

Aragón

2018 SEGUNDO SEMESTRE Nº 1.018

**Cruz Roja, una esperanza para
la soledad de las personas**



“Para Cruz Roja, las personas son una prioridad”

Combatir la soledad de las personas mayores es uno de los objetivos de la Institución humanitaria.

Por Fernando Pérez Valle, coordinador autonómico de Cruz Roja Aragón



En estos últimos meses ha existido cierta alarma social en Aragón relacionada con el fallecimiento de varias personas que han muerto solas en su vivienda y que, en algunos casos, las han encontrado días después. Esto mismo sucede en Madrid, en Barcelona o en cualquier otra ciudad... Noticias que tienen gran impacto mediático y provocan iniciativas y propuestas de todo tipo, tanto desde el ámbito de la administración pública como del asociacionismo.

La soledad genera alarma cuando se producen este tipo de muertes, pero no lo hace mientras las personas mayores viven solas, de manera anónima y de forma callada. No lo hace cuando pasan días y noches delante del televisor sin más esperanza que la de ver el siguiente programa. En muchos

casos, sabiendo que no sonará el teléfono salvo que vaya a interrumpir su tranquilidad alguna empresa de *telemarketing*. Esta situación, en la que viven multitud de personas mayores, pasa desapercibida si no fuera porque en la prensa saltan varios casos juntos. Todos los fallecimientos no se debieron a problemas estrictamente de soledad. En algunos casos contaban con familia y redes sociales de apoyo, aunque eso sí, tenían el mismo denominador común: vivían solas. En la multitud de propuestas de estos últimos meses en Aragón se han implantado programas desde el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, se ha pensado en crear registros de personas mayores que viven solas o se ha vuelto a incidir en lo importante que pueden llegar a ser las nuevas tecnologías para paliar este tipo de situaciones.

Cruz Roja Española tiene una amplia trayectoria en lo referente a la prevención de la soledad de las personas en general, y sobre todo de las mayores. Técnicos y voluntarios conocen la situación de este sector de la población, sus necesidades y dificultades, así como su potencial y sus posibilidades. Sobre esa base se actúa a través de diferentes proyectos que persiguen evitar cualquier tipo de situación de exclusión social, además de intervenir cuando estas se producen.

Para Cruz Roja, las personas son una prioridad, y eso permite conocer sus principales problemáticas tales como la soledad, la falta de autonomía, situaciones de discriminación por edad, abusos o violencia y la sobrecarga de sus familiares que realizan labores de cuidados, entre otras.

Nuestra respuesta

La Organización trabaja con las personas mayores a través de proyectos que engloban sus necesidades.

La soledad tiene diferentes caras, en función de las circunstancias personales: mayores o dependientes, cuidadores de enfermos y personas sin hogar son algunos colectivos a los que tendemos una mano, con cariño y compañía.

Cruz Roja Española en Aragón trabaja con las personas mayores a través de proyectos que engloban algunas de las necesidades que surgen durante este periodo vital: [Teleasistencia](#), [transporte en vehículos adaptados](#), red social para ma-

yores [Enred@te](#), talleres sobre nutrición, autocuidado, memoria, ocio, gimnasia física y mental, sin olvidarnos del Centro de Día para Personas Mayores en Teruel, especializado en personas con deterioro asociado a demencia.

Rocío Solanas, responsable del Área de Mayores “Tenemos muchos recursos para paliar la soledad”

Sin duda, es el medio que nos permite ofrecer la respuesta más inmediata y eficaz ante una emergencia pero también sirve para mantener el contacto y seguimiento continuado de las personas que atendemos. Con el botón, “se sienten seguras y protegidas”, dice la responsable de proyectos para mayores de Cruz Roja Zaragoza, Rocío Solanas. En su opinión, “la Teleasistencia es una herramienta útil que no puede circunscribirse solo a personas mayores o dependientes. Su uso se puede extender a personas que vivan solas y sufran algún tipo de dolencia o patología, aunque sean jóvenes”. “De forma regular, estamos al corriente de su estado y necesidades”, prosigue, pero “si hay algo que nos distingue es la gran malla social que ejerce el voluntariado que realiza continuas visitas y acompañamientos”.

Rebeca Tamarit, técnico del Área de Mayores “Fomentamos que los mayores no pierdan el contacto social”



Evitar el aislamiento y la soledad es el objetivo. “La edad madura es una etapa de la vida que va asociada a pérdidas de red social pero también de facultades”, explica Rebeca Tamarit. Enred@te trata de “afianzar las relaciones personales mediante actividades, para afrontar este periodo vital con una actitud positiva y de confianza”. Hay talleres de relajación, musicoterapia, cultura general, lectura, memoria, manualidades, bisutería, arte floral, biodanza o gimnasia, entre otros. Asimismo, enseñamos y alentamos el uso de las nuevas tecnologías, a través de aplicaciones propias que favorecen el contacto.



Un trío ligado por Enred@te

Carmen, 86 años, viuda

“Las actividades que hago con Cruz Roja me dan vida”

Carmen es la más veterana de las tres y participa en las actividades de Cruz Roja desde hace más de tres lustros. “Conocí a Cruz Roja por la Teleasistencia y sigo con las actividades, aunque ahora vivo en una residencia de la que me dejan salir para participar con mis amigas”. “Hubo unos años que estuve delicada e, incluso, recibía los talleres de memoria por televisión para no perderme la clase”, prosigue. Y concluye: “Cruz Roja es mi familia”.

Maribel, 76 años, soltera

“Somos del mismo barrio y nos conocimos en Cruz Roja”

“Ha sido muy importante este contacto porque hemos hecho un grupo con las mismas inquietudes”, cuenta Maribel, quien ha hecho muy buenas migas con Carmen –a pesar de la diferencia de edad–, y con Cándida. Les une la falta de familia, hijos o marido, frente al resto de compañeras de talleres. “Estoy apuntada a actividades culturales, que me encantan y a talleres de memoria”.

Cándida, 72 años, soltera

“Soy mujer de rutinas y Cruz Roja me obliga a salir de ellas”

Las redes sociales son fundamentales para romper con la rutina y Cándida lo sabe. El quehacer diario dice que le absorbe el tiempo. “Cruz Roja me obliga a salir de casa. Nos saca para hacer excursiones y actividades como cine o memoria. La verdad, nos trata muy bien”, admite.

El voluntariado, nuestro valor añadido

**“Las personas mayores quieren que se preocupen por ellas y sentirse protegidas”.
Geneveva, con 74 años, demuestra que los mayores pueden ser activos voluntarios.**

Comenzó con visitas y acompañamientos a domicilios en el año 2003 pero ahora su labor se ciñe más a la atención telefónica. Geno se encuentra bien, física y mentalmente, y demuestra que las personas mayores también pueden ser activas voluntarias. “Tengo un listado de personas mayores que están solas y les llamo todas las semanas. Hay algunas que salen y hacen activi-

dades en Cruz Roja pero otras no. Siempre esperan mi llamada, me encanta hablar con ellas y, de vez en cuando, les hago visitas”. Toma nota de sus necesidades, les recuerda las citas médicas, la medicación y les felicita por su cumpleaños. “Los voluntarios les sacan de paseo, les ayudan a comprar, a ir al médico o hacer gestiones. Lo importante es que no se sientan solas”.



Las personas sin hogar, un colectivo prioritario

Cruz Roja apoya a las personas que viven en la calle y carecen de recursos a través de distintas acciones. Combatir la soledad es fundamental, como bien sabe el voluntariado que trabaja con ellas. La Organización también ayuda a los cuidadores no profesionales que atienden a familiares enfermos o dependientes.

Lucía Conde, de
Atención integral a
personas sin hogar.

Una soledad doble, la de
las personas sin hogar



La voluntaria Lucía Conde lamenta que “la compañía que tienen en la calle es de personas en su misma situación; una relación de conveniencia, por protección, que no resulta beneficiosa”. Desde Cruz Roja ofrecemos compañía con el voluntariado de la Unidad de Emergencia Social (UES) para que no se sientan solos, sobre todo de noche, el momento de mayor debilidad. “Les damos mantas, comida, zumos y un café acompañado que es donde mejor se establecen relaciones de confianza. Así podemos iniciar procesos de intervención diurnos para motivarles a salir de su situación”. El voluntariado les acompaña a hacer gestiones, visitas al médico y, si están hospitalizados, “turnos para que no estén solos”.

Touria,
58 años,
persona
sin hogar,
divorciada y
sin hijos.

“Esto
no se lo
deseo a
nadie, y
menos a
una mujer”



“Acudí para que me dieran una manta para dormir en la calle y entré en contacto con Cruz Roja”. El 2 de julio, Touria se quedó en la calle, sin trabajo ni recursos económicos ni familia, y estuvo cuatro meses sin techo. “Por la noche la calle es muy dura y se me hacía eterna”, cuenta entre sollozos. Esta marroquí vino a España con contrato de trabajo y asegura que jamás

le faltó, ni se sintió sola. “Siempre he trabajado y nunca he necesitado nada”. Por el día acudía a recursos benéficos, donde se sentía más arropada. “Llevo más de 20 años en Zaragoza y nunca supe dónde estaban los lugares donde dan comida”, admite. Cruz Roja le ha ayudado a combatir la soledad, a encontrar un alojamiento temporal y a seguir adelante.

La soledad de los cuidadores

Quienes sienten también la soledad son los cuidadores no profesionales. A ellos les facilitamos servicios para aliviar la carga física y emocional que supone atender a un familiar enfermo o dependiente. Técnicos y voluntarios se afanan en proporcionar horas de

respiro, talleres de movilización, cuidado y autocuidado, ocio y asistencia psicoterapéutica, individual y grupal, con espacios donde pueden desahogarse y compartir emociones como la ansiedad, la tristeza, el duelo o el sentimiento de culpa.



La exposición 'Actitud' refleja la fortaleza de las personas mayores

Quince mayores que participan en varios proyectos de Cruz Roja en Huesca han sido los protagonistas de la muestra. La fotógrafa Noelia Rodríguez Torres ha realizado los retratos que revelan el talante positivo de estas personas frente al envejecimiento.



Este año, Cruz Roja Huesca ha conmemorado el Día Internacional de las Personas con Edad a través de una visión positiva de la vejez con una exposición de retratos de personas mayores de 65 años que participan en proyectos de la entidad y que demuestran cada día que se puede vivir sin prejuicios, con optimismo, con metas y con valentía frente a nuevos retos.

Gracias a la fotógrafa Noelia Rodríguez Torres, estos 15 retratos han formado parte de un proyecto llamado "Actitud". La exposición ha estado abierta duran-

te la primera quincena de octubre en la Asamblea de Cruz Roja Huesca y ha recibido numerosas visitas y elogios. El título de la muestra viene dado por la fortaleza que tienen estas personas frente al envejecimiento, al cambio, a las ganas de seguir aprendiendo y a los estereotipos que marca la sociedad.

La exposición fue el punto y final de un bonito trabajo de autoestima, de historias de vida y de optimismo y valentía por hacer cosas nuevas donde, a lo largo de varios días, se intentó que las personas que participaron dieran lo mejor de

ellas mismas. Por un lado, contaron sus historias personales y de automotivación y, por otro, fueron modelos para nuestra fotógrafa en unas mañanas llenas de sonrisas que quisimos dejar inmortalizadas para ellos y ellas mismos, y como guía para el resto de personas que forman parte de Cruz Roja. Tras la sesión de fotos, comprobaron lo bien que lucían en las instantáneas y quedaron encantadas con el resultado. Todos lo celebraron en una maravillosa jornada en la que reinó el optimismo y el buen humor.

Ejercicio físico y talleres, claves para mejorar la salud y paliar la soledad

Cruz Roja imparte clases de gerontogimnasia y Chi Kung en toda la provincia de Huesca.



► Un grupo de personas practica Chi Kung en Monegros.

Desde Cruz Roja intentamos promover la vida independiente y el envejecimiento saludable colaborando de forma activa con las personas mayores de 65 años, para que se mantengan en su entorno domiciliario el mayor tiempo posible. Nuestros objetivos fundamentales son retrasar la aparición de enfermedades crónicas en personas sanas que presen-

tan factores de riesgo e incorporar hábitos saludables en ellas, capacitándolas para detectar de forma precoz la enfermedad crónica y ayudándoles a realizar un adecuado seguimiento de las indicaciones terapéuticas que le recomienda su equipo médico. Para ello se realizan diferentes acciones formativas y talleres que van encaminados en esta dirección. Entre ellos

destaca la gimnasia gerontológica, que se adapta a cualquier persona y la dota de autoestima, además de proporcionarle una mejora física y social. También el Chi Kung, que se realiza con grupos de personas en toda la provincia de Huesca para paliar su soledad y establecer una rutina física de meditación social y ejercicios lentos para movilizar los músculos.



CRUZ ROJA TERUEL FOMENTA CON LOS COMERCIOS DE LA CAPITAL EL “BUEN TRATO” A MAYORES

Un gran número de comerciantes se han adherido con el distintivo ‘Establecimiento amigo de las Personas Mayores’. La campaña se desarrolla con la colaboración del Centro Comercial Abierto y ACES Teruel.

El objetivo de esta campaña es el de promover el buen trato a las personas mayores en los establecimientos de Teruel, teniendo en cuenta las necesidades que se encuentran en su día a día. Así, por ejemplo, se ha valorado la disponibilidad de un asiento para poder descansar, el buen trato recibido por parte del personal de los comercios, que el tamaño de precios, carteles, etc. fuera de un nivel

apropiado... Tras las evaluaciones realizadas en los establecimientos, pudimos comprobar que la mayoría de los comercios de nuestra ciudad se preocupan por el bienestar y la ayuda a las personas mayores en su día a día.

Por ello, se han entregado 65 sellos que certifican la calidad y compromiso con las personas mayores y sus necesidades. De la misma manera, se busca que este

colectivo conozca aquellos establecimientos en los que recibe una atención de calidad y que las personas mayores valoren el buen trato y las facilidades que se les ofrecen en estos comercios. En ellos encontrarán el sello de “Establecimiento Amigo” y podrán ponerse en contacto con Cruz Roja si la atención recibida en alguno de ellos no fuera la adecuada.



Comarca de Teruel y Cruz Roja renuevan su convenio de colaboración con el fin de mantener el servicio de transporte adaptado

La Comarca Comunidad de Teruel aportará 15.000 euros del total para que personas mayores o con discapacidad puedan desplazarse hasta la capital turolense y acudir a centros médicos o realizar gestiones.

La presidenta de la Comarca Comunidad de Teruel, Ana Cristina Lahoz, y el presidente de Cruz Roja Teruel, Antonio Soler, han renovado un año más el convenio de colaboración para el funcionamiento del servicio de transporte adaptado. Este acuerdo se encuentra dentro de la línea estratégica de Acción Social -de competencia comarcal-, y está dentro del Plan Estratégico de Subvenciones de la Comarca Comunidad de Teruel para el periodo 2016-2020.

Con este convenio, en el que se firman 21.430 euros, se atienden los gastos necesarios del servicio para aquellas personas que,

por sus condiciones físicas o psíquicas, no puedan acceder al transporte público y desplazarse por el territorio. En 2017 se llevaron a cabo 1.626 transportes, con 131 usuarios. Los pueblos que más utilizan este servicio, de casi la veintena de solicitantes, son Santa Eulalia y Alfambra. Las rutas se organizan para poder dar atención a varios usuarios en el mismo viaje, aunque se busca siempre la atención más individualizada posible para que los tiempos de espera no sean muy largos, sobre todo en caso de personas enfermas. Ambos representantes institucionales señalaron que se trata de un servicio

“fundamental para cubrir las necesidades de movilidad de personas mayores o con discapacidad, sin autonomía suficiente para desplazarse”, y añadieron que “se trata de un convenio que viene a complementar otras de las muchas actuaciones en política social que se llevan a cabo, siendo una forma de conseguir que nuestros mayores continúen en sus casas durante más tiempo. Este tipo de acciones son otra medida palpable contra la despoblación”.

Las personas interesadas pueden informarse llamando al teléfono de Cruz Roja Teruel: 978 60 26 09.

COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN ARAGÓN: CALLE SANCHO Y GIL, 8. 50001-ZARAGOZA. TELÉFONO 976 21 84 01 FAX 976 23 92 61. **COORDINACIÓN Y REDACCIÓN:** ALICIA GIMÉNEZ. **FOTOGRAFÍAS:** ARCHIVO CRUZ ROJA. **E-MAIL:** CRARAGON@CRUZROJA.ES. **EDITA:** CRUZ ROJA ESPAÑOLA. **DIRECTORA DE LA REVISTA:** OLIVIA ACOSTA.