia en aquellos a quienes es más difícil alcanzar”, afirmó.

El profesor Cacioppo alaba iniciativas como The Silver Line; sin embargo, advierte de que el problema de la soledad tiene muchos matices, y las soluciones no son tan obvias como parecen. Eso significa que una línea de llamadas puede ayudar a reducir el sentimiento de soledad temporalmente, pero no parece posible que disminuya los niveles de soledad crónica.

Mediante sus investigaciones, el profesor Cacioppo ha demostrado que la soledad afecta varias funciones corporales clave, por lo menos en parte a través de la sobreestimulación de la respuesta del cuerpo al estrés. Según ha mostrado su trabajo, la soledad crónica se asocia a niveles altos de cortisol, una de las principales hormonas del estrés, así como con una mayor resistencia vascular, que puede elevar la presión arterial y reducir el flujo sanguíneo hacia órganos vitales. Las investigaciones del profesor Cacioppo también han demostrado que las señales de peligro activadas en el cerebro por la soledad afectan la producción de glóbulos blancos; esto puede afectar la capacidad del sistema inmune para combatir infecciones.



Credit Jon Krause

Solo en los últimos años comenzó a estudiarse la soledad desde una perspectiva médica más que psicológica o sociológica. La Dra. Perissinotto, geriatra de la Universidad de California en San Francisco, decidió estudiar la soledad cuando comenzó a sospechar que había factores que afectaban la salud de sus pacientes y que ella no estaba captando.

Utilizando datos de una extensa encuesta nacional sobre adultos mayores, en 2012, la Dra. Perissinotto analizó la relación entre la soledad notificada por los mismos

individuos y los resultados de salud en personas mayores de 60 años. De los 1604 participantes en el estudio, 43 por ciento dijeron sentirse solos, y estas mismas personas tuvieron tasas significativamente más altas de movilidad decreciente, dificultad para llevar a cabo actividades rutinarias diarias y muerte a lo largo de seis años de seguimiento. La relación entre la soledad y la mortalidad se mantuvo significativamente constante aun después de los ajustes por edad, situación económica, depresión y otros problemas de salud más comunes.

A la Dra. Perissinotto también le interesa analizar el vínculo entre la soledad y el pensamiento suicida, puesto que ha habido muy pocas investigaciones al respecto. Espera estudiar la Friendship Line, una línea a la que se puede marcar sin costo y durante las 24 horas en caso de soledad; depende del Institute on Aging de San Francisco y también es una línea para prevención del suicidio.

Aunque gran parte de la investigación sobre la soledad se lleva a cabo en Estados Unidos, el Reino Unido sigue estando adelante en cuanto a hacer frente al problema.

“En Estados Unidos no hay mucho reconocimiento en términos de iniciativas de salud pública, ni tampoco en cuanto a que una persona promedio reconozca que la soledad tiene que ver con la salud”, dijo Julianne Holt-Lunstad, profesora de psicología en la Universidad Brigham Young, cuyos estudios también relacionan la soledad con el deterioro en la salud.

Age UK, una organización similar a la AARP (Asociación de Personas Retiradas) de Estados Unidos, supervisa una variedad de programas dirigidos a disminuir la soledad y coordina esfuerzos con brigadas de bomberos para buscar señales de soledad y aislamiento en las casas a las que entran.

Otra institución de caridad, Open Age, lleva a cabo cerca de 400 actividades cada semana en el centro de Londres (círculos de costura, debates sobre sucesos de actualidad, clubes de lectura y clases de ejercicio y computación, en atrios de iglesias, centros deportivos y complejos habitacionales) y sus empleados también visitan a las personas en sus casas para tratar de que salgan y tengan actividades.

“Tratamos de entender qué es lo que les impide salir de casa”, dijo Helen Leech, la directora de la organización.

Los hombres y las mujeres muestran grandes diferencias en cuanto a su manera de

lidiar con la soledad. El 70 por ciento de las llamadas a Silver Line son de mujeres.

“Tenemos esta especie de orgullo masculino”, dijo Mike Jenn, de 70 años, un empleado retirado de una institución de caridad que vive en Londres. “Decimos: ‘Yo puedo cuidarme. No necesito hablar con nadie’, y eso es totalmente falso. No comunicarnos nos ayuda a matarnos”.

Jenn dirige un “Cobertizo para hombres” en el distrito Camden Town de Londres, que busca reunir a ancianos en un ambiente más familiar y cómodo: trabajando lado a lado en un taller de carpintería. El concepto nació en Australia y desde entonces se ha extendido en el Reino Unido: ahora hay más de 300 cobertizos para hombres en Inglaterra, Escocia e Irlanda.

Keith Pearshouse, de 70 años, un director de escuela retirado, descubrió el cobertizo para hombres cercano a su casa después de mudarse a Londres desde Norfolk, Inglaterra, en 2007, y reconocer que se sentía solo.

“Me daban un poco de nervios entrar a un cuarto lleno de gente”, dijo Pearshouse, mientras conversa en medio del escándalo creado por una sierra de mesa, una fresadora y un torno en el cobertizo de Camden Town, un taller de 65 metros cuadrados en un centro comunitario de la localidad. “Pero de inmediato pensé: ‘Sí, este es un lugar que será bueno para mí”.

Pearshouse, que nunca había trabajado con madera antes de descubrir el Cobertizo para Hombres, le mostró a un visitante un delicado tarro de madera que estaba terminando. Las piezas que elabora son gratificantes, dijo, pero de ninguna manera tan gratificantes como las relaciones humanas que ha establecido.

Aunque Pearshouse aún está muy lejos de compartir sus dolencias y pesares con sus amigos del cobertizo, dice que su vida ahora se sentiría mucho más vacía sin esa confianza hombro a hombro que ha llegado a conocer. Mientras hablaba, quitó la tapa de su tarro y se escuchó un ligero “pum”, mostrando que el ajuste es perfecto.

Fuente: <http://www.nytimes.com/es/2016/09/09/una-epidemia-de-soledad/>

Fotografía: plus.google

**Fecha de creación**

2016/10/06