

Pilar Bernal Zamora

La soledad

cuando nadie mira

Reportaje fotoperiodístico



Ellas

*Este reportaje fotoperiodístico cuenta la historia de **Juana y Leonor** de 87 y 93 años respectivamente. Hace ya varios años son viudas. Pasan la mañana juntas en un centro de día hasta la tarde, donde vuelven a su casa para estar solas, a no ser que reciban la visita de sus nietos e hijos.*

*En este proyecto se quiere reflejar el momento donde ellas están **solas**. La rutina que tienen cuando se separan y la **soledad** llega.*



*Más de 2 millones de personas
mayores de 65 años viven
solas en España, de las cuales
alrededor del 72% son
mujeres, según el INE (2024)*



*Leonor y Juana por la tarde.
Pronto Juana volverá a su casa.*

A nivel nacional, el 42,3% de las mujeres de 85 años o más viven solas, en comparación con el 21,8% de los hombres de la misma edad, según el Barómetro de la soledad no deseada en España (2024)

Leo, 93

Leonor se despide de Juana, que está al otro lado de la puerta, antes de que ella se vaya a su casa. Ambas son del mismo pueblo.



Aproximadamente un 40% de las personas mayores dicen sentirse solas, según Caser Fundación.

Leonor mira el exterior desde su ventana. Ya se ha ido Juana. Le gusta sentarse ahí a observar a la gente pasar o a mirar la televisión, que esta detrás suyo.





Leonor en el salón pasa la tarde. Las flores de la derecha son las que le regalaron sus hijos por el día de la madre. Las tiene bien cuidadas. Intactas.

Por cada hombre mayor de 70 años que vive solo, hay 3 mujeres en la misma situación, según el INE.



*Leonor sale fuera a su pequeño
jardin. Para pasar las tardes, le
gusta hacer sopas de letras.
Como ella dice “así tienes la
cabeza entretenida”.*

*La soledad eleva un 15%
el riesgo de deterioro
cognitivo leve, según
Nature Mental Health.*

Un 30 % de las mujeres mayores que viven solas no tienen red de amistades, y un 11 % carece de una red familiar sólida, según el Observatorio Social de La Caixa.

Leonor sigue completando su sopa de letras. No se da cuenta que su nieta se ha ido a la cocina.





*La soledad incrementa en un
31 % las probabilidades de
desarrollar demencia, según
Nature Mental Health*

*Leonor sigue con su
sopa de letras. Es su
forma de evadirse.*



*La sombra de Leonor
permanece en la puerta
de su patio.*

*La soledad limita la estimulación lingüística y cognitiva para
“mantener el cerebro activo”, convirtiéndose en un factor de riesgo
para el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, según ACE*

*Leonor mira su
televisión atenta.*

*El aislamiento agudiza el deterioro inmunitario,
según Revista Española de Geriatría.*





Leonor mira el calendario colgado de la pared de la cocina.

El aislamiento social es causa de mala nutrición; se estima que un 14,4% de las personas mayores que viven solas presentan desnutrición o riesgo de malnutrición, con mayor prevalencia en mujeres.

*El 35 % de las personas
solas reportan trastornos
del sueño, según Sociedad
Española de Psiquiatría.*

*Leonor mira la
televisión para
entretenerse.*



El 22 % de las personas solas se siente deprimida más de la mitad del mes, según Imsero.

Juani, 87

Juana llegando a su casa. Mira su piso, vive en el segundo. La movilidad de sus piernas no le permite subir sola. Su hija le ayuda a llegar a casa con la silla de ruedas todas las tardes.





El 37,8% de los mayores con soledad tiene ansiedad, según Instituto Santa Lucía.

Juana se queda mirando pensativa en su dormitorio.



*Juana se queda mirando
pensativa en su
dormitorio.*

*La soledad multiplica por 1,6 el
riesgo de hipertensión, según
Cadena SER.*



*El 50 % de las personas
solas declaran sentirse
inútil a veces, según
Imsero.*

*La mano de Juana y la de
su nieta. Disfruta del
tiempo que está con ella*



La soledad fomenta el síndrome de fragilidad , que reduce la movilidad y aumenta el riesgo de caídas y dependencia y afecta al 18 % de los mayores de 65 años en España, según especialistas del Hospital Universitario de Getafe

A Juana cada vez le cuesta más andar. Por casa tiene que ayudarse siempre de su andador.