

Pandemia de la covid-19



Se buscan voluntarios contra la soledad

Hay mayores que no tienen con quién acudir a la farmacia o que se sientan solas en un banco al sol. La Fundación Profesionales Solidarios necesita 70 voluntarios para hacer compañía a personas en residencias y en domicilios.

M. CARMEN GARDE
Pamplona

La vejez es una etapa de la vida en la que se suceden una serie de pérdidas que favorecen la aparición del sentimiento de soledad. Es entonces cuando las personas sufren un malestar

emocional. Se sienten incomprendidas, excluidas o, simplemente, carecen de compañía para dar un paseo, sentarse en un banco al sol, hacer la compra o charlar un rato.

La soledad impuesta por la propia vida es una dura realidad a la que se enfrenan muchas personas mayores. Cada vez más en

una sociedad envejecida. Los geriatras ya la conocen como la enfermedad silenciosa porque la soledad se ha revelado como un factor de riesgo para la salud, tanto física como psíquica. Según estudios, puede inducir a la depresión, al deterioro cognitivo, a la demencia y a enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías.

En Navarra se estima que unas 30.000 personas de más de 65 años viven solas y alrededor de 9.500 ancianos utilizan el 'medallón' para alertar de cualquier problema al 112.

La pandemia ha agravado el aislamiento social de los mayo-

res y, para más inri, los voluntarios, algunos también de edad avanzada, han desaparecido de las residencias en aras de la protección de la salud de los residentes, salvo contadas excepciones en los que se ha permitido su visita a personas que ya no tienen ningún familiar.

Dos horas a la semana

Ahora, con los mayores ya inmunizados, las residencias están inmersas en la recuperación de las secuelas físicas y mentales de quienes han sufrido con mayor crudeza el coronavirus. Por eso, se empieza a barajar la posibili-

dad de ir recuperando poco a poco la actividad de los voluntarios, de esas personas comprometidas con los demás y que, en esencia, regalan lo más preciado que tienen: su tiempo.

Profesionales Solidarios es una organización de voluntarios, sin ánimo de lucro, privada e independiente y que, en este momento, hace un llamamiento. La entidad, creada en 2007 y con sede en Pamplona, busca personas que se quieran comprometer en la tarea de acompañar a personas mayores, tanto en residencias como en viviendas particulares. "Necesitamos, al menos, unos 70 voluntarios para cubrir



Anna Vilargada, de frente, es la única persona que visita a Ana, una residente en El Vergel y que no tiene familia.

EDUARDO BUXENS

ANNA VILARDAGA MESEGUER VOLUNTARIA EN EL VERGEL

“Me conmueve y me gusta escuchar a los mayores”

Anna Vilardaga es una voluntaria que hace 4 años visita a Ana, una residente nonagenaria de El Vergel y que no tiene familia. Esta voluntaria es la única compañía que Ana recibe y, por eso, a pesar de las restricciones, le permiten entrar.

M.C. GARDE Pamplona

“Me conmueven las personas mayores y más las que están solas, las que no tienen quien las visite. Han tenido una vida larga y se merecen que les cuidemos hasta el final. Generalmente, son personas que han tenido una vi-

da dura, por ser hijos de una postguerra. Han trabajado mucho y lo han dado todo por los suyos”. Son palabras de Anna Vilardaga Meseguer, una voluntaria de Profesionales Solidarios que, a sus 63 años, lleva unos catorce años en esta labor altruista.

Barcelonesa afincada “por

amor” en Pamplona desde hace tres décadas está casada, es madre de cuatro hijos y abuela de cuatro nietos (dos en camino). Se quedó en el paro en la anterior crisis, en 2011. Para entonces ya llevaba unos tres años regalando su tiempo a los mayores. “Me gusta mucho escucharlos. Tienen una sabiduría que da una vida larga y llena de experiencias, aunque a veces te encuentras con personas que están muy deterioradas y se las tiene que animar. Para mí, son un tesoro, un regalo. Creo que la labor del voluntario es hacerles la vida un poquito

más amable, ligera, agradable. Se lo merecen”, cuenta.

“Rememora a su madre”

Anna perdió a su madre cuando tenía 13 años y a su padre, a los 40. “Nunca he tenido gente mayor en casa a la que cuidar. Mi suegra nos toca muy poco porque tengo ocho cuñados por parte de mi marido”, explica.

En su larga trayectoria como voluntaria le ha tocado acompañar a “muchas personas”, tanto en su domicilio como en residencias. Ahora, antes del confinamiento, dedicaba dos horas al día a una persona en la residencia Amma Mutilva “para que su marido descansase un día a la semana” y otras dos horas en El Vergel. Con las restricciones toda esa agenda se trastocó aunque, en verano volvió a El Vergel, pero solo una hora a la semana para hacer compañía a Ana, una residente nonagenaria ya que esta

voluntaria es la única visita que recibe. “Me consideran como si fuera familiar. Cuando Ana me ve se le pone la cara radiante”, comenta. “Yo hacía mis dos horas en Amma Mutilva, pero me llamaron porque Ana es de Barcelona y le encanta hablar en catalán. Creo que es porque rememora su infancia, a su madre y a su padre. ¡Pobrecita, es que no tiene a nadie! Siempre me dice que quiere volver a Barcelona y yo le sigo la corriente. Le digo que algún día iremos, pero que ahora está la pandemia, aunque la verdad es que está un poco desorientada y no entiende muy bien todo lo que está pasando”, apunta. “En Profesionales Solidarios nos enseñan a manejarnos con ellos, a hablarles en positivo. Ella me dice que solo le voy a ver yo y le cuento que quizá los demás están trabajando mucho o que con el coronavirus no pueden...Le quito hierro para hacerle la vida más fácil”.

las necesidades cuando llegue el buen tiempo y, esperemos, que abran todas las residencias", comenta la directora de Profesionales Solidarios, Cristina Jiménez.

Antes del confinamiento, la organización disponía en activo más de 300 voluntarios. "En este momento estamos casi la mitad, aunque muchos están esperando ser vacunados ya que son personas jubiladas. Necesitamos personas que estén preparadas para que en cuanto abran todas las residencias, que aún no hay fecha, podamos sacar a pasear a todos los mayores dependientes que necesitan ayuda para poder salir un rato al exterior".

Las personas interesadas recibirán por parte de la organización charlas de formación para despejar dudas, exponerles situaciones habituales y orientarles en su labor como voluntarios.

Además, también se llevan a cabo actividades para los propios voluntarios, como tertulias literarias y celebración del día de voluntariado.

Los voluntarios, normalmente, dedican dos horas semanales, aunque actualmente se acomodan a la normativa de las residencias. "Sí que se requiere a las personas siempre es que haya responsabilidad con el compromiso que se adquiere. Luego, en la medida de lo posible, se le ofrece la posibilidad de realizar el voluntariado lo más cerca de su domicilio para que sea una actividad más accesible". Cristina Jiménez explica que se necesitan "tanto hombres como mujeres, sin distinción" para acompañar y pasear, si fuera necesario, para acciones puntuales de pequeñas necesidades de la vida diaria, como pequeñas compras.

EN CIFRAS

70

VOLUNTARIOS. La Fundación Profesionales Solidarios cuenta que necesita unos 70 voluntarios para atender a mayores en residencias y también a mayores que viven en sus casas.

30.000

VIVEN SOLOS. Son navarros de más de 65 años que no viven acompañados, según las últimas estimaciones de los geriatras.

50%

AUMENTO EN 2020 POR LA PANDEMIA. La crisis derivada del coronavirus ha provocado que el 11% de las personas consultadas en una encuesta confiese sentir soledad grave, frente al 5,2% que consideraba padecerla antes de la pandemia. Así se recoge en el Informe España 2020, elaborado por la Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro de la Universidad Pontificia Comillas.

¿QUÉ LABOR SE HACE?

• **Acompañamiento individual y grupal en residencias y en domicilios.**

• **Actividades grupales:** lectura, canto, teatro, animación en residencias.

• **Acciones realizadas en colaboración con los servicios sociales y centros de salud en barrios de Pamplona y en localidades de Navarra:** acompañamiento puntual (compras, consultas médicas) o continuado.

• **Reparto de comidas** de los comedores sociales a domicilios de personas enfermas, confinadas, etc.



Ramón Poza, en el exterior de la MECA de Pamplona, conversa con el bedel, Mikel Peña, cuando lleva ropa de los mayores ya arreglada. J. CARLOS CORDOVILLA

RAMÓN POZA OSINAGA VOLUNTARIO EN LA MECA

“Canto ‘Clavelitos’ y lo que haga falta para verles reír”

Su historia como voluntario comenzó hace una década, cuando se prejubiló. Ramón Poza cuenta su experiencia con los mayores de la Casa de Misericordia a quienes llama “sus abuelos”. Afirma que es feliz viéndoles sonreír.

M.C. GARDE
Pamplona

Ramón Poza Osinaga cuenta los días para volver a cruzar la puerta de la Casa de la Misericordia y reencontrarse con los que, después de diez años como voluntario, llama con cariño “sus abuelos”. Muchos de ellos ya no están por culpa de un coronavirus demasiado cruel en este centro. Ra-

món lo sabe. Durante este largo año ha estado al tanto de la suerte de sus amigos a través de trabajadores de la residencia. Y las esquelas que nunca hubiera querido leer en el periódico tenían para él una cara, una historia detrás. Quizá la de alguna sonrisa o aplauso cuando él, miembro del coro de Oberena, les cantaba melodías que les devolvían a la su juventud. “Madrecita del al-

ma querida, en el pecho yo llevo una flor. No te importe el color que ella tenga porque al fin tú eres madre una flor...”, se arranca a entonar durante la entrevista haciendo gala de su buen humor.

“Les coges mucho cariño”

Ramón es un pamplonés del barrio de Iturrama que ahora tienen 65 años y que se prejubiló joven de la extinta Caja de Ahorro de Navarra. Entonces, no lo dudó. “Colócame dónde quieras”, le dijo a la directora de la Fundación Profesionales Solidarios, Cristina Jiménez. Ella le mandó a acompañar a un anciano en la Casa de la Misericordia. Empezaba una historia como voluntario que

ya cumple una década. “El primer día iba un poquito nervioso porque no sabía qué me iba a encontrar. Es que en mi casa no ha habido personas tan mayores. Mis padres fallecieron jóvenes”, recuerda.

Le asignaron a un señor de la zona de Estella. “Me impresionó que no hablaba. Alguien me dijo que había trabajado como chófer de camión y pensé que, siendo de esa zona, sería aficionado a la pesca, que habría cogido muchas truchas a mano. Oye, empezar a hablarle de la caza y la pesca y el hombre empezó a hablar. Nos contábamos nuestras mentirijillas, que si cogía las truchas de una manera o de otra...”.

Cuando falleció su compañero de discusiones de pesca, Ramón pasó a ser animador de grupo. “Me dijo la psicóloga de la MECA que podía acompañar a otros mayores del mismo departamento, donde había otros 18 personas. Que si quería podía jugar con ellos al bingo o a las cartas”. Pero Ramón prefirió dar rienda suelta

“¿Usted no tiene amigos que, a veces, son más que familiares próximos? Así me siento con ellos”

a sus aficiones. Así que empezó por darles un ratito de conversación “porque cuando llego justo han merendado y están un poco dormidos”. “Me gusta llamarles por su nombre y preguntarles qué tal están, qué han comido..”, añade. Y luego, como él mismo dice, empezaba con el “cancionero de sobremesa de todos los navarros después de una buena copa de pacharán”. “Canto ‘Clavelitos’, ‘Carrascal’ y lo que haga falta, a capela, para verles reír y felices”.

Ramón también les leía poesías, los titulares del periódico y algo que, asegura no falla: una receta. “Si no viene en el periódico me la invento o les pregunto cómo hacían calderete.

Sus dos horas largas de voluntariado acababan más de un día con una caminata por los pasillos del centro. “Me iba con una señora en silla de ruedas, con uno o dos agarrados a mis brazos y después nos seguía alguno con un taca-taca. “Íbamos charlando, riendo o contando cosicas...”.

Más de un año sin contactar con ellos se les está haciendo duro. “Lo echo de menos, la verdad, pero no se puede. Estoy un poco mal. ¿Usted no tiene amigos o amigas que a veces son más que familiares próximos? ¿A qué me entiende? Así me siento con ellos”, interroga a la periodista.

Ahora que están todos vacunados Ramón espera que “pronto” pueda volver a su actividad como voluntario con las medidas de seguridad correspondientes. “También hacíamos un cursillo de belenes y justo antes de la pandemia estaba pensando en crear un grupo de teatro con residentes porque soy miembro del grupo de teatro Vibrón”, apunta.

Hasta entonces, se tiene que conformar, como él mismo define, con hacer de recadero. “Voy los jueves a recoger ropa a la que hay que coser un dobladillo, una botón o una cremallera. La llevo a la fundación y se reparte con voluntarias. Luego, el jueves siguiente la devuelvo arreglada. Alguna vez también me han mandado a comprar algo a algún residente, como mandarinas... No sé, les coges mucho cariño. Son mis abuelos”.