

GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE
LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES

PINTO TE ESCUCHA

*“La soledad se admira y
desea cuando no se sufre, pero la
necesidad humana de compartir
cosas es evidente”.*

Carmen Martín Gaite





PINTO

TE ESCUCHA



Produce | Ayuntamiento de Pinto
Edita | Imagina Bienestar S.L.



Índice de contenidos

Saluda del Alcalde	2
¿Qué es la Soledad No Deseada?	4
Consecuencias	6
Factores de riesgo y autoprotección	8
¿Cómo podemos prevenirla?	10
Recursos de apoyo	13

El **Ayuntamiento de Pinto** tiene el compromiso de velar por las personas mayores que sufren de soledad no elegida, no deseada, con el objetivo de conseguir un mayor bienestar personal y social, mejorando así su calidad de vida.

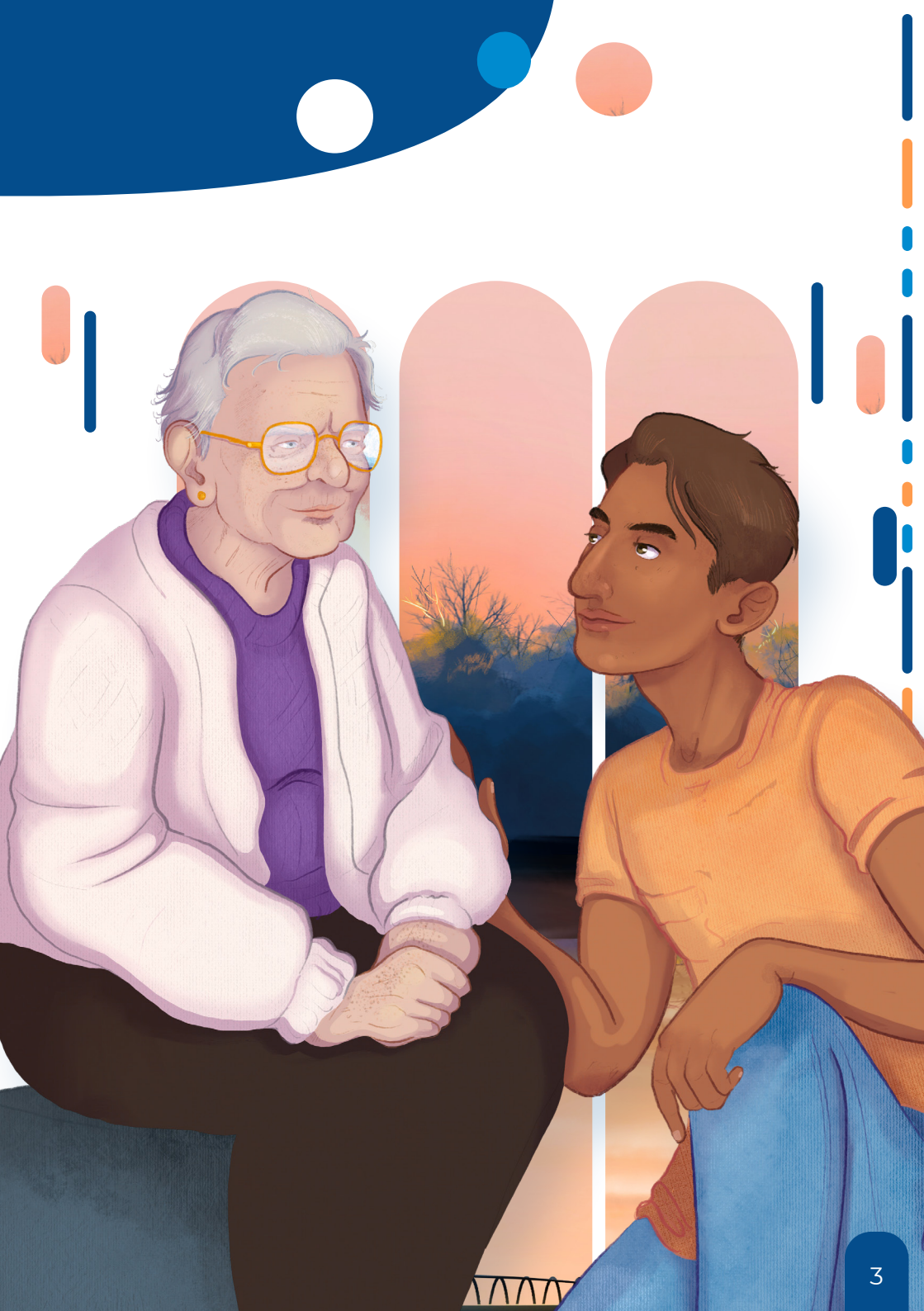
Todas las personas necesitamos sentirnos acompañadas durante todas las etapas de nuestra vida, pero especialmente las personas mayores, que observan en muchos casos como se van limitando sus vínculos familiares, relaciones sociales, falta de autonomía personal y redes de apoyo.

La **soledad no deseada** la sufre un alto porcentaje de población mayor que de manera silenciada permanece oculta a la vista del resto de personas. Es una sensación de carencia de relaciones, de falta de acompañamiento, de desconexión emocional, que se estima la sufren el 13,4 % de personas mayores en España. Una vivencia individual, subjetiva, que obedece a una percepción deficitaria de relaciones sociales.

El Ayuntamiento de Pinto, consciente de esta realidad ha suscrito un convenio de colaboración con la Comunidad de Madrid para la realización de una campaña de sensibilización sobre la soledad no deseada que se materializa en esta guía informativa que presentamos.

Nuestra institución se pone, de esta manera, a la vanguardia en la lucha contra la soledad no deseada. Iniciando la puesta en marcha de medidas y herramientas que permitan hacer de nuestra ciudad un espacio en el que nadie se sienta ajeno o desprotegido y donde todos y cada uno de nuestros vecinos sientan que la mejor integración es posible.

Salomón Aguado Manzanares
Alcalde Pinto



¿Qué es la Soledad No Deseada?

Los seres humanos tenemos la necesidad de formar parte de relaciones de cooperación, de contar con redes de apoyo y establecer vínculos sociales y afectivos confiables. (S. Cacioppo et al., 2015)

Vivimos en una sociedad en la que la concepción individualista de la vida social predomina por encima del colectivismo, generando el anonimato en las grandes ciudades.

La falta de tiempo, los cambios en el ocio y el tiempo libre, las tecnologías de comunicación y el propio diseño de las ciudades no facilitan el encuentro social en sus calles y han contribuido a un cambio en el modelo de vida en los barrios y a la forma de relacionarnos con nuestro entorno.

Estos factores se han convertido en parte de nuestra estructura social, y todos ellos favorecen que fenómenos como la Soledad no Deseada tengan la relevancia que tiene en la actualidad. ¿Pero qué es exactamente?

Definimos la **Soledad no Deseada** como *un sentimiento subjetivo de que las relaciones sociales que se tienen son insuficientes o no son de calidad*. Es una situación que no se escoge, se impone a pesar de nuestra voluntad, que perdura en el tiempo y que, aunque puede afectar a toda la población, toma una especial relevancia en las personas mayores.

Hoy en día, **en España sufre soledad no deseada el 13,4% de personas**, y más de 30 millones de personas se sienten solas con frecuencia en la Unión Europea.

Para aclarar el concepto de Soledad no Deseada, es necesario diferenciarlo de otros dos conceptos similares: ***aislamiento social*** y ***soledad deseada***.



Aunque la soledad elegida no tiene por qué suponer ningún problema, la soledad no deseada se ha convertido en un problema de salud pública ya que sí que tiene **consecuencias negativas** a nivel biopsicoemocional para las personas que lo sufren.

Consecuencias

Podemos clasificar las consecuencias negativas de la Soledad no Deseada en tres grupos:



Riesgos en la salud física. Las personas que sufren Soledad no Deseada son más propensas a sufrir problemas cardiovasculares y a un descenso del sistema inmune, lo que puede incrementar el riesgo de mortalidad prematura.



Riesgos en la salud mental. Psicológicamente, puede producir ansiedad, depresión, trastorno mental grave, deterioro cognitivo e, incluso, pensamientos suicidas.



Empeoramiento de hábitos saludables. La Soledad no Deseada genera sedentarismo, tabaquismo, mala alimentación, peor calidad del sueño y otras alteraciones dañinas para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Además, aumenta el riesgo de caídas, provoca más reingresos hospitalarios, más institucionalización y más atención domiciliaria

Además, podemos diferenciarlas entre consecuencias a nivel individual y consecuencias a nivel social.

CONSECUENCIAS A NIVEL INDIVIDUAL

Bajo estado anímico

Insatisfacción en las necesidades vitales

Inseguridades a la hora de relacionarse con el entorno

Disminución de la calidad de vida

Desesperanza vital

Salud Mental deteriorada

Suicidio

CONSECUENCIAS A NIVEL SOCIAL

Costes económicos (acceso a servicios)

Disminución de la productividad

Defunción

Factores de riesgo y autoprotección

En la soledad no deseada no podemos hablar de causas exactas ni de fórmulas mágicas para prevenirla.

Sin embargo, sí que podemos hablar de **factores que aumentan o disminuyen las probabilidades de sufrirla**. Vamos a verlos a continuación:

Género. Las mujeres suelen presentar mayores niveles de soledad que los hombres.

La edad. A mayor edad, mayor riesgo de sufrir soledad no deseada.

Vivir solo/a. Las personas que viven solas tienen un mayor riesgo de sufrir soledad no deseada que las personas que conviven con más gente.

Salud (física o mental). Las personas con problemas de salud tienen más probabilidad de sentirse solas.

Estado civil. El hecho de tener pareja es un factor de protección claro frente a la soledad no deseada frente a las personas viudas, solteras o separadas.

Lugar de residencia. Las personas que residen en zonas rurales donde existe un mayor sentimiento de comunidad perciben menos soledad que aquellas que viven en ambientes urbanos.

La discapacidad. Las personas con discapacidad sufren soledad no deseada más habitualmente.

Renta. Provoca menor seguridad económica, menor bienestar y peores condiciones de vida, lo que afecta a sus relaciones sociales y, por tanto, aumentan las probabilidades de sufrir soledad no deseada.

Eventos vitales relevantes, como la pérdida de un ser querido o una separación. Este tipo de circunstancias pueden modificar las relaciones sociales habituales de una persona y someterla a una etapa de soledad que puede llegar a cronificarse.

Autoeficacia. Las personas que confían en sus capacidades y pueden desenvolverse sin ayuda, tienen menos riesgo de sufrir Soledad no Deseada.

Introversión/Extroversión. Las personas con niveles más altos de extroversión suelen tender a conductas más prosociales y, por tanto, reducen las posibilidades de sufrir soledad no deseada.

Autoestima. Una baja autoestima suele conllevar sensaciones de impotencia o rechazo, aumentando las posibilidades de llevar una vida solitaria.

Problemas de salud mental como la **depresión o la ansiedad** aumentan las posibilidades de sufrir soledad no deseada.

¿Cómo podemos prevenirla?

Como se ha explicado, la soledad no deseada es una problemática que nos afecta como sociedad y es por ello por lo que debe tratarse desde diferentes ámbitos.

Ámbito político.

Deben desarrollarse políticas que proporcionen las herramientas necesarias para hacer frente a esta problemática. Por ello, es necesario seguir los dos documentos de política internacional:

- La ***Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid*** sobre el envejecimiento. En este Plan se tratan cuestiones como:
 - Promover la salud y el bienestar durante toda la vida.
 - Garantizar el acceso universal y equitativo a los servicios de asistencia sanitaria.
 - Prestar los servicios adecuados para las personas mayores con VIH o SIDA.
 - Capacitar a las familias cuidadoras y profesionales de la salud.
 - Atender las necesidades de salud mental de las personas mayores.
 - Prestar los servicios adecuados a las personas mayores con discapacidad.

- Proporcionar atención y apoyo a las personas cuidadoras.
- Prevenir la negligencia, la violencia y el maltrato contra las personas mayores.
- **Envejecimiento Activo:** un Marco Político de la OMS. Se define el envejecimiento activo como “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. Siguiendo este concepto, se proponen cuatro políticas:
 - Prevenir y reducir la carga del exceso de discapacidad, enfermedades crónicas y mortalidad prematura.
 - Reducir los factores de riesgo relacionados con las causas de enfermedades importantes y aumentar los factores que protegen la salud durante el curso de la vida.
 - Desarrollar una continuidad de servicios sociales y de la salud que sean asequibles, accesibles, de gran calidad y respetuosos con la edad, y que tengan en cuenta las necesidades y los derechos de las mujeres y los hombres a medida que envejecen.
 - Proporcionar formación y educación a las personas cuidadoras.

Ámbito social.

Como sociedad también podemos aportar a la prevención y una de las maneras en las que podemos ayudar es creando redes de apoyo vecinales y aumentando el ocio compartido en las ciudades y los pueblos. De esta manera, se podrá ayudar a las personas mayores a aumentar sus redes sociales y se crearán espacios amigables para envejecer y que se adapten a las características de la totalidad de la población.

Además, Si tienes algún familiar o familiares o conoces a alguien que tenga más riesgos de padecer de soledad no deseada, siempre puedes intentar aumentar el contacto, ya sea yendo habitualmente a la casa de dicha persona o llamando habitualmente, manteniendo así una relación más cercana.

Actualmente, existen también alternativas habitacionales como el “cohousing”. Este fenómeno crea comunidades adaptadas a personas con similares condiciones en las que vivir, creando comunidad, ayuda mutua y haciendo partícipe a las personas que allí viven de un proyecto común.

Ámbito personal.

La información es poder y con todo lo que se ha recabado en esta guía, lo ideal que se puede hacer en caso de que se sienta solo o sola, es pedir ayuda, ya sea contactando con algún familiar, alguien de su red de amistades o con los recursos existentes.

Recursos de apoyo

Centros de servicios sociales de Pinto.

- Zona A: Centro municipal. C/ Italia, 6. Teléfono: 91 248 38 07.
- Zona B: Centro municipal Federico García Lorca. C/ Federico García Lorca, 12. Teléfono: 91 248 38 00 | Correo electrónico: ssociales@ayto-pinto.es

Centro municipal de mayores Santa Rosa de Lima.

C/ Torrejón, 1. Teléfono: 91 248 38 04. “Proyecto te escucho”

Centro de mayores de la Comunidad de Madrid. C/

Coronados, 7. Teléfono: 91 692 46 72.

Servicio de información y atención al ciudadano.

012.

Servicio de Coordinación de la Red de Atención a Mayores en Soledad de la Comunidad de Madrid.

Teléfono: 91 935 23 33.

Red de Atención a mayores en soledad- Dirección General de atención al Mayor y Dependencia.

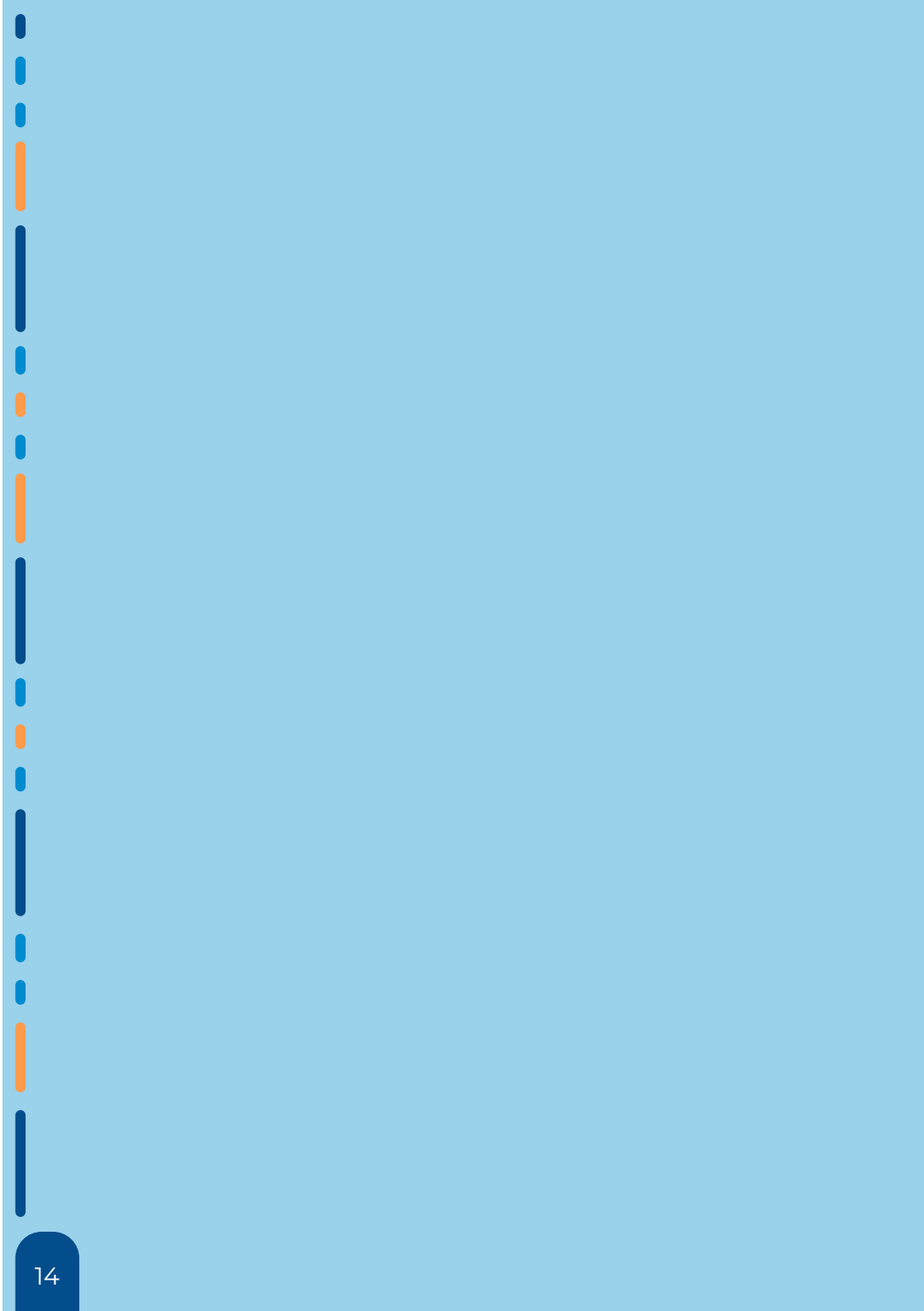
www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/soledad-no-deseada-personas-mayores-comunidad-madrid

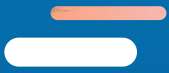
Red de asociaciones contra la soledad.

www.contra-lasoledad.com

Observatorio Estatal de la soledad no deseada- Fundación ONCE.

www.soledad.com.





*“Nada nos hace más
vulnerables que la
soledad no deseada”.*



PINTO
TE ESCUCHA

