



Ajuntament
de Barcelona

BARCELONA
CONTRA LA SOLEDAT ●

POSA L'ÀVIA EN LÍNIA

Joan Gené Badia



Autoria

Joan Gené Badia. Doctor en Medicina. Professor associat de la UB i metge de família de l'EAP Casanova CAPSBE-ICS.

Tardor 2020

Projecte

Estratègia Municipal contra la Soledat 2020-2030
Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat – Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI - Ajuntament de Barcelona

Edició

Direcció de Serveis a Infància, Joventut i Persones Grans
Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI
Ajuntament de Barcelona
Passeig de Sant Joan, 75 – Barcelona



©Ajuntament de Barcelona

Es permet la reproducció de les dades i la informació que prové de fonts municipals citant la seva procedència.
L'article és responsabilitat única del seu autor.



Posa l'àvia en línia

Joan Gené Badia

Doctor en Medicina. Professor associat de la UB i Metge de Família de l'EAP Casanova CAPSBE-ICS

Les mesures de salut pública adreçades a contenir la pandèmia de la covid-19 i la nova manera de treballar dels centres d'atenció primària afegeixen més barreres a la socialització de les que ja pateixen les persones que se senten soles a Barcelona. En aquesta època de contactes virtuals seria bo que els joves ajudessin les seves persones grans a socialitzar-se mitjançant les noves tecnologies.

Les normes socials implantades per evitar la progressió de la pandèmia de la covid-19 han canviat radicalment la manera de relacionar-nos. No només hem reduït els contactes, sinó que ara procurem fer-los virtuals. El fet que actualment la supervivència estigui relacionada amb l'aïllament contradiu l'instint humà de socialització que assegura l'evolució de l'espècie. Els nostres mecanismes neuronals, hormonals, genètics i moleculars ens porten a construir unes estructures socials que ens ajuden a sobreviure i a reproduir-nos. Aquests mateixos mecanismes biològics són els que ens fan sentir malament quan, sense desitjar-ho, ens trobem sols. Un malestar que només podem alleujar buscant companyia. Aquesta socialització és important tant per a l'espècie com per a l'individu. Està demostrat que [la soledat s'acompanya d'una pitjor salut i una menor esperança de vida.](#)

Així, aquesta intranquil·litat que hem experimentat en estar confinats al nostre domicili durant la primera i la segona onada de la pandèmia, agreuja encara més la que senten les persones que la pateixen habitualment perquè es troben soles, especialment si no són gaire destres en el maneig de les noves



tecnologies de la informació i la comunicació.

Les persones grans, les més complidores de les recomanacions sanitàries, sovint també són les que se senten més soles i les que tenen més dificultats per emprar els dispositius electrònics. En un [estudi recent](#), vam observar que al voltant d'un 35% de les persones de més de 65 anys de Barcelona senten soledat. La majoria d'elles són dones, no perquè tinguin més propensió a sentir-se soles, sinó perquè el fet de tenir més esperança de vida fa que siguin majoritàries en el grup de les persones grans.

Malgrat que cada cas de soledat és únic i està relacionat amb les circumstàncies biogràfiques i específiques de l'entorn de cada individu, hem vist que hi ha dos grans grups de persones que presenten soledat. Quasi la meitat mostren una soledat severa, una situació no explicable per la seva edat, el seu estat de salut o qualsevol altra circumstància. Possiblement són persones que desitgen companyia però que no ho aconsegueixen perquè presenten serioses dificultats de socialització. L'altra meitat se sent menys sola, segurament perquè accepta millor una situació que li arriba poc a poc. La seva soledat està relacionada amb l'edat i les barreres a la socialització que produeixen les malalties, les dificultats de la marxa, la sordesa o la pèrdua de visió que acompanyen l'envelliment.

Davant d'aquesta realitat que condiona la salut de la població que atenem, el nostre equip d'atenció primària va procurar millorar la socialització de les persones que se

senten soles, prioritzant la seva incorporació a les activitats d'educació sanitària grupal i va organitzar sessions específicament adreçades a aquest col·lectiu. [Els resultats van ser excel·lents](#). Els participants van reduir la seva sensació de soledat i d'aïllament social i van millorar la seva percepció de salut subjectiva, tant física com mental. D'altra banda, l'evidència científica ens assenyalava que quan reduïm la soledat augmentem l'esperança de vida d'aquestes persones. Hem d'admetre, però, que ens va costar molt implicar les persones que presentaven una sensació de soledat més severa.

Malauradament, l'arribada de la pandèmia no només ha aturat aquest projecte sinó que ha convertit els centres d'atenció primària en llocs menys accessibles per a les persones grans. La necessitat de reduir els riscos de contagi pel SARS-CoV-2 ha portat a minimitzar les visites presencials als centres sanitaris. Les vacunacions i els cribratges es fan fora dels CAP, i la major part de l'atenció té lloc telefònicament o per mitjans electrònics. Aquest canvi organitzatiu ha modificat el perfil de les persones que demanen atenció al primer nivell assistencial. Els metges de família tenim la sensació que, a banda de visitar els pacients amb covid-19 i els seus contactes, ara atenem una població molt més jove i, en conseqüència, amb problemes de salut més banals. Segurament, la possibilitat d'enviar un SMS o un correu electrònic o de concertar una vista per internet a qualsevol moment del dia o de la nit ha afavorit aquest canvi del perfil dels usuaris dels centres de salut. La gent gran, molt més prudent a l'hora de reclamar atenció sanitària i menys



avesada a les noves tecnologies, s'ha allunyat del servei.

Sabem que les persones amb més recursos econòmics, i per aquest motiu també més sanes, utilitzen més els serveis sanitaris que les més desfavorides i, per tant, més malaltes. Ara, a aquesta iniquitat per factors econòmics anomenada [Llei de les cures inverses](#) hi hem afegit la produïda per la bretxa digital.

Les mesures actuals de salut pública adreçades a contenir la pandèmia de la covid-19, així com la nova forma de treballar dels centres d'atenció primària obligada pel context epidemiològic han afegit unes barreres a la socialització que augmenten les que ja pateixen les persones que se senten soles per la seva actitud davant la societat, l'edat, la malaltia, o els problemes de la marxa, la visió o l'audició.

Mentre visquem aquesta situació d'excepcionalitat sanitària i els centres d'atenció primària no trobin la forma de

millorar l'accés a les persones més necessitades per les seves patologies cròniques, hem d'ajudar les nostres persones grans a relacionar-se en aquest nou context. Penso que els joves, en lloc d'aprofitar la seva destresa informàtica per prendre'ls la visita al metge, podrien formar-los en la utilització de les noves tecnologies de la informació i la comunicació. [Molts estudis](#) demostren que aquestes eines aporten un mètode prometedor per reduir la soledat en aquest col·lectiu. Aquesta és una tasca molt difícil i que requereix molta paciència, però al meu entendre seria el millor regal que podrien fer als avis que tant estimen. Malgrat que els grans desitgen abraçar i tocar les persones estimades, considero que aquests contactes virtuals també poden ser molt gratificants emocionalment i els poden ajudar a sentir-se propers i connectats amb les persones del seu entorn familiar, d'amistats o de cuidadors informals i formals.



Ajuntament
de Barcelona

**BARCELONA
CONTRA
LA SOLEDAT**