

La Soledad, como emergente de No Comunidad: La experiencia piloto comunitaria de Madrid de “Prevención de la Soledad No deseada (2016-2019)”

Por Javier Segura del Pozo (javier.seguradelpozo@gmail.com; @jseguradelpozo)

Me resulta muy difícil hablar de la soledad sin encuadrarla en la situación actual que estamos viviendo de la pandemia, en la que la soledad no deseada, el aislamiento social, la muerte y el duelo han tenido, por desgracia, ese terrible protagonismo. Como ya se ha dicho aquí, la pandemia ha desnudado nuestras costuras y debilidades como sociedad, aunque también nuestras fortalezas.

Les aseguro que lo que aprendimos en el proyecto piloto de prevención de la soledad no deseada, desarrollado antes de la pandemia, se ha confirmado totalmente durante estos seis últimos meses que hemos vivido. Tenemos un problema como sociedad en relación a cómo abordamos o ignoramos temas como la soledad, la vejez, el final de la vida, la muerte o el duelo. Incluso, si quieren, ampliamos el foco, afirmando que nuestro problema es: cómo abordamos los cuidados en nuestra sociedad, cómo enfocamos la vulnerabilidad (de todos y todas) y qué importancia le damos a las acciones y relaciones sobre las que está basada la sostenibilidad de la vida. La pandemia lo ha dejado más claro aún.

Como intentaré exponerles ahora brevemente, tanto antes de la pandemia como ahora, hay temas que han estado más bajo el foco mediático e institucional y otros que han quedado mas velados y ocultos. Sin embargo, algunos se han intensificado de tal forma, que al final han salido bruscamente a la superficie. Entre ellos las desigualdades sociales en salud. Pero vamos por pasos.

Contextualizando

Primero, necesitamos un pequeño contexto histórico e institucional. Los proyectos que les expondré a continuación son la continuación de un proceso que arranca en 2008 enfocado a la reorientación comunitaria de la red de centros municipales de salud que tiene el ayuntamiento de Madrid. El proceso que tuve el honor de coordinar, primero como Jefe de Servicio (a partir de finales de 2009) y luego como Subdirector General de Prevención y Promoción de la Salud (a partir de 2015) de Madrid Salud, tuvo dos nombres: Estrategia Gente Saludable (2010-2015) y Estrategia Barrios Saludables

(2015-2019). Y usaba el lema “De las batas a las botas” para denotar ese objetivo de pasar de tener un referente médico-clínico basado en la atención a la demanda, a cultivar una mirada contextualizada en la vida cotidiana y las condiciones de vida de las personas, que exigía también trabajar en ámbitos “extramurales” al centro de salud (colegios, centros culturales, asociaciones, espacio público, vivienda), con encuadres individuales, grupales, asamblearios, e, incluso desde la informalidad. Como fruto de este intenso proceso de aprendizaje y transformación de prioridades, se cambió en 2018 el nombre de los Centros Madrid Salud (CMS) a “Centros Municipales de Salud Comunitaria” (CMSc)¹

Desigualdades sociales en salud

El enfoque comunitario de nuestra estrategia incluía el empeño en visibilizar y abordar las desigualdades sociales en salud. Estas desigualdades suelen estar escondidas y solo se desvelan con gráficos como el de la derecha de la Encuesta Nacional de Salud que muestra un gradiente en la prevalencia de las principales enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, artrosis, depresión...) según clase social. Pero también en mapas como los de la izquierda de esperanza de vida por barrios de Madrid, diferenciado por hombres y mujeres, que muestra una diferencia de hasta 9 años entre las personas que viven en barrios más longevos (verde) y menos longevos (rojo), que se agrupan en un patrón espacial noroeste/sureste y centro/periferia

Desigualdades en Renta y Calidad de la Vivienda

Este patrón se superpone al que muestra este otro mapa de la izquierda, que muestra la distribución de renta per cápita por parcelas catastrales, en el que se señala en rojo y amarillo dónde residen los y las madrileñas con menos recursos económicos y en azul y verde las de mayor renta.

A su vez, esto explica el mapa de la derecha de calidad de la vivienda, que corresponde a una investigación en marcha llamada “espacialidades dinámicas” en la que colaboré con un grupo de arquitectos sobre modelos eficientes de desconfinamiento. Si se fijan

¹ Segura del Pozo J. El vídeo resumen “De las batas a las botas” (Proceso de reorientación comunitaria de los CMSc de Madrid, 2008-2019). Blog Salud Pública y otras dudas, 7 de marzo de 2020. (Consultado el 9/6/2020.) Disponible en: <https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/2020/03/07/el-video-resumen-de-las-batas-a-las-botas-proceso-de-reorientacion-comunitaria-de-los-cmsc-de-madrid-2008-2019/>

en las zonas rojas y marrones, de bastante baja calidad de la vivienda, comparadas con las zonas azules de buena calidad, el patrón se repite. Es decir, hay una relación entre la segmentación espacial de salud de Madrid y la segmentación económica y habitacional. La vivienda es un importante determinante social de la salud. Lo que denominamos en epidemiología social un “determinante intermedio” entre el determinante estructural de la renta y las diferencias de salud.

La Ciudad de los Cuidados

Los recortes aplicados durante los últimos años y el cambio del marco legislativo municipal estuvieron a punto de dar al traste con el proyecto municipal de salud comunitaria, por el que ya no apostaba el partido político que regía el gobierno municipal. Tal como explicitó su candidata a alcaldesa durante la campaña electoral de 2015, existía el propósito de cerrar los CMS.

Afortunadamente, las elecciones de mayo de 2015 trajeron un nuevo equipo de gobierno que no solo decidió no cerrar los centros, sino que le dio un especial valor a su orientación comunitaria. Se nos pidió, sin embargo, alinear nuestros objetivos comunitarios con la idea de construir una *Ciudad de los Cuidados* que incorporara la ética de los cuidados como brújula de acción. Debíamos ayudar desde la salud comunitaria a superar la separación entre mundo productivo y mundo reproductivo (incluyendo la promoción de la corresponsabilidad de los cuidados, entre géneros, generaciones y de toda la sociedad) y a apoyar los cuidados comunitarios sobre los malestares y bienestar de la vida cotidiana de nuestros barrios.

Así pues, tuve el honor de ser también el coordinador de un plan que fue todo un reto personal, profesional e institucional: el Plan “Madrid, Ciudad de los Cuidados” (2015-2019). También fue una rica fuente de aprendizaje. No me da tiempo a compartir con ustedes algunos de estos aprendizajes, solo les adelanto algunas “puntadas”, para dejarles interesados (y que me vuelvan a invitar en el futuro): las oportunidades y dificultades de la transversalidad técnica (especialmente socio-sanitaria); la necesidad de abordar las resistencias profesionales y corporativas; la necesaria transversalidad política para favorecer esta transversalidad técnica; el choque de planes trasversales promovidos desde diferentes áreas; la competencia entre relatos; la complejidad, a la vez que oportunidad, de las iniciativas público-sociales, en un marco legal de

contratación pensado para la iniciativa público-privada; la necesidad de *deconstruir* el encargo político; la sostenibilidad institucional de los proyectos piloto, más allá del periodo legislativo, etc. En resumen, la confirmación de que cualquier proceso de cambio, iniciado y promovido desde una institución, tiene que tener en cuenta las propias resistencias y dinámicas institucionales, y cómo analizarlas y abordarlas para permitir el avance del proceso de cambio.

Lo que tuvimos claro desde el principio es que no queríamos conformarnos con un *relato* (el relato de los cuidados) o una marca a efectos de comunicación, sino que teníamos que poner en marcha proyectos piloto comunitarios que mostraran y demostraran que había otra forma de gestionar la ciudad y apoyar a los barrios, en el periodo corto que determinan los tiempos institucionales.

La Soledad no deseada

Hoy les traigo dos de estos proyectos que tienen que ver con el objeto del curso. El primero fue el proyecto piloto comunitario de prevención de la soledad no deseada, que se desarrolló en dos barrios de Madrid: La Ventilla, en el distrito de Tetuán, y Trafalgar, en el distrito de Chamberí. En ambos partíamos de ese enfoque comunitario que les mencionaba. Considerábamos a la Soledad como un emergente de No Comunidad, es decir, del debilitamiento de los lazos de solidaridad vecinal.

Esto nos lo confirmaron, tanto la encuesta específica previa que hicimos en 2016, como la encuesta de salud de la ciudad de Madrid de 2018, donde se incluyeron un bloque de preguntas sobre la soledad no deseada. Había una prevalencia de 9,6% de personas que se sentían frecuentemente o siempre solas, pero tenían una distribución muy significativa. Así, en la encuesta de salud de la ciudad de Madrid, 2018, volvió a quedar claro que la soledad no deseada tenía un gradiente social claro, tanto medido como nivel educativo, como con tres categorías de clase social, como pueden apreciar en estas gráficas.

Si nos fijábamos en la distribución de estas prevalencias por sexo, edad y grupos sociales, confirmábamos que el sentimiento de soledad está más presente en mujeres que en hombres, pero también que, al contrario de lo que se creía hasta entonces, no era en el grupo de edad de mayores de 65 años, donde había una mayor prevalencia

de soledad, sino en los grupos de 15-29 y 30-44 años. Probablemente tenía que ver con que los grupos sociales que tenían una mayor prevalencia eran los de: inmigrantes, familias monomarentales o personas con diagnóstico de enfermedad mental, diversidad funcional o sin hogar.

Por ello, orientamos el proyecto de Prevención de la Soledad No Deseada a abarcar todos los estratos de edad (por encima de los 18 años) y todos los grupos sociales que residían en esos barrios, es decir a tener una visión comunitaria. Y como tal, nos centramos más en reforzar las capacidades comunitarias de esos barrios, desechando un enfoque individualista, asistencialista y limitado a las personas mayores.

Los objetivos del proyecto pueden resumirse en:

- Promover en el barrio una red de apoyo informal que ayude a identificar y combatir situaciones de soledad no deseada y aislamiento social.
- Identificar las personas que se sienten solas (*radares*) y facilitar su vinculación con la red social del barrio, promoviendo su participación en los recursos (públicos y privados) disponibles. Y su derivación a recursos asistenciales y sociales, si hiciera falta
- Coordinar y visibilizar todos los recursos y proyectos de los barrios objeto de actuación (públicos y privados) que pueden suponer oportunidades de encuentro para las personas que se sientan solas y ejercer un efecto positivo sobre su estado de salud.

Durante los dos años que se desarrolló el proyecto (2018-2019) se hicieron múltiples acciones para identificar personas en soledad no deseada, con la ayuda de las redes vecinales, los dispositivos sociosanitarios y los comercios colaboradores. Pero sobre todo, fueron acciones comunitarias como las reflejadas en estos carteles. Estuvimos fortaleciendo y tejiendo comunidad mediante encuentros vecinales, talleres, relatos, paseos, teatro, cine, etc. Aquí tienen el cartel de la película “Soledad” escrita, interpretada, rodada y montada por las propias vecinas de la Ventilla. Y estrenada en diciembre de 2019 en la misma semana que se finalizó el proyecto.

El nuevo equipo de gobierno surgido de las elecciones de 2019, decidió no prorrogarlo otros dos años, tal como posibilitaba el contrato que había permitido contar con unos

valiosos recursos comunitarios para su desarrollo, truncando, a mi entender, el notable potencial de aprendizaje que estaba generando como proyecto piloto, además de debilitar el sostén de los procesos comunitarios que apenas se habían iniciado en esos barrios. Sin embargo, se comprometió a extender un proyecto de abordaje de la soledad a toda la ciudad durante esta legislatura 2019-2023. De su enfoque y resultados ya no puedo darles cuenta.

Comunidades Compasivas

El resto de proyectos del Plan Madrid Ciudad de los Cuidados tampoco tuvieron continuidad (ni el propio Plan), a excepción del proyecto de cuidados al final de la vida y prevención del duelo complicado (Comunidades Compasivas), desarrollado en dos barrios del distrito de Carabanchel, y cuyo contrato de apoyo fue prorrogado por otros dos años.

¿En qué consiste? En desarrollar un proyecto piloto de “comunidad compasiva” orientado a la pedagogía colectiva al final de la vida y a la creación de una red de solidaridad con las familias que atienden a las personas en estado terminal, al final de la vida o que han sufrido un duelo reciente. Sus objetivos se podían resumir en:

- Sensibilizar a la ciudadanía y al entorno comunitario sobre el modelo de comunidades compasivas al final de la vida.
- Fortalecer las capacidades del vecindario de los barrios para el cuidado colectivo de las personas al final de su vida y/o a quienes cuidan y que se enfrentan al duelo.
- Facilitar información y asesoramiento sobre el final de la vida y prevención del duelo complicado

De nuevo, aunque se atendía (se atiende) a personas y familias que estaban viviendo el final de la vida y el duelo, el esfuerzo principal era fortalecer las comunidades de estos barrios en sus capacidades compasivas. Aquí les traigo ejemplos de actividades comunitarias, tanto en el ámbito educativo, encuadrando la pedagogía de la muerte en las áreas pedagógicas de “gestión de emociones difíciles”, como en actividades de corto-fórum, talleres de poesía creativa, relatos de mitos y leyendas alrededor de la

muerte, *death cafés* o el uso de la arteterapia y las historias de vida para abordar el final de vida.

Y llegó la pandemia

Y mientras estábamos en este proceso de cambio institucional y conocimiento del nuevo encargo político, llegó mi cese como subdirector general, pero también la pandemia...y con ella: el confinamiento en nuestras casas, en nuestra soledad, compartida o no.

Lo que quedó claro es que la experiencia del confinamiento pandémico hizo más evidente “la brecha” de la calidad de la vivienda que antes mencionaba. Esta “brecha” (social y de salud), se ha evidenciado claramente durante el confinamiento, en el que nuestro único espacio disponible era el espacio privado (la vivienda). Como expresa Carlin en su viñeta: no todas las cuarentenas son iguales

También puso en evidencia la simpleza de algunos lemas o medidas que no consideraban suficientemente las condiciones o determinantes sociales para ser cumplidas². Era difícil ver más allá del #QuédateEnCasa y otras épicas que se pusieron en marcha. La verdad es que la épica *hospitalocentrista* y *patriótica* venció a la ética de los cuidados comunitarios³.

También quedó claro el fracaso de nuestro modelo de cuidados de la vejez y al final de la vida. Inequidad y la soledad no deseada se hicieron dolorosa y trágicamente presentes no solo en las residencias de personas mayores, sino en la vivienda habitual.

La mala muerte y el mal duelo se hicieron dolorosamente presentes. Esta imagen es una infografía editada por el Ministerio de Sanidad a principios de abril correspondiente al periodo en el que estuve colaborando con el ministerio. Se titula “Afrontar el duelo en tiempo del coronavirus”, da unas pautas de afrontamiento del duelo para la personas que perdieron un ser querido en estos primeros meses de la pandemia, recogiendo parte de los conocimientos acumulados, antes y durante el proyecto de prevención del duelo complicado.

² Javier Segura. “Contra la simpleza pandémica”. Cuartopoder. 22 de agosto de 2020
<https://www.cuartopoder.es/ideas/2020/08/22/contra-la-simpleza-pandemica/>

³ Javier Segura. “Más allá del #QuédateEnCasa y otras épicas”. Cuartopoder. 15 de abril de 2020.
<https://www.cuartopoder.es/ideas/2020/04/15/mas-alla-del-quedateencasa-y-otras-epicas-javier-segura/>

El miedo de la institución y la valentía del vecindario

Asistimos a una desmovilización de la Atención Primaria y los dispositivos socio-sanitarios comunitarios. Decenas de centros de salud han cerrado en la Comunidad de Madrid para drenar sus profesionales sanitarios a los edificios públicos medicalizados. Otros se quedaron con recursos mínimos, tanto por las bajas de sus sanitarios, como por la falta de reposición de las mismas. La Atención Social Primaria, Centros de Salud Mental y los CMSc se quedaron con un retén mínimo, enviando a sus profesionales a sus casas a teletrabajar. No se les consideraba profesionales “esenciales”. Dominó la atención telefónica y la “protección” ante el peligro exterior. Todavía no nos hemos recuperado de esta situación. Sin desmerecer el compromiso demostrado por sus profesionales y la carga de trabajo asumida por los mismos, en condiciones muy difíciles, durante estos seis meses, coincidirán conmigo en que quedó claro que la institución (y muchos de sus profesionales) tuvo miedo al contacto con la comunidad. Miedo que sentimos todos.

Sin embargo, frente al miedo de la institución que resultó en este retraimiento intramural, digital y telefónico, destacaron las iniciativas de solidaridad vecinal que intentaron cubrir, desde la precariedad, las necesidades que la institución apenas fue capaz, ni de identificar, ni de satisfacer. Me refiero a las redes vecinales de apoyo mutuo⁴ que florecieron durante el confinamiento de marzo/abril 2020 y que se organizaron con protocolos de protección y afrontando la limitación de su acción en el espacio público, cuyo uso estaba vigilado por los controles policiales.

Como ejemplo, les traigo esta infografía del grupo vecinal “Apoyo Zona Norte”: que ofrecía ayuda solidaria durante el confinamiento e informa de un protocolo de acción y seguridad. Pero también me refiero a las despensas comunitarias que surgieron en mayo/junio 2020, y que desvelaron, con las llamadas “colas del hambre”, esa inseguridad alimentaria creciente que no aparecía en los informativos, ni en la prensa. La foto de la derecha es de julio de 2020 y son cajas de alimentos preparados para

⁴ Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Redes comunitarias en la crisis Covid-19. 30 de abril de 2020. (Consultado el 9/6/2020.) Disponible en: https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ImplementacionLocal/Redes_comunitarias_en_la_crisis_de_COVID-19.pdf .

distribuir a decenas de familias *amadrinadas* por una despensa comunitaria de un barrio de Tetuán

Contacto

Se nos ha acabado el tiempo. Si quieren más información sobre estos proyectos, les dejo este par de enlaces: <http://madridsalud.es/ciudaddeloscuidados/>
<http://madridsalud.es/prevencion-y-promocion-de-la-salud/>.

También les dejo este a mi blog “Salud Pública y otras dudas”:
<https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/>

Me tienen a su disposición en este correo electrónico javier.seguradelpozo@gmail.com que es el particular, pues aprovecho para anunciarles que a partir de diciembre iniciaré una nueva etapa profesional y vital con mi jubilación, donde pienso tener un envejecimiento *activista* y, por ello, saludable

Eskerrik asko!



UDA IKASTAROAK
CURSOS
DE VERANO
SUMMER COURSES
UPV/EHU

ararteko | DEFENSORÍA
DEL PUEBLO
DEL PAÍS VASCO



La Soledad, como emergente de No Comunidad:

La experiencia piloto comunitaria de Madrid de
“Prevención de la Soledad No deseada (2016-2019)”

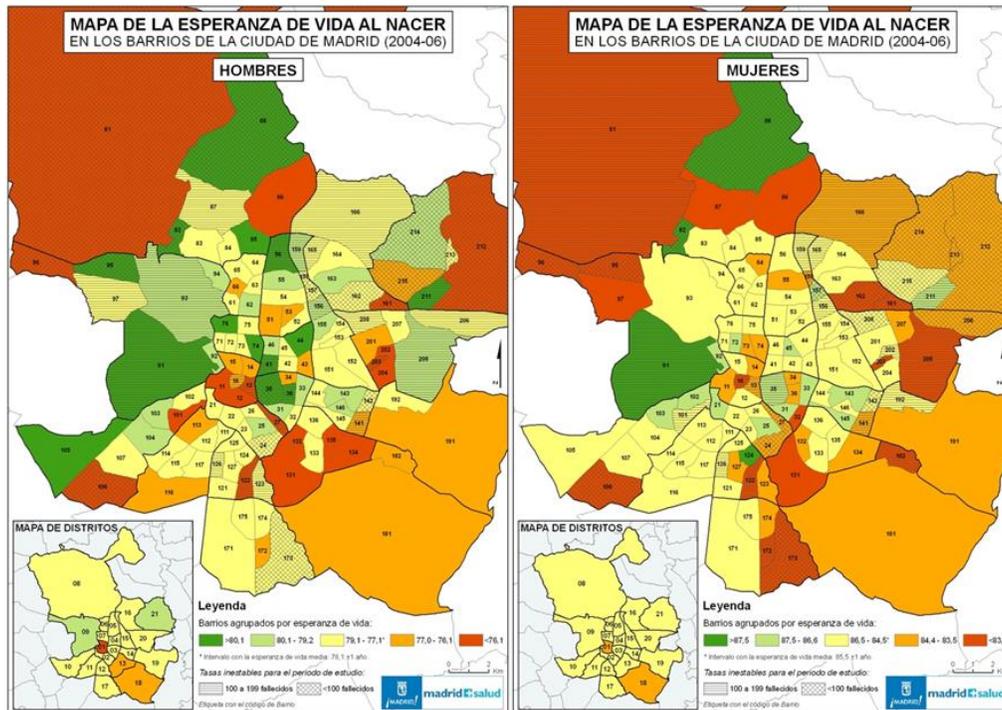
Javier Segura del Pozo, 23 de septiembre de 2020

“De las batas a las botas”

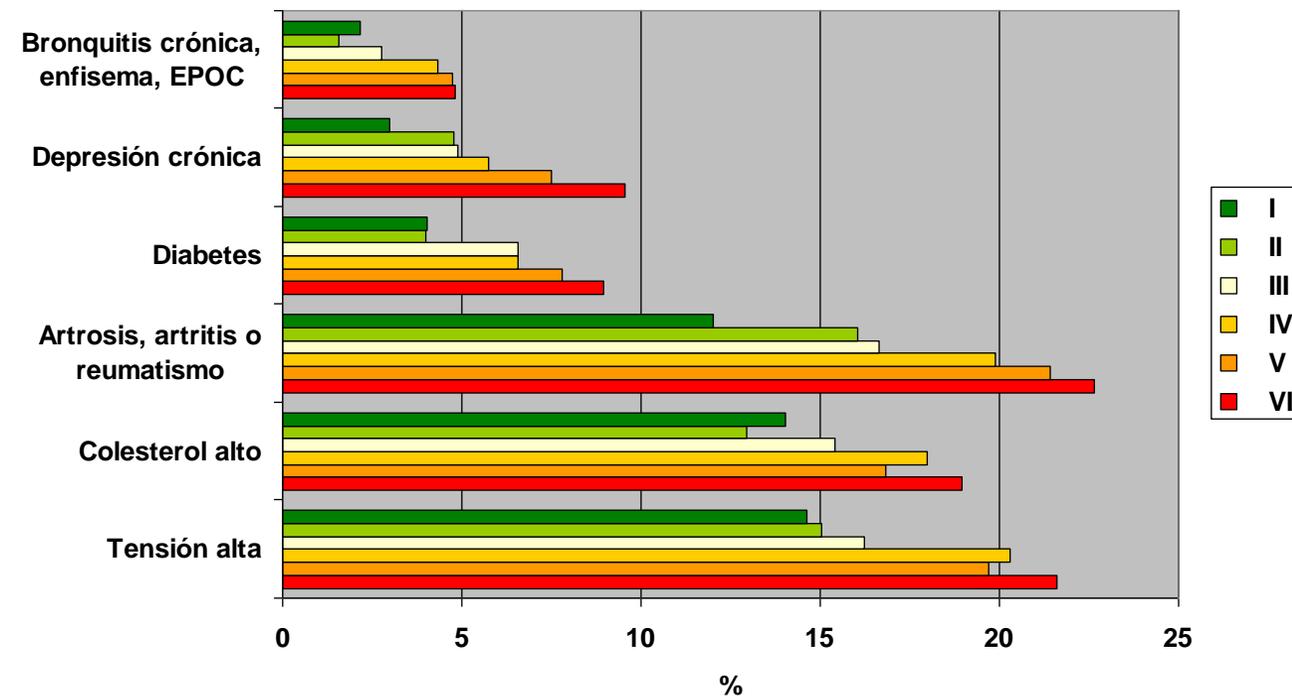
Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc)



Desigualdades sociales en salud

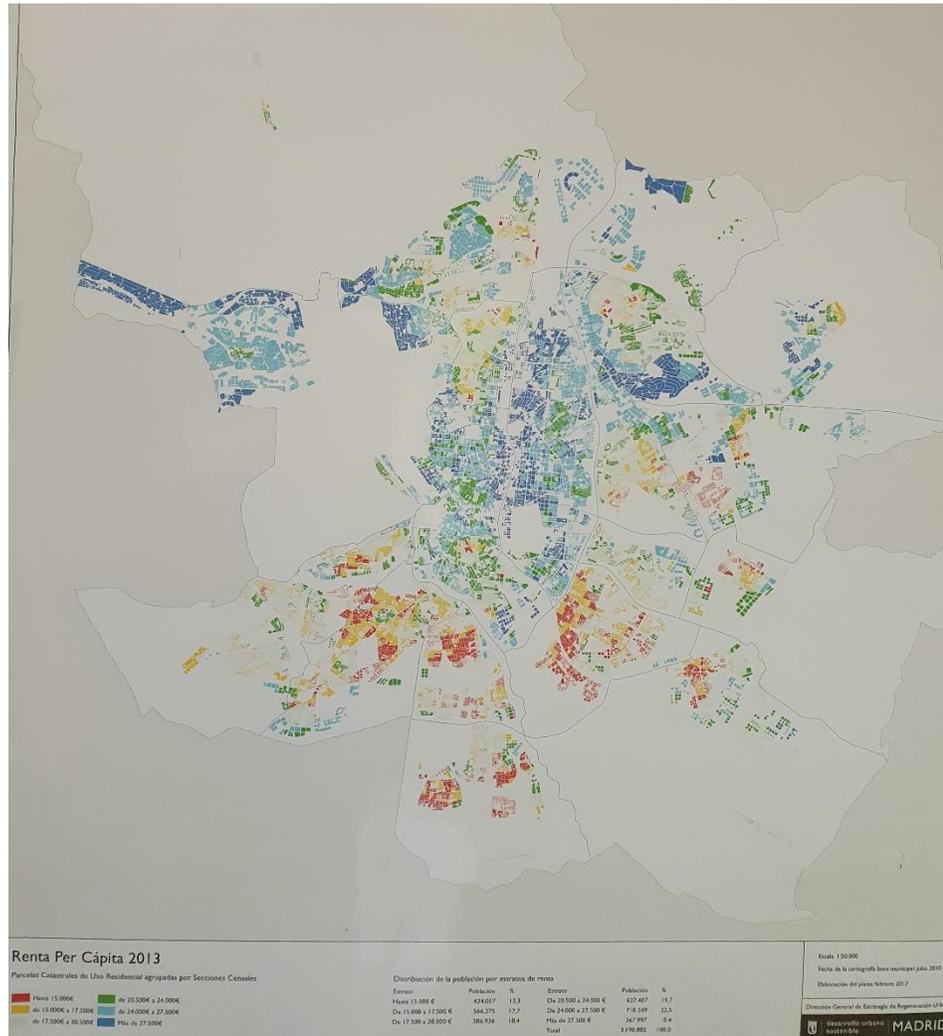


Esperanza media de vida al nacer por barrios de Madrid. 2004-2006.

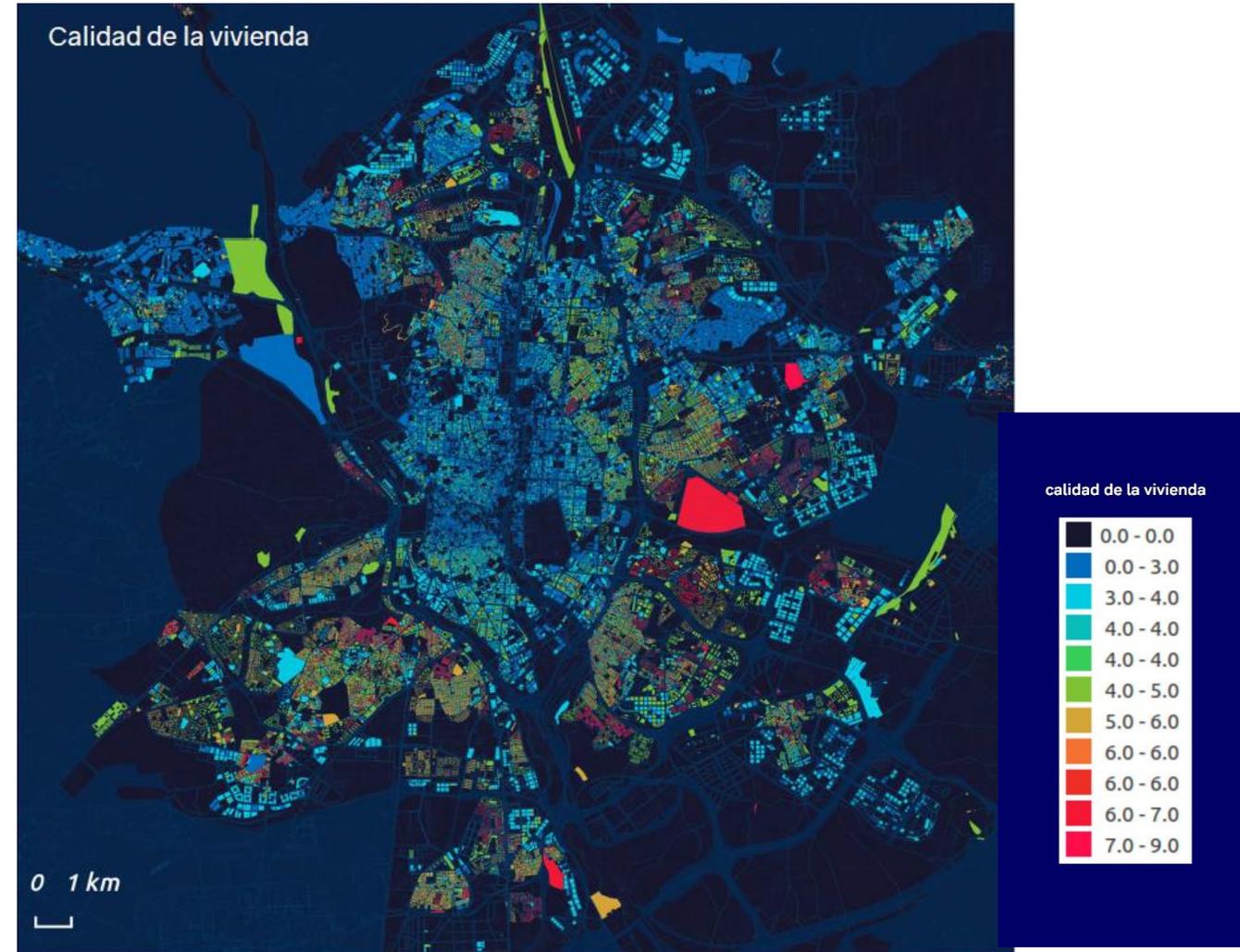


Prevalencia problemas crónicos (% diagnosticados últimos 12 meses) según clase social. Población 15 y + años. España. ENSE 2011-2012

Desigualdades en Renta y Calidad de la Vivienda



Renta Per Cápita 2013 por parcelas catastrales agrupada por secciones censales. Fte: Ayunt^a Madrid. AG DUS. 2017



Calidad Vivienda por parcelas catastrales. Fte: “Espacialidades dinámicas: un programa para la ciudad postCovid” de 300.000km/s y Mauro Gil-Fournier, mayo 2020

La ciudad de los cuidados



La Soledad como emergente de No Comunidad



Research shows that loneliness and isolation can be as harmful to someone's health as smoking 15 cigarettes a day. Help someone quit loneliness, visit alone.ie



CONSEJALADO
Blanca de la Torre y
Ricardo Ramón Jarne

INAUGURACIÓN
Jueves 25 de Oct. 19h

LA NO COMU NIDAD

Martín Abasolo, Pilar Abasolo, Helena Almeida, Eugenio Anquía, Vasco Araújo, Arcenio Rosarino/Diágora Rodríguez, cofundador de Los Carpatens, Gregory Creedon, John Copley, Elena del Rivero, Rinske deJong, Wilke deJoherty, Gerardo Echeverría, Pepe Espalá, Simon Fairfull, Joan Fontcuberta, Regina José Galindo, Alberto García-Alix, Miguel Ángel Calero, Anthony Galdames, Piero Gossini, Lara Godínez, Paul Gubbins, Neri Gódi, Mona Hatoum, Zang Heun, José Luis Cerezo Jerez, Francesco Jodice, Jasper Jant, Jürgen Klauke, Sigrid Landau,

Eni Leco, Philip Luca Diavola, Lucia Lova, Rafael Luciano Hammer, Cristina Lucas, Edo Mankódi, Juan Carlos Martínez, Boris Mikhalov, Mitsu Mura, Jorge Solder, Viki Mizzi, Marius Muntean & Adi Rosenthal, Shirin Neshat, Marina Núñez, Krige Poirier, Alana Pardo, Richard Prince, Fernando Sánchez Castillo, Ariyoshi Sano, Cindy Sherman, Laurie Simmons, Irina Sverdlovskaya, Scott Teller, Wood, Doris Vellata, Amanda Wright.

Planta 1. CentroCentro.
Plaza de Cibeles 1. 28014 Madrid

MADRID FORO CENTROLINEO

Proyecto de Prevención de la soledad no deseada

ESTAMOS CONSTRUYENDO UN BARRIO SENSIBLE Y COMPROMETIDO CON LA SOLEDAD NO DESEADA

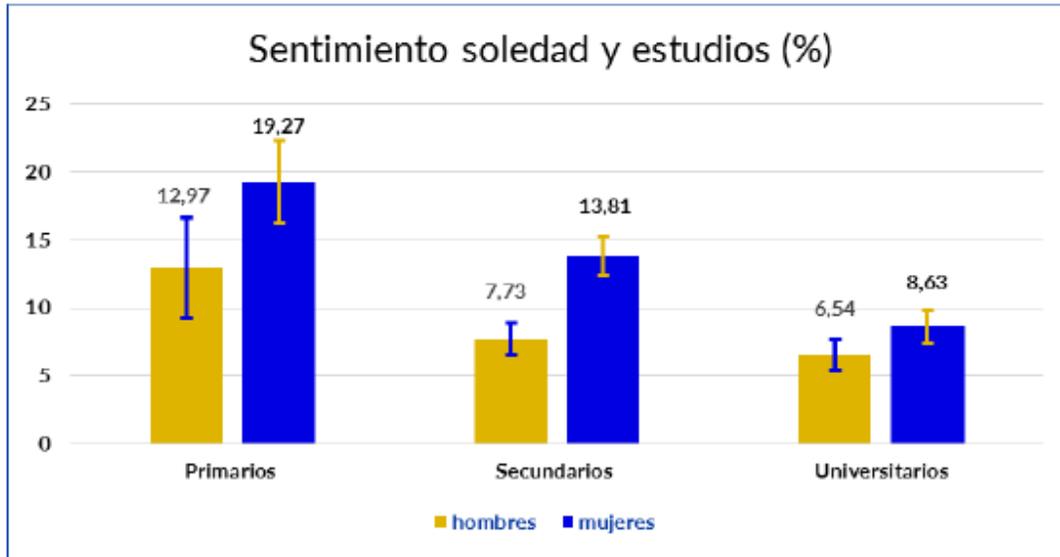
hola@prevencionsoledad.org
www.madridsalud.es/prevencion-de-la-soledad-no-deseada

BARRIO DE TRAFALGAR
Grupo Madrid Salud Chamber

BARRIO DE ALMENARA
Grupo de Espacios Sociales Urbana Energy

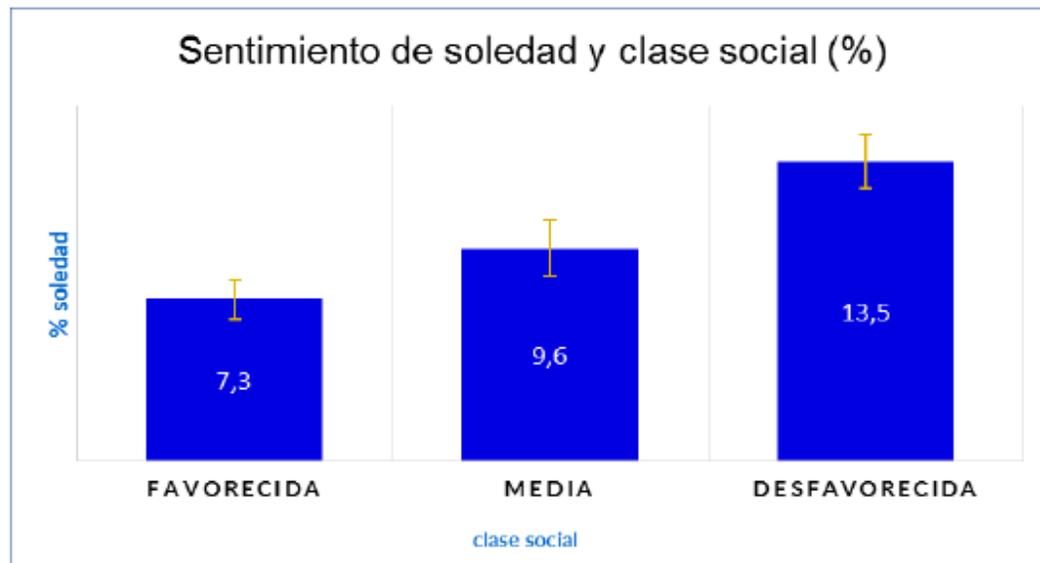
Madrid

La Soledad ND: Gradiente Social

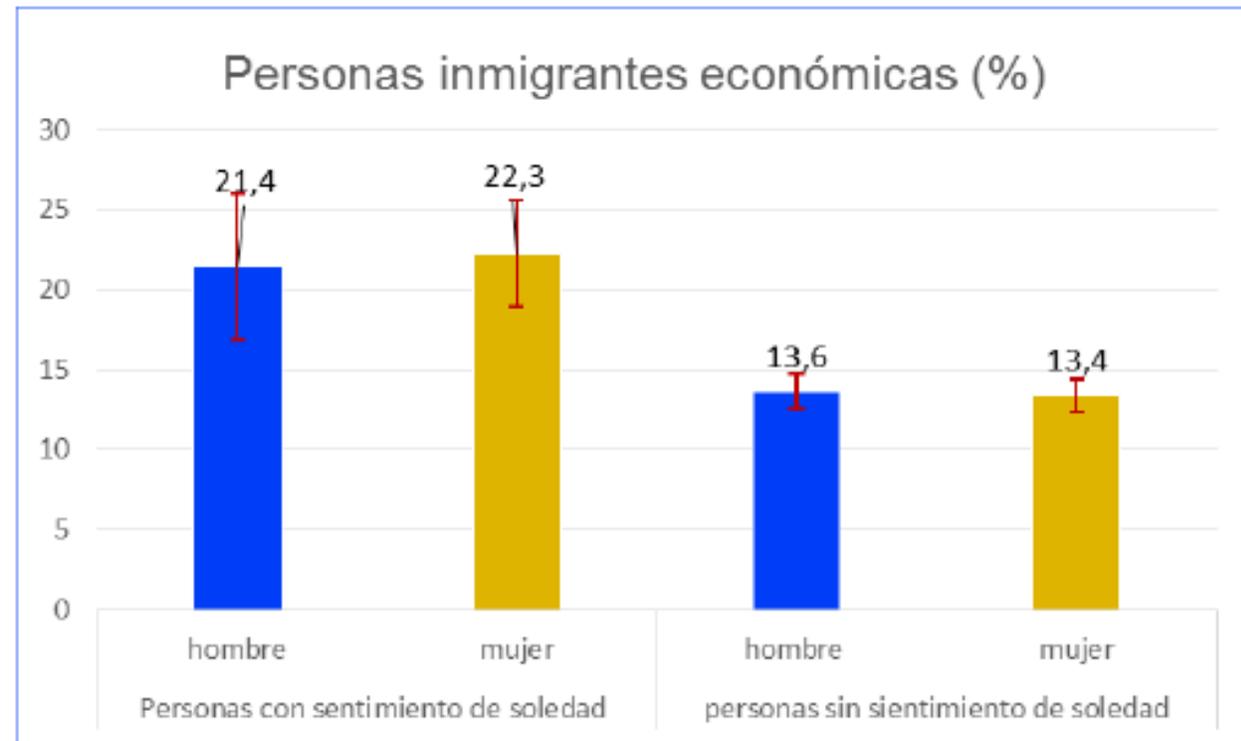
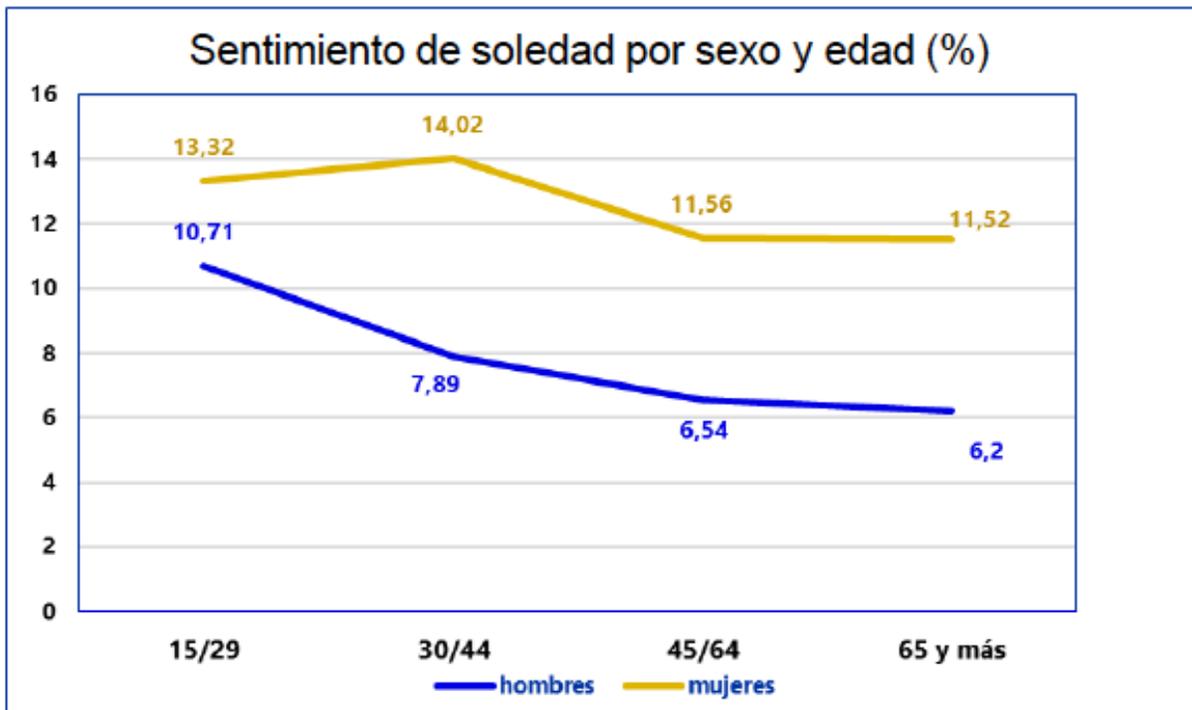


Encuesta de Salud
de la Ciudad de
Madrid, 2018

Madrid Salud.
Ayuntamiento de
Madrid



La Soledad ND: Sexo, Edad y Grupos Sociales



Encuesta de Salud de la Ciudad de Madrid, 2018
Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

Proyecto de Prevención de la Soledad no deseada

Objetivos:

- Promover en el barrio una **red de apoyo informal** que ayude a **identificar y combatir situaciones de soledad no deseada** y aislamiento social.
- Identificar **las personas que se sienten solas (*radares*)** y facilitar su **vinculación con la red social del barrio**, promoviendo su participación en los recursos (públicos y privados) disponibles. Y su **derivación** a recursos asistenciales y sociales, si hiciera falta
- **Coordinar y visibilizar todos los recursos** y proyectos de los barrios objeto de actuación (públicos y privados) que pueden suponer oportunidades de encuentro para las personas que se sientan solas y ejercer un efecto positivo sobre su estado de salud.

Proyecto de Prevención de la soledad no deseada

ESTAMOS CONSTRUYENDO UN BARRIO SENSIBLE Y COMPROMETIDO CON LA SOLEDAD NO DESEADA

hola@prevencionsoledad.org
www.madridsalud.es/prevencion-de-la-soledad-no-deseada

BARRIO DE TRAFALGAR	BARRIO DE ALMENARA
Centro Madrid Salud Chamberí C/ Rafael Calero, 9 Horario de atención: martes y jueves, de 11 a 19 91 296 81 67 trafalgar@prevencionsoledad.org	Centro de Servicios Sociales Vicenta Ferrer C/ Martín Lario, 40 Horario de atención: lunes y martes, de 11 a 19 91 297 74 99 almenara@prevencionsoledad.org

madridsalud.es

madrid CIUDAD DE LOS CUIDADOS

MADRID



Chocolatada Vecinal



Desde la Red vecinal y profesional del barrio de Almenara queremos invitaros a nuestra 1ª Gran Chocolatada Vecinal junto a una maravillosa obra de teatro. Delicioso chocolate de comercio justo y churros del barrio que nos gustaría compartir con vuestros mejores dulces: magdalenas, galletas, bizcochos...

Chocolate con Churros



“Historias de Navidad sin importancia con mucha importancia”

Grupo de Teatro del CRPS Fuencarral
RUTILANDIA

Jueves, 10 Enero
a las 11 horas

AAVV Almenara de Ventilla
(C/Geranos, 26)

PREVENCIÓN
DE LA
SOLEDAD
NO DESEADA

El 23 de noviembre de 2018
**Nos comemos
Chamberí**



Paseo comunitario por el barrio de Trafalgar

“Trafalgar no estás sola”

Un paseo para descubrir las diferentes formas que tenemos de alimentarnos en el barrio.

Un paseo para compartir algunos espacios y experiencias en las que la comida promueve encuentros saludables.

¡Ven a nutrir el paseo y muestra tus habilidades culinarias en la comida popular!

PARA MÁS INFORMACIÓN:

☎ 91 296 81 67 | 637 02 84 83
✉ trafalgar@prevencionsoledad.org

GESTIONA: Grupo Cooperativo Tangente

17 h
PLAZA DE OLAVIDE
Memorias de una plaza destinada al encuentro gastronómico y las relaciones vecinales.

17.50 h
MERCADO DE CHAMBERÍ
(Alonso Cano, 10)
Historia e importancia de los mercados de abastos para una alimentación saludable.

19.20 h
HUERTO URBANO DE ENRIQUE HERREROS
Traer el campo en la ciudad para hacer más sostenible la vida.

20 h
DEPENSA SOLIDARIA, GRUPOS DE CONSUMO Y OTRAS EXPERIENCIAS SOLIDARIAS
(Casa de la Cultura y la Participación Ciudadana, C/ Bravo Murillo, 39)
La alimentación, una posibilidad para el apoyo mutuo.
Cierre paseo: COMIDA POPULAR DEL TRAJE.



PROMUEVE
Red Profesional y Vecinal para la Prevención de la Soledad no Deseada (Barrio de Trafalgar)



distrito
chamberí



MADRID



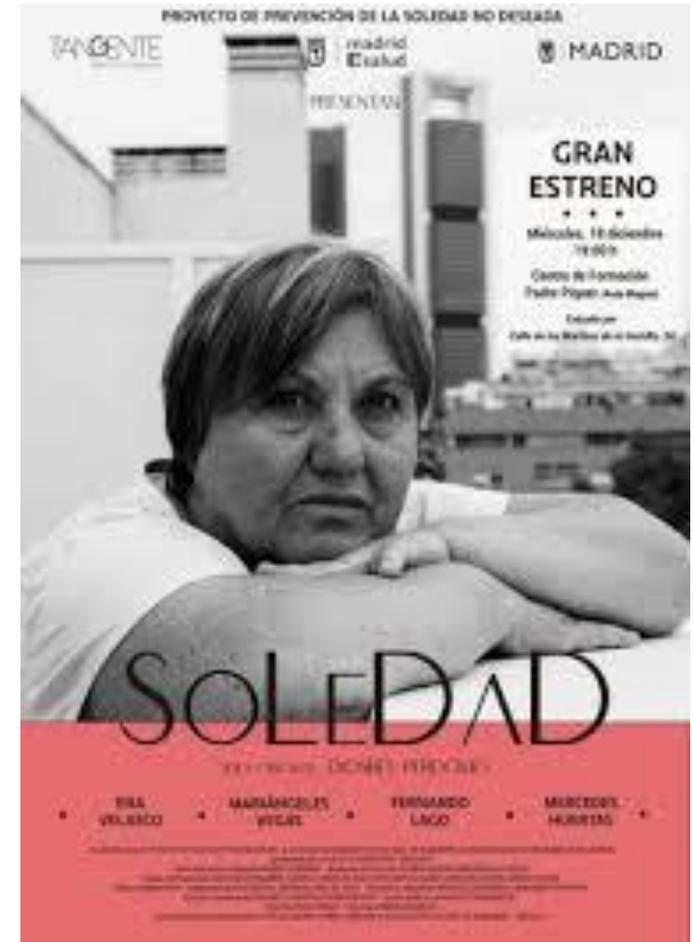
madrid
salud



CONSEJO DE
LOS CUBADOS

madridsalud.es

MADRID



Tejiendo comunidad: encuentro vecinales, talleres, relatos, paseos, teatro, cine, ...

Proyecto de cuidados al final de la vida y prevención del duelo complicado (Comunidades Compasivas)

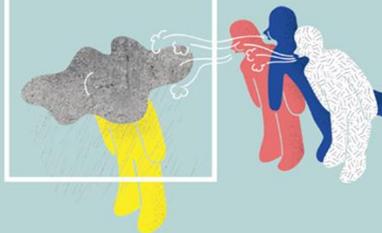
¿En qué consiste?

- Desarrollar un proyecto piloto de “comunidad compasiva” orientado a la **pedagogía colectiva al final de la vida** y a la creación de una **red de solidaridad** con las familias que atienden a las personas en estado terminal, al final de la vida o que han sufrido un **duelo reciente**.

Objetivos:

- **Sensibilizar a la ciudadanía** y al entorno comunitario sobre el modelo de comunidades compasivas al final de la vida.
- **Fortalecer las capacidades del vecindario** de los barrios para el cuidado colectivo de las personas al final de su vida y/o a **quienes cuidan y que se enfrentan al duelo**.
- Facilitar **información y asesoramiento** sobre el final de la vida y prevención del duelo complicado

COMUNIDADES
COMPASIVAS
DE CUIDADOS
Y PREVENCIÓN
DEL DUELO
COMPLICADO



PROYECTO SALUD COMUNITARIA AL
FINAL DE LA VIDA:
COMUNIDADES COMPASIVAS



Teléfonos: 622184847 – 622061845
info@comunidadescompasivas.org
Centro Municipal de Salud Comunitaria
CMSc Carabanchel. C/Eugenia de Montijo nº90
www.madridsalud.es/prevenición-del-duelo-complicado



madridsalud.es

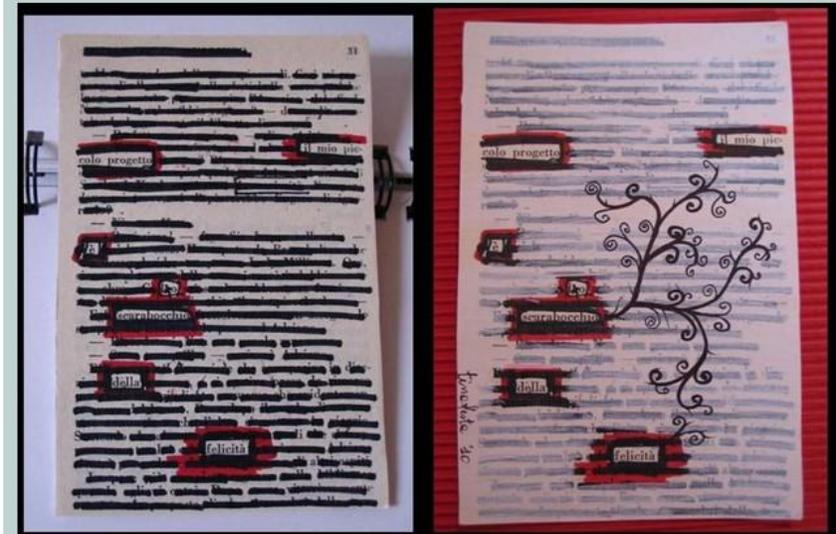
MADRID

PROYECTO SALUD COMUNITARIA AL
FINAL DE LA VIDA:
COMUNIDADES COMPASIVAS

TALLER de POESÍA CREATIVA
MIÉRCOLES 17 JULIO 18:00 -19.30
CMSc CARABANCHEL

Calle de Eugenia de Montijo, 90, Madrid

¿Cómo quiero ser recordado/a?



Teléfonos: 622184847 - 622061845
info@comunidadescompasivas.org
Centro Municipal de Salud Comunitaria
CMSc Carabanchel. C/Eugenia de Montijo, nº 90
www.madridsalud.es/prevenición-del-duelo-complicado



madridsalud.es

MADRID

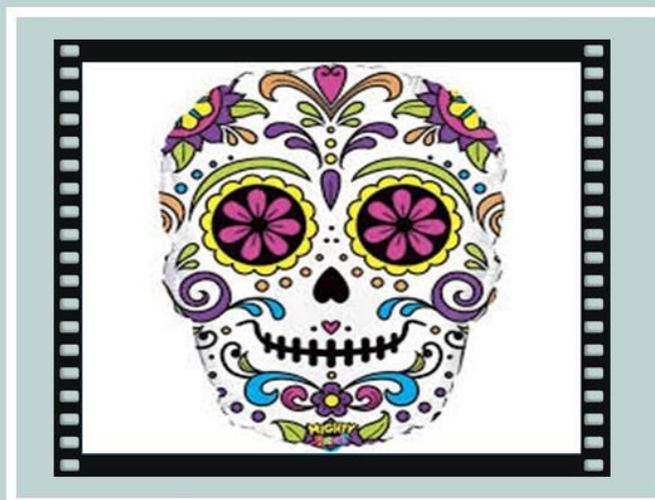
**PROYECTO SALUD COMUNITARIA AL
FINAL DE LA VIDA:
COMUNIDADES COMPASIVAS**

CORTOFÓRUM “La vida de la muerte”

JUEVES 25 JULIO A LAS 11:00

Biblioteca Pública “La Chata”

Calle General Ricardos 252, 28025, MADRID



CORTOFÓRUM GRATUITO PARA PERSONAS ADULTAS

NÚMERO DE PLAZAS: 20 personas

INSCRIPCIÓN: desde el 8 de julio hasta completar aforo.

En la biblioteca o en el teléfono 91 422 05 33

MÁS INFORMACIÓN:

trabajosocial@comunidadescompasivas.org



Teléfonos: 622184847 - 622061845
info@comunidadescompasivas.org
Centro Municipal de Salud Comunitaria
CMSc Carabanchel. C/Eugenia de Montijo, nº 90
www.madridsalud.es/prevencion-del-duelo-complicado



**PROYECTO SALUD COMUNITARIA AL
FINAL DE LA VIDA:
COMUNIDADES COMPASIVAS**

**MITOS Y LEYENDAS SOBRE LA
MUERTE**

JUEVES 11 DE JULIO 12:00 A 13:00

CMS CARABANCHEL

Calle Eugenia de Montijo 90, 28025, Madrid.



Teléfonos: 622184847 - 622061845
info@comunidadescompasivas.org
Centro Municipal de Salud Comunitaria
CMSc Carabanchel. C/Eugenia de Montijo, nº 90
www.madridsalud.es/prevencion-del-duelo-complicado



Death Café

La Olla del
Chocolate
GENERAL RICARDOS 163
(Metro Oporto)

MIÉRCOLES
20 de NOVIEMBRE
18:00-20:00h



*Un espacio para poder
compartir
sobre la muerte con
naturalidad*

Inscripciones e información: 622061845
info@comunidadescompasivas.org

Taller de ARTETERAPIA E HISTORIAS DE VIDA

Coordina
Chiara Digrandi (psicóloga y arteterapeuta)

**En este taller trabajaremos a través de varios lenguajes
artísticos
(pintura, escritura, fotografía, video, etc.) para explorar
nuestras vivencias y emociones, para valorar nuestras vidas
y hacerle un homenaje.**

DIRIGIDO a personas a partir de 60 años

20 sesiones. Desde el 9 de abril



LUGAR: Centro de Día Concertado La Rosaeda.
Calle de Belzunegui 15.

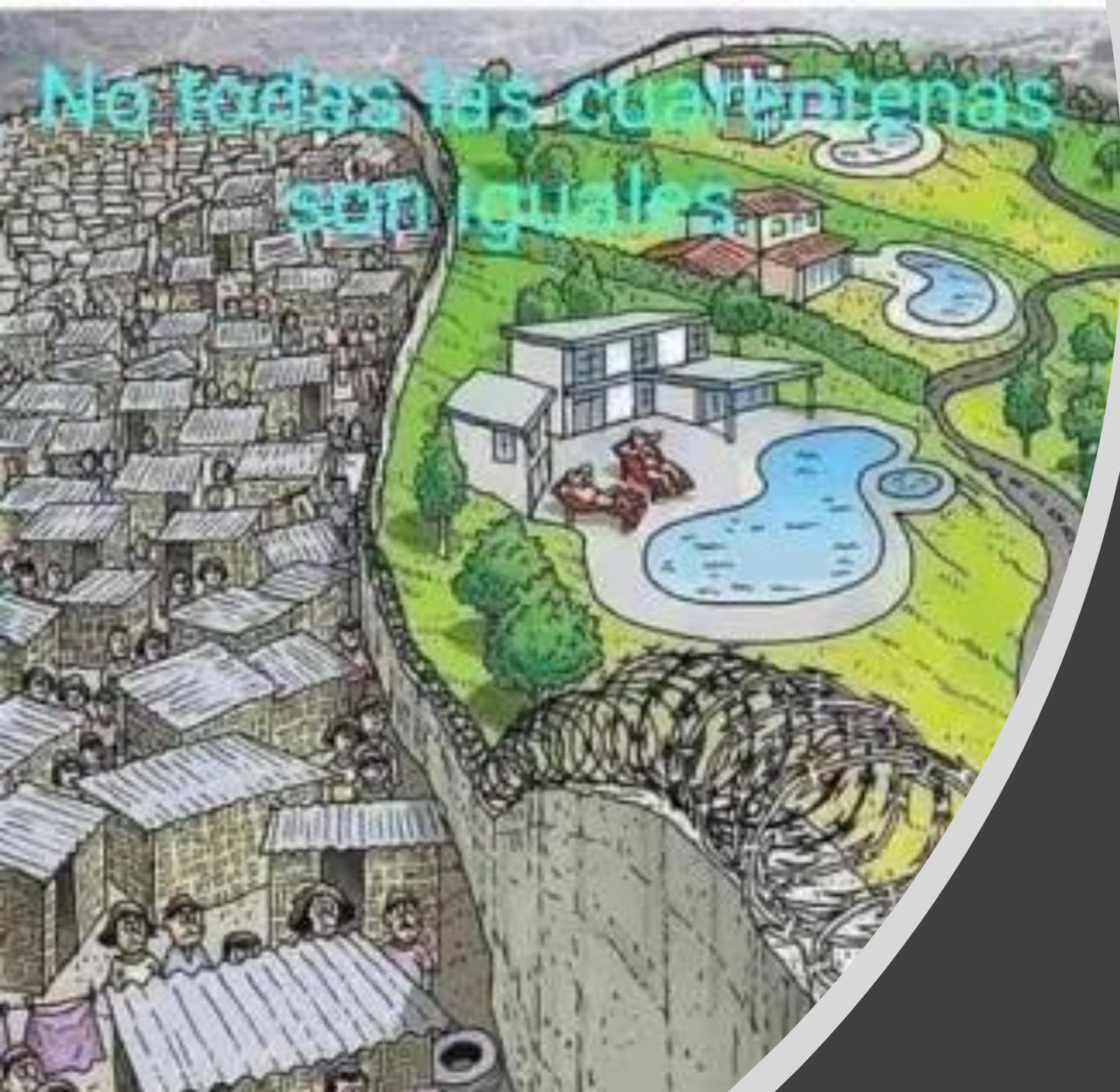
Teléfonos: 622184847 - 622061845
info@comunidadescompasivas.org
Centro Municipal de Salud Comunitaria
CMSc Carabanchel. C/Eugenia de Montijo, nº 90
www.madridsalud.es/prevencion-del-duelo-complicado

Y llegó la pandemia...



El confinamiento

Calle vacía de Madrid durante el confinamiento domiciliario por la pandemia.
Fuente foto: Esteban Palazuelo. "El día que vio Madrid sus calles muertas". El Español. 16 de marzo de 2020



La experiencia del confinamiento pandémico: “la Brecha”

Carlin: No todas las cuarentenas son iguales



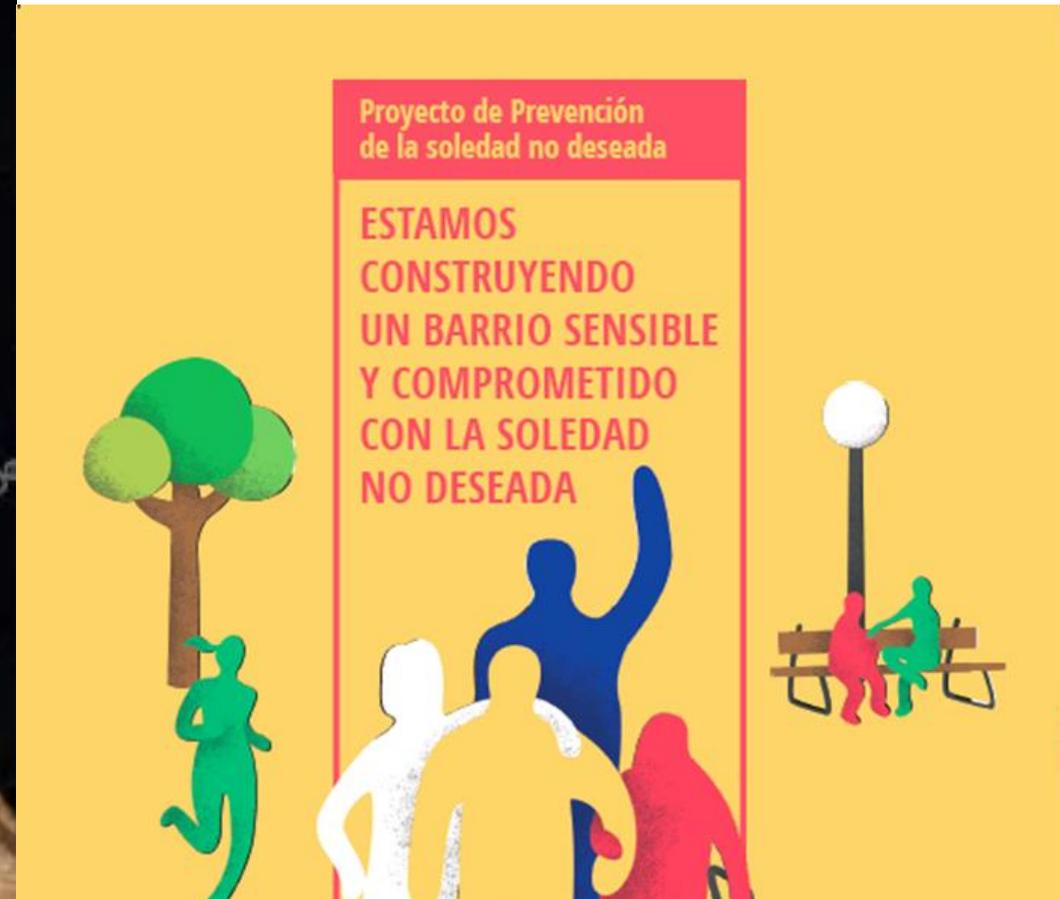
Más allá del #QuédateEnCasa y otras épicas

La épica hospitalocentrista y patriótica ha vencido a la ética de los cuidados comunitarios

Modelo de cuidados de la vejez y al final de la vida

Inequidad y Soledad No Deseada, en:

- Residencias mayores
- Vivienda habitual



Desmovilización de la Atención Primaria y los dispositivos socio-sanitarios comunitarios



Decenas de centros de salud han cerrado en la Comunidad de Madrid para drenar sus profesionales sanitarios a los edificios públicos medicalizados.

La Atención Social Primaria, Centros de Salud Mental y los CMSc cerrados o con retén mínimo. Atención telefónica y “protección” ante el peligro exterior.

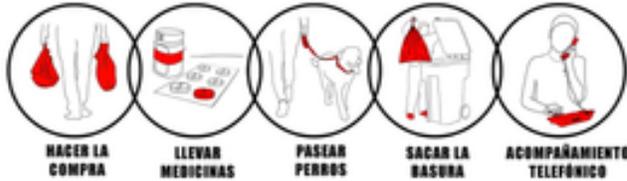
Redes vecinales de apoyo mutuo

RED DE APOYO VECINAL ZONA NORTE ¿NECESITAS AYUDA O PUEDES AYUDAR?

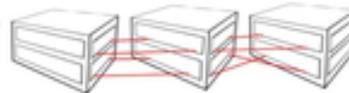
SOMOS un grupo de vecinas y vecinos de la zona norte de Madrid que estamos organizándonos para tejer una red de apoyo frente a las dificultades que presenta la cuarentena por el COVID-19.



OFRECEMOS ayuda gratuita para realizar aquellas actividades que, personas mayores, grupos de riesgo, etc., no puedan realizar en estos días por su seguridad.



ANIMAMOS al apoyo mutuo dentro de tu propio edificio, bloque de edificios o del área cercana a tu casa. Pon carteles, habla con tus vecinos/as... siempre teniendo en cuenta las medidas de seguridad e higiene.



Para ofrecer o pedir ayuda, o simplemente obtener información sobre nosotras, nuestro protocolo de actuación o la zona que abarcamos puedes contactar a través de:

@ApoyoZonaNorte
 604318368
 apoyomutuozonanorte@gmail.com



DIFUSIÓN APOYO VECINAL ZONA NORTE

01 Es importante difundir todo lo posible para llegar a las personas más vulnerables, con menos apoyos.



02 Lo ideal es actuar a nivel de tu edificio o del área cercana a tu casa, preferiblemente con personas que conozcas.



03 Algunas cosas que puedes hacer para difundir son:



Pega carteles en el supermercado, en la farmacia u otros sitios visibles.

Llama a los telefonitos indicando que eres el/la vecino/a "X" y la ayuda que ofreces.

Comenta la iniciativa a tus vecino/as, a los cajero/as cuando compras, en Redes Sociales...

¡Recuerda seguir todas las medidas de seguridad y utilizar guantes para pegar carteles siempre que sea posible!

@ApoyoZonaNorte
 604318368
 apoyomutuozonanorte@gmail.com



PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA HACER LA COMPRA APOYO VECINAL ZONA NORTE

ANTES DE HACER LA COMPRA ...

Hablamos con la vecina o vecino para hacer una lista con lo que necesitamos.



Le damos nuestro nombre y apellido y le pedimos que lo apunte en su papel. Solo abrirá la puerta cuando lo reconozcamos con nuestro nombre y apellido.

... DURANTE LA COMPRA ...



Llevar mascarilla y/o guantes si es posible.

Llevar las manos antes y después. Si se dispone de gel de hidroalcohol, también durante.

Mantener una distancia de 1m entre las personas que nos encontremos.

Intentar hacer los pagos con tarjeta o evitar el efectivo.

... PARA ENTREGAR LA COMPRA



Usamos el teléfono o decimos el importe de la compra.

Dejamos la compra en su puerta o nos acercamos.

La persona recoge la compra.

La persona deja el dinero en el teléfono.

NO MANTENER NINGÚN CONTACTO DIRECTO

Recordar a la persona a la que dejamos la compra que se lave bien las manos después de sacarla de las bolsas y tire las bolsas de basura.

Esto es un protocolo general, cada caso particular puede requerir actuaciones distintas. Por ejemplo, si es una persona de confianza, utilizar transferencias bancarias o Bizum para no utilizar dinero efectivo; si no se tiene dinero para adelantar el pago de la compra, buscar otros espacios, etc...

@ApoyoZonaNorte
 604318368
 apoyomutuozonanorte@gmail.com



Marzo/Abril 2020: Infografía del grupo vecinal “Apoyo Zona Norte”: ayuda solidaria durante el confinamiento y protocolo de acción y seguridad.

Junio 2020: Cajas alimentos Despensa comunitaria de Tetuán

La prevención del duelo complicado

- Infografía "Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus", editada por el Ministerio de Sanidad a principios de abril

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus

Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Tengo que dejar que salga ese dolor, tengo que sentirlo, contárselo a mi mamá, compartirlo con mi gente, hacerlo escrito, grabado, y los días que hagan falta.

A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tendían que haber sido de otro momento.

Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado, tan frustrante.

No sé si ahora es imposible y que lo que he hecho es lo más responsable, por protección mía y del resto pero me da mucho no haber honrado su memoria con una despedida.

Reparo los momentos de nuestra relación, los veces que siempre nos hemos apoyado en momentos de dificultad, todo lo compartido. No quiero ser ingenuo, convido memoria, celebrando toda una vida en ese último momento.

Aunque sé que no fue decisión mía que seguir el protocolo para evitar el contagio y proteger a los demás, a veces me siento culpable...

No he podido acompañarlo como quisiera.

Cuando todo esto pase podrá hacer la despedida que a mí me gustaría haberla gustado. Ahora puedo hacerla en mi tranquilidad, para él/ella. Me río de despedida desde el corazón. Renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy duro pero también es un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo dedicar a mí ser querido, honrándole de esta manera.

31 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte: [@sanidadgob](http://www.mtas.gob.es)

Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Me ayuda pensar que él/ella ya se ha liberado de esa situación, ya no le afecta ni la grieta, revuelto es haciendo memoria cuando ya no lo es.

Sé que los sentimientos están haciendo todo. A lo que pueden, pero me produce mucha tristeza pensar en lo que pudo haber sufrido hasta que falleció.

¿Me ser querido no se merecía esta final?

No sé si voy a poder salir con esto.

A veces pienso que este momento me desahogó, que se desahogó pero mi

Ahora lo veo muy complicado, pero lo tengo que conseguir, él/ella no permitía que me abandonara. En otros momentos difíciles he salido adelante, sé que tengo recursos para hacerlo.

A veces es importante pedir ayuda y dejarse cuidar, por familiares, por amigos, por profesionales...

La familia, mis vecinos y mis amigos se organizaron entre ellos para llamarnos todas las tardes, a veces por videollamada del whatsapp. Me dejó cuidar. Cuando ellos no lo hacen puedo sentir yo la incógnita y familiar, es sano pedir lo que se necesita.

La "distancia social" ayuda a evitar el contagio. Pero no me dejó sentir el abrazo y el calor de mi gente, no podemos sentir, no sé bien a quién recurrir.

¿Signo confiado y eso acrecienta mi soledad?

¿Es que no quiero olvidarlo?

A quien se amor propio no se le quiere olvidar. Y yo agradeceré cualquier me dueña a él/ella en espíritu. Pero no sé si el ahora es demasiado pronto.

Montaré una reunión virtual con mi familia, para recordarla, para hablar de él/ella, para preparar el funeral que mis familiares querían tener, para...

31 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte: [@sanidadgob](http://www.mtas.gob.es)

Información para profesionales sobre el uso de la infografía: "Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus"

El duelo por la muerte de un familiar debido al coronavirus, puede considerarse como un "Duelo de Riesgo", porque tiene varios factores que pueden hacer que el proceso de recuperación sea más difícil, tanto por la naturaleza traumática de todo lo que ha acompañado a la muerte, como por los enormes desafíos de apoyo social vinculados al confinamiento. La ayuda, el acompañamiento emocional en esos primeros momentos puede ser clave para la prevención de un posterior duelo complicado.

La tabla que figura en la página siguiente ha sido realizada por profesionales que están tratando a personas que acaban de perder a seres queridos por el coronavirus. Parte de los discursos que expresan las familias que están viviendo la pérdida ("¿A que nos cuentan muchas familias?"). Esto ayuda a hacer más creíbles y cercanos el mensaje. No es un discurso teórico. Es experiencia. Corresponde al texto que se recoge en la primera columna.

Se ha seleccionado y ordenado aquellos discursos que facilitan las **cuatro tareas del duelo**:

- i) **Reconocer la traumática del acontecimiento** y la reacción emocional que supone. Es una forma de validación, de "dar permiso" para ello.
- ii) **Abrir la dificultad** o imposibilidad de seguir el "mandato social" de acompañar a la persona enferma a pie de cama, cuidando los últimos días. Expresa el "deseo" que habes, de acompañar, con la imposibilidad. Valida que pueda darse la experiencia inicial de culpa, aunque luego da pistas para que la realidad de un "momento" no puede tener el peso de la realidad de un "proceso" de relación. Quien un hecho puntual y ajeno al deseo de la persona no puede anular toda la historia de una relación a lo largo del tiempo.
- iii) **Expresar la realidad del luto** en su caso, de **adelantamiento de soledad**, cuando más se necesita el apoyo social, tanto el cuantitativo como el cualitativo significativo.
- iv) **Validar el derecho al recuerdo**, frente al temor al olvido. No es el momento de hablar de "resistencia", aunque puede vincular al "bienestar social" de la planificación del funeral que se acaba tramitando en algunos de los ejemplos de las posibles acciones.

En la segunda columna de la tabla se refuerzan y explicitan más claramente los mensajes, para facilitar estas cuatro tareas. Y en la tercera columna se sugieren algunas acciones que se pueden hacer a partir de las experiencias anteriores, durante el inicio del duelo. De pistas, recursos, posibilidades...

Es importante aclarar que este texto se ha elaborado para ayudar al afrontamiento en este momento de la pandemia. Puntos de marco temporales días atrás y en el proceso inicial del duelo. Más adelante, se revisará y se abordará a afrontar nuevas necesidades añadidas en este proceso tanto individuales, como familiares y colectivas.

1 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte: [@sanidadgob](http://www.mtas.gob.es)

Afrontar el duelo en tiempo de coronavirus

Un familiar acaba de morir por el coronavirus... Lo que nos cuentan muchas familias...

Siento mucho dolor, ha sido todo tan inesperado, tan frustrante.

No he podido acompañarlo como quisiera.

Me sé que ahora es imposible y que lo que he hecho es lo más responsable, por protección mía y del resto, pero me da mucho no haber honrado su memoria con una despedida.

¿Me ser querido no se merecía esta final?

¿Signo confiado y eso acrecienta mi soledad?

No sé si voy a poder salir con esto.

¿Es que no quiero olvidarlo?

A veces es importante pedir ayuda y dejarse cuidar, por familiares, por amigos, por profesionales...

A veces tengo rabia, mucha impotencia, las cosas tendían que haber sido de otro momento.

Aunque sé que no fue decisión mía que seguir el protocolo para evitar el contagio y proteger a los demás, a veces me siento culpable...

No he podido acompañarlo como quisiera.

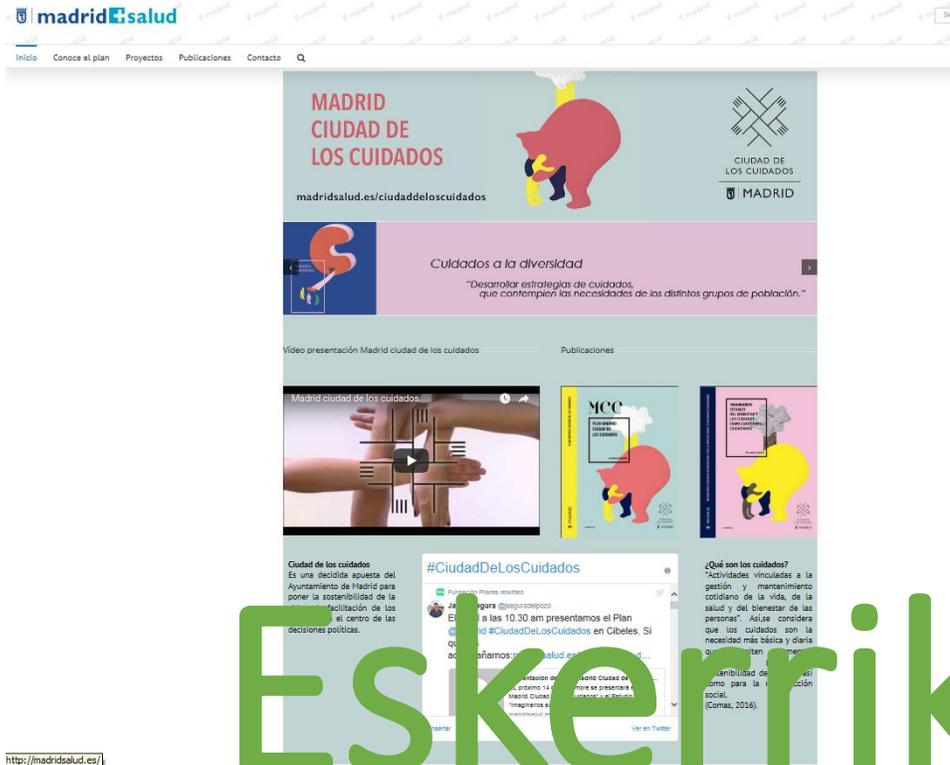
Cuando todo esto pase podrá hacer la despedida que a mí me gustaría haberla gustado. Ahora puedo hacerla en mi tranquilidad, para él/ella. Me río de despedida desde el corazón. Renunciar a estos ritos de despedida ha sido muy duro pero también es un gran acto de generosidad, un gran gesto de amor que deseo dedicar a mí ser querido, honrándole de esta manera.

31 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte: [@sanidadgob](http://www.mtas.gob.es)

Más información y contacto en:

<http://madridsalud.es/ciudaddeloscuidados/>

<http://madridsalud.es/prevencion-y-promocion-de-la-salud/>



Eskerrik asko!

javier.seguradelpozo@gmail.com