

RESEÑAS/REVIEWS

L. M. Rondón García. *Loneliness in Older Adults. Effects, Prevention, and Treatment.* London: Elsevier, 2022

Arturo Cosano Ramos

Universidad de Málaga, España
arturo@uma.es

Es cada vez más común observar una tendencia en la sociedad actual: la soledad. El individualismo creciente en buena parte del mundo está potenciando que las culturas cada vez más individualistas estén acrecentando el aislamiento prematuro mientras las tradicionales sociedades colectivistas copian el modelo de las más desarrolladas. Es un hecho que las personas abandonan las estructuras sociales y familiares condicionadas en muchos casos por la forma en la que la vida se desarrolla en nuestro mundo, mientras que en otros casos quedan marginadas por su contexto social y económico. Las personas mayores, en este caso, han sufrido un proceso de aislamiento social: desde ser el centro de la vida comunitaria en las culturas más arcaicas hasta el abandono en las residencias de mayores. No podemos afirmar que sea una característica propia de las personas mayores, pero bien es cierto que es donde más lo observamos, y donde es más difícil actuar y prevenir. Existen toda una serie de factores que conllevan a la soledad, y sus consecuencias son nefastas para la salud física y mental de la persona. Por ello, es de vital importancia que existan trabajos como el que se presenta.

Este libro que aquí analizamos aborda en ocho capítulos este gran problema de la sociedad actual que es la soledad. Analizar dicho fenómeno es complejo, pues, como decíamos, son muchos los factores que hay que manejar para poder elaborar un concepto con el que poder trabajar. En este sentido, el autor hace un estudio multidisciplinar, pues aborda puntos de vista de la neurociencia, la psicología, la medicina y la sociología, todo ello enfocado en ofrecer una perspectiva más amplia de un grupo concreto: las personas mayores. Si bien es cierto que la soledad no es un algo no solo achacable al grupo etario de los mayores, sí que son los que la sufren con mayor frecuencia y durante más tiempo.

Antes de adentrarse en los modelos que estudian la soledad, se realiza una aproximación al concepto, algo que siempre resulta de utilidad para conocer el tema en

cuestión. Tal y como se detalla y como apuntábamos antes, definir la soledad implica matices. El autor no se queda sencillamente en la definición que se ofrece de la soledad desde el área del cuidado, sino que amplía el concepto desde la dimensión social y psicológica. La necesidad de humanizar el concepto es vital para volver a colocar a la persona en el centro del estudio, además de que así podemos observar aún más el carácter multiforme de la soledad, teniendo diferentes realidades dependiendo de la persona. A todo ello hay que sumar la idiosincrasia de cada cultura, la cual da a la soledad características propias. El autor apunta que, por ejemplo, en algunos países la soledad es lógica y un logro, mientras que en otras es vista como algo negativo. Todo ello invita a un análisis profundo para eliminar los prejuicios que se han achacado a la soledad, pudiendo así ofrecer una realidad más adecuada sobre este fenómeno.

Pero no es solo la soledad el concepto que se define en el primer capítulo. Envejecer es otra de las condiciones que son definidas en base a estereotipos, y eso las limita. El autor realiza una laboriosa tarea para eliminar los estigmas aparejados al concepto de envejecimiento, analizando otros estudios desde múltiples dimensiones para así poder ofrecer un resultado que permita utilizar el concepto para hacer frente a los cambios que supone la soledad en los mayores. Y no solo esto, sino que desarrolla aquellos aspectos fundamentales para poder comprender la soledad en todas sus dimensiones, que serían los aspectos situacionales, cognitivos, emocionales y sociales. Es fundamental todo este estudio previo que realiza el autor para poder entender que estar solo no es estar en soledad, que existen matices que conllevan a que la persona mayor en situación de soledad vea mermada su salud física y psíquica. Es ese tipo de soledad negativa la que debe ser tratada y estudiada en este caso, atendiendo a las teorías existentes sobre qué le sucede a la persona al sufrir soledad, en base a las circunstancias psicológicas, sociales y culturales específicas.

¿Cómo podemos enfrentarnos a un tema tan complejo? El autor comienza, tras el extenso repaso a la base conceptual y teórica, con la neurociencia. Este aspecto es realmente importante, pues ofrece el aspecto biológico de las repercusiones que tiene la soledad en la persona, desde depresión hasta demencia. La soledad es como cualquier otro proceso biológico, que tiene repercusiones tanto en lo físico como en lo mental, una situación que puede mejorar si existen recursos que palián la soledad, o empeorar, cuando se está durante un largo periodo en esta situación. El autor hace énfasis en esta idea debido a las consecuencias que la pasada pandemia de COVID-19 tuvo para la salud mental de la población al tener que establecerse unas medidas que impedían el contacto personal y el aislamiento. Es cierto que la producción científica que trata la soledad ha sido abundante, pero tras el año 2021 se ha disparado para comprender los efectos que ha tenido la soledad en la sociedad. Se ha puesto de manifiesto lo importante que es la salud mental para llevar una vida saludable y plena, sobre todo en las personas mayores, los principales afectados por la pandemia. Es un hecho que las personas mayores que vivían solas han empeorado su salud mental y física por este motivo. No por ello es menos complejo el estudio de la soledad, y no se debe generalizar en cuanto a sus consecuencias, por supuesto. El autor remarca que definir la soledad como una característica de las personas mayores es un error, pues todo el mundo es propenso a sufrirla, y, de hecho, son cada vez más los jóvenes que sufren de soledad. Es por todo esto que la neurociencia se ha preocupado cada vez

más por cómo la soledad afecta a nuestro cerebro, tratando de identificar qué situaciones, predisposición genética, contexto y sensibilidad causan el estado mental al que llamamos soledad. Son muchos los avances en este campo, lo que, sumado a lo ofrecido por otras disciplinas, nos ayuda a comprender, definir y tratar el estado de soledad.

El objetivo final de todos estos estudios es claro: mejorar la vida de las personas. En este sentido, el dicho de *más vale prevenir que curar* podríamos aplicarlo a múltiples esferas de la vida, y la soledad es una de ellas. La promoción de la salud pasa por la prevención de la enfermedad y las situaciones de riesgo, y para evitar la situación de soledad, centrándose en las personas mayores como hace el autor, se especifican algunos aspectos, tales como estar activo, sentirse útil y participar en la sociedad activamente. Son muchos los autores que como Fernández-Ballesteros (2005) afirman que estar activos es sinónimo de tener una mejor calidad de vida. Las situaciones sociales que promueven la soledad deben ser enfrentadas desde la participación de los mayores en el entramado social. Se ha tendido a apartar a los mayores y recluirllos, pero se debe hacer todo lo contrario para que su calidad de vida aumente. Las premisas mencionadas representan un desafío significativo en el abordaje de la soledad entre científicos, expertos y organizaciones sociales, algo que por fortuna está cambiando con perspectivas más positivas sobre la vejez. Esto debe materializarse en que la sociedad cuente con políticas públicas que se enfoquen en diversas áreas de la vida, como la familia, el bienestar material, la atención médica, el entorno físico, la comunidad y el ámbito laboral. Además, el autor plantea que los gobiernos deben trabajar para facilitar entornos amigables y ciudades inclusivas que promuevan y respalden actividades colectivas y espacios de encuentro destinados a este grupo etario. Para todo esto es esencial evaluar las habilidades y limitaciones individuales de las personas mayores en cada situación, fomentando su desarrollo personal y autonomía al generar nuevos intereses que impulsen su crecimiento físico y mental. De esta manera, asegura el autor, se puede procurar que nuestros ancianos disfruten de la mejor calidad de vida posible.

Como centro de toda la investigación hay un elemento clave aparte de lo mencionado anteriormente, las relaciones sociales. Muchos autores han destacado el papel de las relaciones sociales y la familia como elemento clave en el bienestar de las personas mayores (Bazo, 1991). Siguiendo esta idea, el autor explica que vivimos rodeados de personas y aun así en muchas ocasiones no nos sentimos acompañados. Esa compañía es vital, siendo en muchas ocasiones lo que le da sentido a la vida. Esto conduce a un problema, ya que, al estar acompañados durante gran parte de nuestras vidas, no podemos estar con nosotros mismos posteriormente, resultando en situaciones de soledad al estar incompletos. Por ello, hay que aprender a gestionar la soledad, ya que en algunas dosis cumple funciones beneficiosas. Es importante destacar que la sensación de soledad no se limita únicamente a las interacciones con otras personas, sino que también está fuertemente influenciada por los entornos, las actividades y los aspectos personales de cada individuo. Por todo ello, y sumado a las consecuencias que trajo la pandemia de COVID-19, podemos concluir que la soledad está estrechamente ligada a la pérdida de vínculos con las personas importantes en la vida de alguien, con quienes interactúa de manera regular. Específicamente, en el caso de las

personas mayores, cuando se produce la pérdida de un ser querido, se elimina a alguien que solía desempeñar un papel fundamental en nuestra rutina diaria. Esto nos deja con una sensación única de soledad y vacío, que a menudo se traduce en tristeza y desesperanza. Nos sentimos desorientados y carecemos de las referencias que solíamos tener para enfrentar la vida. Podemos afirmar, en base al extenso recorrido que se realiza en el capítulo, que las relaciones con los demás son fundamentales para nuestro desarrollo personal. Satisfacen nuestras necesidades y refuerzan la autoestima. Es comprensible que muchas personas, tal y como dice el texto, busquen la soledad, pero deben entender las limitaciones que ello conlleva.

Continuando con las ideas reflejadas en el libro, y siguiendo con la idea de la soledad desde un punto de vista holístico, el autor trata un tema complejo y poco estudiado, que es comprender la soledad desde la perspectiva de los ancianos inmigrantes, de las mujeres, de los dependientes y del colectivo LGTBI. El porqué de la necesidad de centrarse en estos grupos es la invisibilización que sufren, caracterizados por estereotipos que no son reales. La diversidad suele interponerse como una barrera en la sociedad, creando una doble discriminación que ocasiona y perpetúa la situación de soledad. El autor hace hincapié en que las personas mayores son heterogéneas, por lo que generalizar en conclusiones cuando no se tienen en cuenta ciertos colectivos conlleva deducciones no muy claras. Por ello, se pone de manifiesto la necesidad de la normalización y el estudio de las personas mayores desde una perspectiva más amplia.

Acercándonos al final, el séptimo y el octavo capítulo marcan una parte importante del libro, ya que una vez entendido todo el marco teórico se elabora un diseño de intervención para la prevención de la soledad en mayores. Se destaca aquí, y es algo que podemos observar al hacer una revisión de los programas de intervención que se han aplicado en los últimos años, que la prevención de la soledad es quizás el más popular y efectivo programa. Esta intervención se basa en, como hemos comentado con anterioridad, la importancia de las relaciones sociales y cómo estas se van perdiendo con el paso del tiempo, llegando al punto de estar solos en la vejez. Prevenir la soledad ayuda a mejorar la calidad de vida de la persona, insertándola en la sociedad, ofreciéndole herramientas para interactuar con el entorno y evitar el aislamiento.

Para poder prevenir la soledad hay que medirla. Y para ello el autor hace un estudio sobre las herramientas existentes para cuantificarla. Como hemos podido observar, la soledad es una experiencia individual y subjetiva que puede ocurrir en cualquier etapa de la vida, pero es más común y tiene características específicas en las personas mayores. En la sociedad contemporánea, los cambios sociales han llevado a un aumento significativo en la soledad, y varios factores influyen en su desarrollo. Por lo tanto, es crucial comprender los factores de riesgo asociados con la soledad en las personas mayores para abordarla y prevenirla de manera efectiva. La literatura existente identifica factores psicológicos y sociales comunes para explicar la soledad. Para comprender la prevalencia de esta y sus características en diferentes contextos, es necesario utilizar instrumentos validados que permitan un enfoque científico en su estudio, diagnóstico y evaluación, y por ello, las escalas de medición son las herramientas más útiles para determinar con precisión si alguien experimenta sole-

dad de acuerdo con las teorías discutidas en los capítulos anteriores. *Grosso modo* el capítulo final resume las dos escalas más importantes para medir la soledad de una persona, así como las dos herramientas más utilizadas para llevarla a cabo, como son las entrevistas semiestructuradas y el análisis de caso. Para llevar a cabo una de estas intervenciones preventivas, el autor detalla seis fases en las que se selecciona el caso, se recolectan los datos, se analizan estos, después se muestran los cambios que esos datos conllevan y se publican las posibles soluciones, hasta llegar a una conclusión.

Queda de manifiesto que el impacto de la soledad es enorme en la vida de las personas. La obra, publicada en una editorial internacional, presenta todos los aspectos anteriormente descritos desde una perspectiva global, por lo que el libro es de enorme interés no solo para entender el concepto y la repercusión de esta, sino para comprender la soledad en el conjunto de la sociedad, así como estudiarla en base al proceso científico. Todo ello para ofrecer herramientas de cara a afrontar la soledad y combatirla. En este sentido, la sociología se puede nutrir por tanto de esta aportación tan relevante para el panorama actual, ya que está significativamente relacionada con las dinámicas humanas y los desafíos de la sociedad.

Referencias

- Bazo, T. (1991). La familia como elemento fundamental en la salud y bienestar de las personas ancianas. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 26, 48.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). *Comments on health and ageing: A discussion paper*. WHO global consultation meeting on health and ageing (Kobe).