



VEJEZ Y SITUACIONES DE SOLEDAD EN URRETXU

Diagnóstico sobre las personas mayores que
viven solas

RESÚMEN

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	3
2. METODOLOGIA	3
3. MARCO CONCEPTUAL	4
La vejez y los procesos de envejecimiento: una definición	4
La vejez en la actualidad: características principales	4
Atención y servicios a personas mayores: construyendo nuevos caminos.....	5
Vejez y soledad: realidad multilateral	5
Vejez y perspectiva de género	6
4. MARCO ESTADÍSTICO	6
Principales características de las personas mayores que viven solas en Urretxu	6
Distribución espacial de las personas mayores que viven solas en Urretxu	6
Factores de vulnerabilidad asociados a vivir solo/a	8
Servicios de cuidados a personas mayores y su uso en Urretxu	10
5. CONCLUSIONES PRINCIPALES	11
6. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN	14
7. BIBLIOGRAFIA	18

1. INTRODUCCIÓN

La situación de las personas mayores que viven solas se está convirtiendo en un tema de gran interés para las instituciones públicas. Detrás de este interés se encuentra, por un lado, el crecimiento de la población mayor, pero también el desconocimiento de los enfoques y experiencias que se están desarrollando en las formas de entender la vejez y las vivencias asociadas a ésta.

Existe además una sensación de que la responsabilidad del cuidado de las personas mayores está pasando del ámbito privado familiar al ámbito público. Eso también provoca que las instituciones públicas quieran tener un papel activo en este tema, e incluso un liderazgo. Al fin y al cabo, hasta hace poco eran pocas las personas o entidades que cuestionaban que el cuidado de los miembros más mayores de la familia fuera asumido por otros familiares, las mujeres en concreto.

Hoy en día es habitual escuchar que se está rompiendo este acuerdo tácito intergeneracional, o el *statu quo*. Las razones que están detrás de esto son, por supuesto, múltiples: la emancipación de las mujeres y los procesos de liberación de las mismas, los cambios en las estructuras familiares y en la ética personal y en los valores sociales, entre otros. En cualquier caso, todos estos factores han provocado que el número de personas mayores que viven solas en las últimas décadas haya aumentado considerablemente en los pueblos y ciudades de nuestro entorno, y Urretxu no es una excepción.

Son muchas las investigaciones que se han llevado a cabo en los últimos años para conocer cuál es la situación de las personas mayores que viven solas. Sin embargo, es evidente que el reto es importante y todavía no existe un conocimiento total de las diferentes realidades que se dan detrás de estas situaciones. Por lo tanto, y con el fin de dar un paso más en este camino, en esta investigación trataremos de acercarnos a la realidad de las personas mayores que viven solas en Urretxu desde una perspectiva tanto cuantitativa como cualitativa. Además, y en la medida de lo posible, propondremos posibles respuestas a la realidad social y concreta adaptada al caso Urretxu.

Este trabajo es un resumen que recoge las principales conclusiones del estudio realizado.

2. METODOLOGIA

En cuanto a la metodología, en este estudio se han utilizado diferentes técnicas. En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica para acercarnos al tema. Posteriormente, se ha utilizado una metodología cuantitativa para completar el marco estadístico y trasladar el tema a la realidad de Urretxu. Esta búsqueda se ha basado en las estadísticas generales, el Padrón Municipal y el Sistema de Información Geográfica (SIG).

Posteriormente, se ha realizado un análisis cualitativo para seguir profundizando en esta realidad. Para ello, hemos realizado una entrevista individual en profundidad a 10 personas mayores que viven solas en Urretxu y tres debates grupales: uno, con personal de los servicios de salud y cuidados; otro, con personal de diferentes servicios comunitarios que canalizan la participación de las personas mayores; y el último, a profesionales de una asociación que ofrecen apoyo en procesos de duelo.

3. MARCO CONCEPTUAL

La vejez y los procesos de envejecimiento: una definición

En un sentido biomédico la vejez es el desgaste que sufre el cuerpo durante toda la vida, pero la vejez tiene, por supuesto, un significado socialmente construido. Por ello, es necesario ampliar la mirada a los procesos de envejecimiento y dar un lugar más destacado a las vivencias y emociones asociadas a la vejez.

En este trabajo hemos apostado por mirar y tratar esta etapa de la vida desde un punto de enfoque integral, como un proceso y desde una perspectiva dinámica. Desde ese punto de vista, en esta investigación hemos tenido en cuenta los siguientes subprocesos que se viven habitualmente en la vejez:

- **Integración en el contexto e imaginario de la vejez.** Este proceso llega antes de que se perciba el declive del cuerpo para muchas personas y se da con la realización de diversos estragos sociales asociados a la vejez: jubilación, ser abuelos, etc.
- **Decadencia del cuerpo.** Toda persona mayor se enfrenta tarde o temprano al declive de sus capacidades físicas y psíquicas. Por lo tanto, un proceso importante que se da en la vejez es la adaptación a los límites que muestra el propio cuerpo.
- **Aislamiento y aislamiento de la persona.** Otro de los procesos que suele darse en la vejez es un distanciamiento progresivo con el tiempo, el espacio y las relaciones de siempre.

La diferenciación y definición de estos subprocesos en la vejez pone de manifiesto la complejidad y riqueza de la vejez y nos recuerda que debemos entenderla como un proceso dinámico y cambiante.

La vejez en la actualidad: características principales

En nuestra sociedad, la construcción social de la edad condiciona las relaciones interpersonales. Destacamos tres aspectos característicos de la vejez actual:

- **Diversidad:** tener en cuenta la diversidad existente entre las personas mayores es imprescindible a la hora de diseñar políticas y servicios públicos dirigidos a esta parte de la población.
- **Calidad de vida que se mantiene en la vejez:** hoy en día una persona mayor tiene un largo futuro, diferentes oportunidades y alternativas y capacidad para abordar y afrontar nuevos proyectos de vida.
- **Transformaciones sociales:** impacto en el cuidado: en los roles de género, en el modelo de familia, etc.

Atención y servicios a personas mayores: construyendo nuevos caminos

Las formas de vivir y entender la vejez han cambiado, así como la atención a las personas mayores y los servicios ofrecidos. Empiezan a aparecer y desarrollarse nuevos caminos.

Por un lado, el **paradigma del envejecimiento activo** propone un nuevo modelo de gobernanza respecto al envejecimiento que piense y promueva nuevas formas de envejecimiento y favorezca el amiguismo y la participación de las personas mayores.

Hay que desarrollar estrategias para que las personas mayores puedan participar como ciudadanas e impulsar su presencia en los ámbitos públicos.

Hay que tener en cuenta que el diálogo permanente a la hora de impulsar la participación de las personas mayores debe ser la base de esta colaboración, poniendo a las personas mayores en el centro y convirtiéndolas en protagonistas.

Debemos promover nuevos proyectos para que las personas mayores puedan aprovechar su visión de la transformación social y su potencialidad para impulsarla; apoyándonos en ocasiones en la intergeneracionalidad y haciendo una lectura política de lo cotidiano y de los contextos más cercanos.

La Atención gerontológica basada en la persona tiene como objetivo maximizar la calidad de la atención y el bienestar de la persona en los servicios dirigidos a las personas mayores. Su principal distintivo es "aceptar que la persona es la clave en su atención y proponer estrategias para asegurar que sea ella quien tenga el mayor control posible sobre los temas que le afectan directamente"

Se basa en los principios de dignidad, capacidad, autonomía, participación, integridad, no dependencia, individualidad, inclusión social, bienestar y continuidad en la atención.

Vejez y soledad: realidad multilateral

Las personas mayores tienen más riesgo de perder o debilitar sus redes de protección y esto les permite vivir un mayor aislamiento social.

La soledad como tal es una vivencia individual y subjetiva que podemos experimentar en cualquier época de la vida.

Vivir solo o sola, estar solo/a y sentirse solo/a son experiencias y situaciones diferentes. Vivir solo o sola es un indicador de convivencia y no tiene por qué significar que una persona se sienta sola o esté aislada. Por su parte, estar sola hace referencia al tiempo que pasa una persona sola y se relaciona con las acciones que lleva a cabo en esa situación y con el significado que les da. Muchas personas prefieren estar solas para promover procesos como la creatividad, la autorreflexión, la autorregulación, la concentración o la enseñanza.

Sentirse solo o sola se da cuando el aislamiento viene impuesto desde fuera, cuando esa persona está obligada a estar sola o a vivir sola.

Otro concepto a tener claro es el aislamiento social. El aislamiento social es una medida objetiva de integración social mal orientada y se da cuando una persona tiene una falta de relación, cuando esas relaciones son de baja calidad y de carácter conflictivo.

Vejez y perspectiva de género

La vejez y sus significados, como suele ocurrir en nuestra cultura, han sido contruidos desde una perspectiva androcéntrica. Pero la vivencia de mujeres y hombres en torno a esta etapa de la vida y las condiciones de vida que experimentan son radicalmente diferentes. Las diferencias a tener en cuenta son varias:

- **En el ámbito demográfico:** las mujeres mayores son más y viven más.
- **En el ámbito socioeconómico:** las mujeres tienen menos ingresos.
- **Ámbito socio-afectivo:** las mujeres tienen más capacidad para desarrollar, gestionar y comunicar sentimientos de soledad.

4. MARCO ESTADÍSTICO

Principales características de las personas mayores que viven solas en Urretxu

En **2018 en Urretxu había 577 personas que vivían solas. Esta cifra representa el 8,5% de la población local, el 37% de la población mayor de 65 años.**

Los datos muestran que **a medida que aumenta la edad son más las personas que viven solas:** entre las personas de 65 a 79 años tres de cada diez viven solas (30,3%), mientras que entre las mayores de 80 años casi la mitad de la población se encuentra en esta situación (49,9%).

En cuanto al cruce de edad y género, la realidad de Urretxu es que sólo el 29,3% de las mujeres de 65 a 79 años y el 31,5% de los hombres viven solos en su casa. Entre las personas mayores de 80 años, en cambio, esta cifra se duplica en el caso de las mujeres (67,2%) y desciende más de diez puntos en los hombres (19,6%).

Así pues, podríamos decir, que **detrás de las situaciones de soledad de las personas mayores se esconde una realidad muchas veces femenina.** Más de dos tercios de las personas que viven solas son mujeres (67,1%), mientras que los hombres solo representan el 32,9%. Entre las personas mayores de 90 años, los datos muestran la presencia de 63 mujeres y 14 hombres, es decir, un total de 77 personas, de las cuales el 81,8% son mujeres y el 18,2% hombres.

Distribución espacial de las personas mayores que viven solas en Urretxu

Otro factor fundamental a la hora de analizar los datos es la **localización o distribución espacial de estas personas.** De hecho, dependiendo de las características de su lugar de vida, como el aislamiento geográfico, la falta de medios de transporte o la presencia de pendientes, las necesidades u obstáculos pueden variar. También, el hecho de que las características socio-

demográficas de la población que se sitúa en diferentes barrios y zonas de la localidad sean diferentes, porque influirá en las condiciones de vida de las personas mayores que viven solas.

Hemos dividido la localidad en 10 zonas, para llevar a cabo este estudio:

- 1) Parte antigua.
- 2) Aparicio.
- 3) Barrenkale - San Martín.
- 4) Basagasti-Lilibaso-Sorginzulo.
- 5) Elizalde-Gurutze.
- 6) Centro.
- 7) Ipeñarrieta – Pagoeta.
- 8) Medio rural.
- 9) Mundo Mejor.
- 10) Santa Bárbara.

Las principales conclusiones derivadas de este estudio espacial han sido que más de cuatro de cada diez personas mayores que viven solas (43,5%) viven en un único núcleo. Concretamente, en el Centro de la localidad, donde viven 251 personas en esta situación. La siguiente zona más poblada sería Ipeñarrieta-Pagoeta, donde hay 91 personas mayores que viven solas, es decir, el 15,8% del total. A continuación, encontramos otros dos espacios en situación muy similar: el Casco Viejo y Barrenkale-San Martín. El 87,7% de la población mayor que vive sola en Urretxu vive sólo en las cuatro zonas, mientras que en las otras seis sólo vive el 12,3% de esta población.

En lo que se refiere a la calidad de vida se aprecian diferencias significativas en función de la zona. La mayoría de las casas que hay en la Parte Vieja son antiguas y no han sido renovadas. Esto supone, en la mayoría de los casos, que no disponen de ascensor, lo que conlleva un alto riesgo de aislamiento para las personas mayores. En cambio, en los hogares situados en el centro, la situación es más diversa. Aun así, también hay casas antiguas y sin ascensor. En las zonas de Ipeñarrieta-Pagoeta y Barrenkale-San Martín las casas son más nuevas y en la mayoría de los casos cuentan con ascensor.

En cuanto a la accesibilidad, las zonas con mayor número de personas mayores que viven solas se sitúan en terrenos bastante llanos y donde no hay grandes pendientes o pendientes.

También es importante la cercanía de los servicios cotidianos o disponer de los medios de transporte adecuados para poder llegar a él. En este sentido, en el Centro e Ipeñarrieta- Pagoeta hay muchos servicios y comercios, en la Parte Vieja del pueblo, donde antes había más servicios y comercio, no hay tantos. En Barrenkale-San Martín, por su parte, no hay comercio ni servicio, aunque está bastante cerca del Centro.

Atendiendo a la edad de las personas mayores que viven en cada zona se observa que las poblaciones más envejecidas que viven solas se encuentran en las zonas de Santa Bárbara, Basagasti-Lilibaso-Sorginzulo y Aparicio. La edad media de las personas que viven solas se sitúa entre 81,1 y 80,1 años. Las zonas "más rejuvenecidas" serían Elizalde-Gurutze, Casco Viejo, Zona Rural e Ipeñarrieta-Pagoeta. En ella, la edad media de las personas mayores que viven solas oscila entre los 76,8 y los 77,8 años.

Por género, el núcleo más feminizado sería Santa Bárbara, donde el 86,4% de las personas mayores que viven solas son mujeres (19 mujeres) y sólo el 13,6% son hombres (3 hombres). A

continuación, se sitúan Mundo Mejor y Casco Viejo, donde la tasa de feminización es del 77,8% y del 73,8%, respectivamente. Entre las zonas con más presencia masculina encontramos las zonas rurales, Aparicio y Barrenkale-San Martín. Los hombres representan el 41,7%, 40% y 37,5%, respectivamente, de las personas mayores que viven solas.

Factores de vulnerabilidad asociados a vivir solo/a

Si entendemos la soledad como experiencia y vivencia, y no solo como un modelo de convivencia, lo veremos como un concepto condicionado por múltiples variables y visiones. Por ello, **es necesario tener en cuenta los diferentes factores que rodean a las situaciones de soledad para poder comprender y describir la realidad de estas personas.**

Procedencia:

Varios estudios (Hawkley et al., 2008, Donio, 2017) han demostrado que el hecho de ser de origen diverso aumenta la vulnerabilidad ante situaciones de soledad. La principal causa es la falta o lejanía de las redes familiares, pero también hay factores ligados a la calidad y estabilidad de los procesos de integración social que han vivido las personas inmigrantes en el pueblo o país de acogida. Cuando analizamos el origen de las personas que viven solas en Urretxu, sin embargo, no parece que el hecho de ser de otro origen en Urretxu suponga un mayor riesgo de vivir sólo en la vejez.

Situación económica:

Las situaciones de pobreza y precariedad económica reducen la calidad de vida de las personas y vulneran el grado de satisfacción con la propia vida. Las personas mayores con menor nivel de renta disponen de redes de protección y relaciones más limitadas. También menor capacidad de participación en acciones culturales y sociales y menos acceso a servicios privados de cuidado y apoyo.

Los datos de la Estadística de Renta Familiar y Personas 2016 del EUSTAT, que cruzan datos sobre la situación económica y de género muestran que la renta personal disponible de los hombres de 65 a 69 años en la CAE era de 26.328 euros y la de los mayores de 95 años de 13.209 euros. En el caso de las mujeres, sin embargo, aunque encontramos diferencias, éstas son mucho menores, de modo que entre las mujeres de 65 a 69 años la renta media disponible es de 12.470 euros frente a los 9.664 euros de las mujeres mayores de 95 años.

Estos datos evidencian **una brecha importante en la renta personal disponible entre hombres y mujeres, haciendo a las mujeres, en general, más vulnerables.**

Si observamos los datos de Urretxu, vemos que **hay 24 personas (17 mujeres y 7 hombres) mayores de 65 años que cobran la Renta de Garantía de Ingresos (RGI)**. 61 unidades convivenciales recibieron una ayuda económica de este tipo. De ellas, el 41% se destinaron a una vivienda ocupada por una persona mayor de 65 años (25 unidades convivenciales). En la mayoría de los casos, además, esta persona vivía sola (20 unidades convivenciales).

El 3,5% de las personas mayores solas accedieron a una ayuda de emergencia social en 2018.

Entre los motivos por los que se solicitaron estas ayudas, los datos muestran que la mayoría de las personas mayores de 65 años la solicitaron hacer frente a los gastos mensuales del hogar

(agua, gas y luz) (20 personas), la aprovecharon para hacer frente al pago directo de la vivienda (alquiler o hipoteca) (7 personas).

Atendiendo a las características de estas personas, 14 personas tenían entre 65 y 79 años y 11 más de 80 años. En cuanto al género, predominaban las mujeres.

Salud:

Es una valoración subjetiva de la propia salud. Factores como la autonomía funcional objetiva que tiene una persona son variables clave a la hora de determinar la capacidad de las personas mayores para actuar ante situaciones de soledad seleccionadas o no. Pero la salud es una realidad multidimensional y compleja que hay que entender integrando el equilibrio biológico, personal y social.

Atendiendo a la realidad de Urretxu, se puede considerar como un acercamiento a esta realidad la **Valoración de la Dependencia (VSM)** que llevan a cabo los Servicios Sociales siguiendo la Ley 39/2006. **En 2018 el 13,8% de las personas mayores residentes en Urretxu (215 personas) se encontraba en situación de dependencia, siendo el número de mujeres (160 personas) significativamente superior al de hombres (55 personas). A medida que aumenta la edad las situaciones de dependencia son cada vez más frecuentes:** el 5,5% de quienes tienen entre 65 y 79 años (54 personas) se encuentran en una situación de dependencia, frente al 33,8% de quienes tienen más de 80 años (161 personas).

Red de protección y relaciones de apoyo:

Diversos acontecimientos que se dan en la vejez (jubilación, muerte de amigos o familiares, emanación de hijos e hijas) suponen una disminución de las redes y relaciones de las personas mayores. Además, según numerosos estudios, a medida que avanzan en la vida, las personas se vuelven más selectivas con sus relaciones y tienden a reducir el número de éstas.

Según el estudio sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años de Euskadi realizado por el Gobierno Vasco, **en el caso de las mujeres es más frecuente el contacto diario con la familia, mientras que entre los hombres la relación diaria se da sobre todo con las amistades (58,7%).**

A medida que aumenta la edad disminuye la frecuencia de contacto con las amistades. Así, el 61,8% de quienes tienen entre 65 y 79 años ve a diario a sus amistades, pero entre quienes tienen más de 80 años el porcentaje es sólo del 43,2%. Además, a medida que aumenta la edad, los contactos presenciales disminuyen considerablemente y se hace más frecuente la comunicación telefónica en el día a día.

Ocio y participación social:

La existencia de una vida social activa a través de las actividades de ocio es fundamental para prevenir la dependencia, así como para un envejecimiento satisfactorio. De los estudios que han analizado la participación de las personas mayores en diferentes actividades de tiempo libre, se pueden destacar los siguientes datos:

Actividades culturales (cine, teatro, exposiciones, conferencias, etc.): el 63,8% de las personas mayores de 65 años reconoce **no realizar nunca esta actividad**.

En cuanto al deporte, cabe destacar las diferencias que se dan en relación al género.

Mientras que alrededor de siete de cada diez hombres (68,2%) declaran practicar deporte a diario, entre las mujeres sólo el 54,8% mantiene este hábito.

Vida social (ir a comer o cenar, estar con amigos, ir al bar o a la cafetería, ir a bailar, ir al club o al centro de mayores, etc.): una de cada cuatro personas que tienen entre 65 y 79 años realiza una actividad diaria (26,2%), un 30,6% lo hace una vez a la semana y un 33,1% menos que una vez al mes (18%) o nunca (15,1%). Los hombres las hacen con más frecuencia.

Servicios de cuidados a personas mayores y su uso en Urretxu

Más allá del número de personas mayores que viven solas en Urretxu y además de conocer cuáles son los factores de vulnerabilidad de estas, es importante conocer los recursos existentes en la localidad para impulsar el cuidado y la inclusión o participación social de las personas mayores.

Servicio de ayuda a domicilio (SAD):

Este servicio es un servicio de carácter asistencial y preventivo. Su objetivo principal es satisfacer las necesidades asistenciales que los usuarios en situación de dependencia o riesgo de dependencia tienen sin salir de su domicilio y entorno. Según los datos, en Urretxu, el 31 de diciembre de 2018, un total de 21 personas mayores recibían este servicio de ayuda domiciliaria. De ellos, 20 son mujeres y sólo uno hombre.

Centro de día:

Este servicio está compuesto por los centros de atención que a lo largo del día presta servicio a personas en una situación de dependencia. El objetivo principal de este servicio es el mantenimiento y potenciación de las capacidades físicas, psicológicas y sociales de la persona, así como la prestación de servicios de transporte, higiene, comedor y seguimiento de la salud. En el caso de Urretxu existe un centro de día con 32 plazas en el municipio (Centro Sendian) y su tasa de ocupación es del 100%. La mayoría de las personas usuarias son mujeres (75%), siendo los hombres sólo el 25%. En cuanto a la edad, la mayoría de las personas usuarias tiene más de 75 años.

En cuanto a las subvenciones vinculadas a las necesidades de cuidado, entre las personas mayores que reciben alguna de estas subvenciones en Urretxu, sólo el 15,8% (29 personas) vive solo en su domicilio. Según estos datos, por tanto, sólo el 5% de los mayores que viven solos en Urretxu accede a una subvención de este tipo.

Programa ETXETEK:

Colabora en la obtención de productos de apoyo recuperables necesarios para el desarrollo de las actividades de la vida diaria, a través del sistema de préstamo, tanto cuando la persona se encuentra en su domicilio como cuando se encuentra en algún servicio residencial o residencial; y realiza propuestas de adecuación de la vivienda habitual. Las personas mayores de 65 años

que recibieron ayuda del programa de ayudas técnicas ETXETEK en 2018 fueron 30 en Urretxu, lo que supone el 1,9% de la población mayor de la localidad. De ellos, 20 fueron mujeres y 10 hombres.

Servicio de teleasistencia:

Es la única ayuda que reciben específicamente las personas mayores que viven solas. Los servicios de teleasistencia son un servicio que ofrece seguridad y asistencia inmediata a las personas que viven solas a través del recurso de comunicación de telealarma. Al 31 de diciembre de 2018, el servicio de Teleasistencia lo recibían 137 personas mayores de Urretxu. Entre ellas, más de ocho de cada diez eran mujeres (84,6%, 116 personas).

Servicios de participación de las personas mayores

Por último, además de los servicios y ayudas que reciben las personas mayores por necesidades derivadas de una situación de dependencia, existen **en Urretxu diversos servicios y programas destinados a su participación**. Entre estos, hemos identificado dos servicios principales: por un lado, la residencia de jubilados Aterpe y, por otro, diversas acciones y dinámicas surgidas en el marco del programa Euskadi Lagunkoia. En el siguiente apartado se realiza una sencilla descripción de los mismos.

5. CONCLUSIONES PRINCIPALES

A continuación, resumimos las principales conclusiones a las que hemos llegado en torno a las personas mayores que viven solas en Urretxu y su realidad:

La foto general de los mayores que viven solos en Urretxu es la siguiente. Según los datos del Padrón Municipal de 2018, 577 personas mayores de 65 años vivían solas en su domicilio. Es decir, el 8,5% de la población local y el 37% de la población mayor de 65 años.

En cuanto a la distribución espacial de estas personas en el municipio, el 87,7% de la población mayor que vive sola en Urretxu reside únicamente en las cuatro zonas (Centro, Ipeñarrieta-Pagoeta, Casco Viejo, Barrenkale-San Martín), mientras que en las otras seis zonas sólo vive el 12,3% de esta población.

Las variables socio-demográficas que más condicionan las posibilidades de vida de una persona sola son la edad y el género. Sólo el 30,3% de la población de Urretxu con edades comprendidas entre los 65 y 79 años vive en solitario, frente al 49,9% de la población mayor de 80 años. En cuanto al género, el 67,1% de las personas mayores que viven solas en el municipio son mujeres y sólo el 32,9% hombres.

Además, a medida que aumenta la edad, aumenta la desigualdad entre mujeres y hombres: entre las personas mayores de 90 años de Urretxu, 77 viven solas y entre ellas el 81,8% son mujeres (63 mujeres) y el 18,2% son hombres (14 hombres).

Además de estas variables, **en este estudio hemos analizado diferentes factores de riesgo asociados a las condiciones de vida y biografía de las personas, ya que juegan un papel importante en los procesos de aislamiento y aislamiento de las personas** y ayudan a identificar a las personas que pueden encontrarse en situación de riesgo o vulnerabilidad: origen de las

personas y cambios de residencia en la vejez, precariedad económica, problemas de salud, falta de redes de protección y disminución o pérdida de relaciones estrechas.

En cuanto al origen de las personas y los cambios de residencia que se dan en la vejez, hemos identificado tres situaciones diferentes. Por un lado, las personas que han nacido fuera de Urretxu -principalmente fuera de la CAE -y que siendo de Urretxu, han pasado toda su vida fuera de la localidad hasta su jubilación. En segundo lugar, personas que se han visto obligadas a abandonar su vivienda habitual por no estar su casa acondicionada y trasladarse a otro barrio o pueblo. Finalmente, aunque siga viviendo en su casa, personas que han visto debilitadas sus redes vecinales y sus relaciones comunitarias por la transformación del barrio. En estos tres casos, de una u otra manera, las personas se enfrentan a la transformación de su entorno y muchas veces pierden las relaciones y redes comunitarias que tenían en su lugar de residencia habitual.

En cambio, **las personas mayores en situación de pobreza o precariedad económica**, además de las dificultades habituales, es decir, la escasez de recursos que pueden destinar a hacer frente a gastos de alimentación, el ocio y vivienda y hogar, tienen también serias dificultades para hacer frente a una serie de necesidades específicas que se van manifestando a medida que envejecen. Por ejemplo, para contratar servicios sanitarios y de vigilancia privados o para garantizar el acondicionamiento de la vivienda y la accesibilidad del hogar: instalación de ascensor, adaptación de ducha, otras reparaciones en el domicilio, adquisición de dispositivos para aumentar la autonomía de las personas, etc.

Esta situación limita notablemente la salud y la calidad de vida de la persona, y aunque el apoyo de los servicios familiares y sociales es muy útil, hemos encontrado situaciones económicas precarias entre las personas mayores de Urretxu que viven solas.

En cuanto a la cobertura de las ayudas económicas que prestan los servicios sociales, según los datos obtenidos, en el año 2018 24 personas mayores de 65 años residentes en Urretxu (17 mujeres y 7 hombres) recibían la Renta de Garantía de Ingresos (RGI) en la modalidad de pensionistas, lo que supone el 1,5% de la población que se sitúa en esta franja de edad. Además, entre las personas mayores que viven solas, 20 personas reciben ayudas de emergencia social.

Los perfiles con más riesgo de encontrarse en una situación de pobreza o precariedad económica entre las personas mayores son:

- **Mujeres:** especialmente, viudas, solteras y sin hijos. La razón es que tienen pensiones bajas porque han trabajado principalmente en la economía doméstica y en la informal, muchas veces sin contrato o sin pagar la seguridad social.
- **Personas de edad avanzada:** también hay una brecha de pensiones entre hombres y mujeres de diferentes generaciones, porque las mejoras que se han llevado a cabo en el mundo laboral y en las políticas sociales han hecho que las personas mayores más jóvenes accedan a una mayor protección pública.
- **Personas que se encuentran o han estado en una situación de exclusión social:** por diferentes dificultades en las biografías de estas personas (problemas crónicos de salud, relaciones familiares conflictivas, situaciones de discriminación) han estado fuera del mercado laboral a largo plazo o a lo largo de toda su vida. Esto les coloca en una situación de pobreza o precariedad económica inmediatamente después de acceder a la jubilación. Además, estas personas tienen redes de protección muy débiles o

limitadas. Esto hace difícil o muy difícil el acceso a la ayuda de los demás.

Aunque los problemas de salud son un factor muy importante en cuanto al riesgo de aislamiento y aislamiento de las personas mayores. Entre los problemas de salud, los siguientes son los que hay que seguir de cerca de cara a evitar procesos de aislamiento: decadencia de los sentidos o de las capacidades cognitivas, problemas de salud mental y problemas de movilidad.

Todos estos problemas de salud **limitan, en definitiva, las posibilidades de participación en la vida social y de autonomía de las personas mayores.** Como consecuencia, se inicia un doble proceso. Por un lado, la persona tiende a aislarse y por otro, aunque la persona quiera mantener su vida normal, si no cuenta con la ayuda de personas o dispositivos diferentes, esto no suele ser posible. Es especialmente importante que en estos casos exista una coordinación entre los servicios sanitarios y sociales que atienden a la persona.

Además de los factores de riesgo que se han mencionado hasta ahora, **las personas con falta de redes relacionales y de protección o con redes vulnerables son un colectivo muy vulnerable.** Por un lado, porque faltan compañía y apoyo emocional. Por otro lado, porque en las necesidades y apoyos "más prácticos" carecen de la ayuda que puede aportar esta red. Por ello, es imprescindible identificar y atender a las personas con redes relacionales vulnerables. **Los colectivos con mayor riesgo de encontrarse en esta situación son:**

- Personas que no se relacionan o mantienen una mala relación con su familia.
- Personas que, a pesar de relacionarse con su familia, no pueden acceder a la ayuda práctica de ellos porque éstos viven lejos.
- Personas que han cambiado de pueblo en la vejez y que han abandonado su vida social y sus relaciones en su pueblo de origen.
- Personas que a medida que avanza la vejez han ido perdiendo relaciones de amistad, es decir, especialmente personas de edad avanzada.
- Personas que, aunque no viven solas, son cuidadas por otra persona de edad avanzada. Normalmente la pareja es un familiar y la situación es especialmente grave si estas personas no tienen otra red.

Además, **en el caso de las personas con redes relacionales fuertes, a medida que aumenta la edad éstas también van disminuyendo progresivamente,** a menudo, como consecuencia de la muerte de amigos, familiares y parejas. En este sentido, **la viudedad o la muerte de otros miembros de la familia de residencia requieren una atención especial.** Si esta muerte es motivo de vivir solo, este proceso de duelo debe ser vigilado, ya que debe adaptarse a la nueva situación y a menudo no es fácil llenar el vacío dejado por la persona fallecida. También es importante fijarse en el género en estas situaciones, ya que las necesidades que surgen son diferentes. La edad en la que se produce la viudedad también es muy clave, ya que la capacidad de afrontarlo es muy diferente según la edad.

Creemos que en estos casos se deben llevar a cabo mecanismos de intervención o al menos de seguimiento cercano a estas personas. Como hemos podido observar, actualmente existen desde los servicios sanitarios protocolos para el seguimiento de las personas que viven procesos de viudedad y muertes de otros familiares de referencia. No ocurre lo mismo con las personas mayores que llegan a vivir o cambian de lugar de residencia.

Estos son, por tanto, los colectivos mayores más vulnerables a los procesos de aislamiento y aislamiento. Nuestra propuesta, una vez identificados, sería crear programas e intervenciones dirigidas a estas personas para paliar sus dificultades y limitaciones ante estos factores de riesgo.

6. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

Hacemos una serie de propuestas que se pueden adaptar al contexto de Urretxu para prevenir o mejorar estas situaciones mencionadas. Son propuestas que pueden ser llevadas a cabo por diferentes agentes o entidades de Urretxu, clasificadas en función de diversos elementos que son factores de apoyo EN SITUACIONES DE soledad y procesos de aislamiento de las personas: creación y fortalecimiento de redes relacionales, bienestar emocional, apoyo para la realización de acciones cotidianas e impulso del ocio y participación de las personas mayores.

Creación y fortalecimiento de redes relacionales:

La red relacional es una de las claves más importantes para afrontar la soledad. Por un lado, para satisfacer las necesidades emocionales, es decir, para recibir compañía, entretenimiento, entendimiento y apoyo. Por otra parte, para la concesión de esta ayuda en caso de necesidad de vigilancia o apoyo. Estas redes están formadas por miembros de la familia, amigos y personas del entorno o de la comunidad.

Como hemos visto, si la relación es una red sólida, hay más posibilidades de hacer frente a la soledad. En la vejez, además, son muy necesarias estas relaciones y la ayuda que éstas ofrecen. Por ello, nos parece muy importante crear espacios e iniciativas para promoverlos, especialmente orientados a personas con redes vulnerables o a personas mayores con dificultades para construirlos.

Por ejemplo, dirigido a personas mayores que cambian de residencia en la vejez y viven solas:

Ofrecer en el momento en que vayan a empadronarse una guía de los servicios y recursos que puedan tener en su nuevo domicilio y en su entorno. Además, las personas mayores de 80 o 85 años de edad avanzada, como la posibilidad de solicitar una cita con los servicios sociales o la autorización a los servicios sociales para que notifiquen el empadronamiento de esta persona para que puedan contactar con la persona.

Crear una especie de "red de acogida", compuesta por voluntarios, en la que una persona con una edad similar te da acceso al barrio o al pueblo.

- Una vez al año, el Ayuntamiento o el Hogar de Jubilados Aterpe organizan una comida u otro tipo de acto de bienvenida a los mayores recién llegados al barrio o localidad. En

ella se pueden presentar los servicios de la localidad, así como las diferentes asociaciones e iniciativas que agrupan a las personas mayores.

Las personas mayores que se identifiquen en situación de soledad o de aislamiento social contacten con las redes de voluntariado, bien a través de una iniciativa a nivel local o comarcal, o bien a través de las redes de voluntariado existentes en Gipuzkoa. La ayuda de estas personas podría orientarse a tareas diferentes, tanto a necesidades prácticas como a acciones relacionadas con el ocio o las relaciones sociales. En el primer caso, llevar pequeñas compras a casa o acompañarlas a diferentes citas y visitas son ejemplos de acciones que se pueden llevar a cabo. En el segundo caso, las actividades a realizar pueden consistir en hacer compañía, tomar un café o ir juntos al paseo.

Por último, como hemos visto, las personas mayores utilizan cada vez más las nuevas tecnologías para comunicarse con sus familias y amigos. Por ello, **sería interesante preparar cursos para aprender o profundizar en el uso de las nuevas tecnologías entre las personas mayores**, especialmente el móvil, con el fin de animar a quienes aún no las utilizan a utilizarlas y aumentar el conocimiento y sacar más provecho entre quienes lo utilizan. Por el contrario, aprovechando este conocimiento se podría diseñar una oferta de ocio dirigida a personas con más dificultades para salir de casa.

Trabajar el bienestar emocional:

Como hemos dicho, la soledad es un tema muy complejo, con muchas aristas y relacionado con aspectos como la satisfacción que se siente con las relaciones y los proyectos de vida. Por eso, trabajar el bienestar emocional en la vejez es muy necesario. Es una etapa de grandes cambios y el proceso de adaptación a esos cambios es a menudo difícil para algunas personas.

Por ello, consideramos que es muy importante prestar atención a este aspecto y ofrecer recursos a las personas mayores para trabajar el bienestar emocional, por ejemplo:

- **Crear talleres o grupos de apoyo para "envejecer bien" basados en el paradigma de la vejez activa**, donde se reflexione y se trabaje en grupo sobre las necesidades emocionales que se presentan en torno al proceso que genera la vejez y esta etapa de la vida, y se cree un taller o grupo de apoyo para aprender a gestionarlas.

Por último, es necesario tener en cuenta la perspectiva de género y el modelo diferenciado de socialización que hombres y mujeres han tenido en relación con la expresión de emociones y sentimientos. Esto implica la búsqueda de estrategias para acercar a los hombres a estas iniciativas, incorporando, por ejemplo, temas relacionados con el deporte o la actividad física, así como adaptando la oferta o el formato a sus necesidades y deseos.

- **Servicios de apoyo a personas mayores en diferentes momentos de fractura que se dan en el proceso de vejez, tales como:**

- Talleres o conferencias para preparar procesos de duelo.
- Programas de jubilación y adaptación a la vida del jubilado.
- Ayuda de adaptación a las limitaciones derivadas de problemas de salud o de pérdida de capacidades.

Aquí también es necesario tener en cuenta las diferencias que se dan en función del género, ya que como hemos explicado a lo largo de este trabajo estos momentos de ruptura no suelen ser igual de intensos por parte de hombres y mujeres.

Apoyo a la realización de actividades cotidianas:

Las dificultades para realizar diversas actividades cotidianas a medida que se avanza en la vejez son cada vez mayores. Hay personas que viven solas que no tienen personas que les puedan ayudar en estos trabajos o actividades cotidianas, por eso habría que poner en marcha servicios o dinámicas de apoyo en su día a día. Estas son algunas de las propuestas:

- Crear un servicio para subir las compras a casa para las personas mayores que no tienen ascensor en casa y viven solas, a través de una red de voluntarios, o mediante un convenio entre los comercios y el ayuntamiento.
- Desde la mesa de diversidad de Urretxu existe actualmente la idea de crear un "banco de tiempo". Sería interesante incorporar personas mayores que viven solas en ella. Porque estas personas tienen mucho tiempo y habilidades para ofrecer y de esta manera ellos también pueden recibir ayuda gratis en muchas cosas. Además, esta iniciativa es también una forma de crear y fortalecer relaciones entre la ciudadanía.

Impulsar la oferta de ocio:

Los cambios que se producen en la vejez también influyen directamente en el ocio, también hay que adecuar estas actividades a los límites que impone el cuerpo. Por ello, es importante realizar una oferta de ocio que se adapte a las limitaciones y posibilidades que tienen las personas de diferentes franjas de edad. Cuando hemos hecho una valoración de los servicios públicos dirigidos al ocio se han mencionado algunos aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de desarrollar esta oferta. Por ello, aquí recogemos una serie de propuestas realizadas por las personas a las que únicamente hemos entrevistado:

- Crear un huerto comunitario, especialmente, para que lo utilicen las personas mayores y para que las que no tienen terreno propio tengan acceso a este recurso.
- Crear grupos de lectores para personas mayores, bien a través de las bibliotecas o a través del grupo ya existente "lectura Fácil".
- La instalación de una gran pantalla en el centro del pueblo para difundir entre la ciudadanía las actividades y actividades que se organizan en el municipio, con el fin de que las personas mayores que no anden tanto por las redes sociales puedan ver allí el programa de la localidad.
- También sería interesante identificar e informar sobre las posibles zonas de referencia para las personas mayores (paradas de autobús, farmacias, Hogar del Jubilado, supermercados y

comercios). Últimamente se ha priorizado la emisión online de esta comunicación, pero también debe ser offline.

Fomento de la participación comunitaria:

Participar en las dinámicas y acciones del pueblo puede ser de gran ayuda para ampliar, entretener y a la vez empoderar y hacer redes. Además, esta participación es imprescindible para crear comunidad. Por eso, crear una comunidad que se ayude entre la ciudadanía es muy importante. Se pueden realizar diferentes iniciativas para promover:

- Trabajar la memoria histórica del pueblo y crear una dinámica para pensar el Urretxu del futuro entre los mayores. A través de este tema se podría impulsar el intercambio intergeneracional (por ejemplo, con los niños) y tratar a los mayores como sujetos políticos/activos. Para ello, una técnica adecuada puede ser la voz fotográfica.
- Crear una mesa de la Tercera Edad a nivel municipal en la que se debata sobre los problemas y temas que afectan a esta parte de la población y se materialice la posibilidad de crear iniciativas populares. No obstante, existe también como primer paso, la posibilidad de garantizar la presencia de las personas mayores en el seno de la Mesa de Diversidad ya creada e incluir en la agenda diversos temas que afectan a este colectivo.

7. BIBLIOGRAFIA

- Bermejo, L. (coord.), 2010. *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores guía de buenas prácticas*. Madrid. [Editorial Médica Panamericana](#).
- Bizkaiko Hirugarren Sektorearen Behatokia (2017)“Personas mayores y participación social”.
- Del Barrio, E.; Sancho, M.; Yanguas, J., 2010. Euskal Autonomia Erkidegoko 60 urtetik goragokoen bizi-baldintzei buruzko azterlana. *Gizartea Hobetuz: documentos de bienestar social*, Nº 74. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Del Barrio, Elena, Mayoral, Olga eta Sancho, Mayte, (2015). “Estudio sobre las condiciones de vida de las personas de 55 y más años en Euskadi”, *Gizartea Hobetuz: documento de bienestar social*, 55.
- Donio, M., 2017. *La soledad de las mujeres mayores que viven solas*. Tesis Doctoral. Universitat de Valencia. Disponible en: <http://roderic.uv.es/handle/10550/58362> (Kontsulta: 2019ko Urriak 1).
- Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila. Gizarte Zerbitzuen Zuzendaritza, 2016. *Zahartze Aktiborako Euskal Estrategia, 2015-2020*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Fernández-Rouco, N., Sánchez, F.L. & González, R.J.C., 2012. *Transexualidad y vejez: una realidad por conocer*. Revista Kairós Gerontologia,15(5), 15-25.
- Imsero, 2011. *Libro Blanco: Envejecimiento activo*. Madrid. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Secretaría General de Política Social y Consumo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Martínez, T., 2011. *Pertsonarengan oinarritutako arreta gerontologikoa*. *Gizartea Hobetuz: documentos de bienestar social*, Nº 76. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.
- Pinazo, S., Donio, M., 2018. *La soledad de las personas mayores: Conceptualización, valoración e intervención*. Colección estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, Nº 5. Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Prieto, D.; Herranz, D.; Rodríguez, P., 2015. *Envejecer sin ser mayor. Nuevos roles en la participación social en la edad de la jubilación*. Colección Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, Nº 2. Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Prieto, D.; Etxeberria, I.; Galdona, N.; Urdaneta, E.; Yanguas, J., 2009. *Las dimensiones subjetivas del envejecimiento*. Colección Estudios. Serie Personas Mayores Nº 11007. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- SIIS, 2019. *Gipuzkoako pobrezia eta gizarte bazterketari buruzko 3. Inkesta. 2018*. Gipuzkoako Foru Aldundia, Gizarte Politikako Departamentua.