

Para las personas sin hogar poder dormir es mucho más que descansar

NACHO SÁNCHEZ 29 DIC 2019 - 08:53 CET



La existencia de albergues donde las personas sin hogar puedan acudir a pasar la noche, ducharse, comer algo caliente o tomar una siesta supone un paso adelante básico para que normalicen sus vidas.

"Estar sin hogar es mucho más que estar sin techo"

"Lo primero es encontrar algo para comer. Luego, un sitio para descansar donde no te roben. Y así todos los días", cuenta Marco, un hombre de unos 50 años que vive en las calles de Málaga. Es una de las 33.000 personas sin hogar —según cifras del Gobierno— y el relato de su cotidianidad asusta. Dormir en la calle es estresante. Marco tiene que hacerlo con un ojo abierto y otro cerrado por miedo a que le quiten su documentación o, lo que es peor, que le den una paliza. Descansa en el suelo o sobre un viejo colchón. El frío le cala hasta los huesos cada noche y la humedad le deja entumecido. En global, una situación terrible para su salud. "Para dormir bien hay que respetar una serie de normas de higiene del sueño", dice Victoria Fernández, especialista en neurofisiología clínica. Cita algunas: condiciones estables de temperatura, ausencia de luz y ruido o posibilidad de relajarte. Justo las que personas como Marco no pueden tener.

La privación del descanso empeora, a corto plazo, el estado de ánimo y aumenta la ansiedad, irritabilidad y la depresión. En el largo plazo, genera disfunciones del sistema que hacen envejecer mucho más rápido, favorecen el desarrollo del Alzheimer y generan problemas cardíacos y cerebrales. Las conclusiones de un reciente estudio publicado en la revista *Jama Internal Medicine* Tras, son demoledoras: tras entrevistar a 3.453 personas sin hogar, los investigadores franceses Damien Leger, Jean-Baptiste Richard y Beck François concluyeron que dormir menos de seis horas por noche se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, depresión, ansiedad, dolor y accidentes. "Cuidar el sueño es primordial para la salud: es un 'reseteo' que el organismo necesita para

afrontar un nuevo día", dice Fernández, también coordinadora del Servicio de Neurofisiología clínica del Hospital Regional de Málaga.

La hostilidad de las ciudades

Los expertos aseguran que el primer paso para que una persona pueda salir de la exclusión social que supone el 'sinhogarismo' es tener un lugar donde descansar, dormir —profundamente, sin sobresaltos— y tener cierta intimidad. Un espacio de referencia, que les ofrezca seguridad y puedan sentirlo como suyo. Algo que dificulta la llamada arquitectura hostil, que es la tendencia de instalar en el entorno urbano elementos que impidan una supuesta utilización indebida del mismo. Un buen ejemplo son los bancos con varios reposabrazos que impiden a cualquier persona tumbarse con un mínimo de comodidad. También lo son las púas 'anti-mendigos' que se hicieron tristemente famosas en Londres, los bancos individuales, la instalación de bolas o elementos con ángulos que impiden sentarse, vallas que no permiten el acceso a recintos como parques y jardines, barras en soportales y jardineras con inclinación que imposibilitan tumbarse.

Más allá de que el mobiliario urbano sea amable, la existencia de albergues donde las personas sin hogar puedan acudir a pasar la noche, ducharse, comer algo caliente o tomar una siesta supone un paso adelante básico para que normalicen sus vidas. Es también una forma de conseguir una "estabilidad emocional y física para enfrentarse a los retos que supone vivir en la calle", dice Verónica Baena, responsable provincial del proyecto Atención a Personas sin hogar de Cruz Roja en Málaga. En eso consiste el proyecto Calor y café de Cáritas, que ofrece refugios en varios de sus locales para la noche —aunque sea una butaca—, la posibilidad de tomar algo caliente y descansar bajo techo.

Una espiral peligrosa

"Estar sin hogar es mucho más que estar sin techo", insiste Enrique Domínguez, responsable de Personas sin Hogar de Cáritas. El problema también lo agrava la burocracia. Sin una dirección, pocos ayuntamientos permiten el empadronamiento (aunque están obligados por ley, incluso si su dirección es un banco de un parque). Y la exclusión es una espiral muy peligrosa: la ausencia del padrón supone prácticamente la pérdida de la ciudadanía. "Acceder a una tarjeta sanitaria así es casi imposible y, mucho más, un empleo", dice Domínguez, que se pregunta: "¿Te imaginas encontrar un trabajo y que no tengas dirección para dar a la empresa ni un sitio en el que descansar para rendir al día siguiente?".

Mientras algunas entidades destacan que el primer paso es encontrar un alojamiento colectivo de emergencia para, poco a poco, ir optando a otros más estables e

individuales, desde Hogar Sí no ven necesario este sistema de peldaños. El alojamiento público conlleva una alta itinerancia, lo cual impide un uso normalizado de otros recursos básicos, concluye un estudio realizado por esta ONG. "Los albergues y alojamientos así son recursos de emergencia que no solucionan el problema del "sinhogarismo", aclara su director general José Manuel Caballol. Hay necesidades como la intimidad, la seguridad ontológica, la libertad de elegir horarios, la capacidad de realizar un proyecto de vida o la simple capacidad de poder recibir a otras personas que solo pueden cubrirse con una vivienda. "Son las cosas que permiten que los esfuerzos para la integración funcionen", destaca Caballol.

Así, la entidad ofrece 300 viviendas individuales, repartidas por casi toda la geografía española, para personas sin hogar, que pasan directamente de la calle a estos alojamientos. A cambio, solo tienen que citarse al menos una vez a la semana con personal de la entidad para acompañarles en el proceso de integración. Y parece que funciona: el 90% de las personas que han entrado a residir en estas viviendas siguen en ellas dos años después. La organización destaca que la mejora es evidente en cuestiones como la salud, el bienestar, la recuperación de relaciones familiares o la seguridad. Descansar y dormir, sin duda, es el primer paso para una mejor calidad de vida.

EL PAÍS. BUENA VIDA. BIENESTAR.