



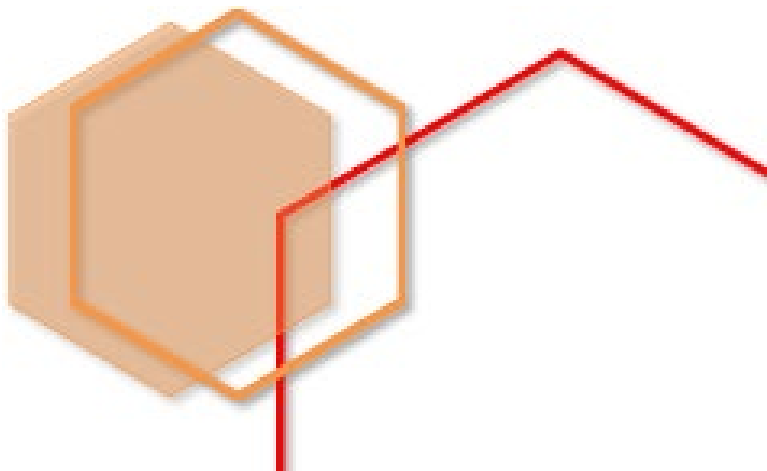
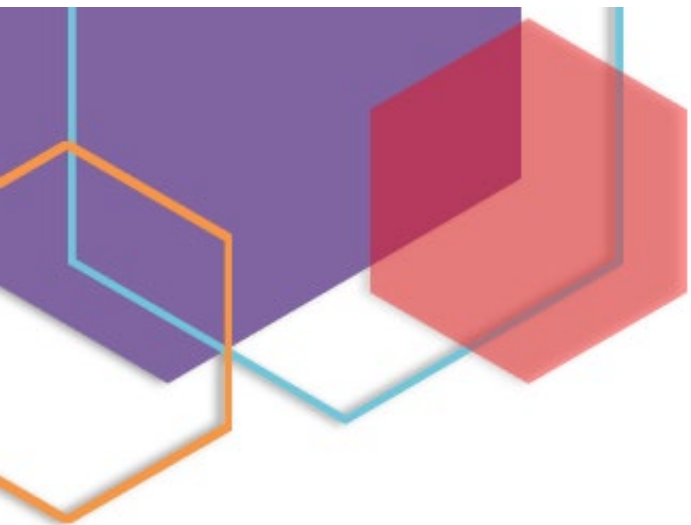
IO2 - MATERIALES DE FORMACIÓN PARA LA COMUNIDAD

PROYECTO HEALTHY LONLINESS

SOLEDAD SALUDABLE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Resumen

Introducción	3
Qué es la soledad	4
Comprender la situación de soledad entre las personas mayores	6
Patrones regionales de soledad y aislamiento social frecuentes	10
Consejos y rutinas para abordar a soledad de las personas mayores	12
Lista de organizaciones o entidades para ayudar a las personas mayores	15



Introducción

El presente documento se ha elaborado en el marco del proyecto Erasmus+ Healthy Loneliness. Su objetivo es presentar los materiales de formación dirigidos a la comunidad para identificar a las personas mayores que viven en soledad, ayudándoles a combatir el sentimiento de soledad y proporcionándoles algunos consejos o buenos contactos. Las teorías sobre la soledad enfatizan el papel del entorno social en la experiencia de la soledad, por lo que el papel de la comunidad en el abordaje de este problema es clave a la hora de proporcionar apoyo para la identificación, detección e intervención. Así, la generación de concienciación y conocimiento sobre la soledad a nivel comunitario, surge como una poderosa herramienta para luchar contra ella.

Se describe el fenómeno de la soledad entre las personas mayores, así como sus causas y consecuencias, seguido de los patrones regionales de soledad frecuente y aislamiento social en Europa. Luego, se presentan algunos consejos sobre cómo acercarse a los mayores en situación de soledad. Por último, se enumerarán los contactos y recursos locales útiles en cada ciudad para orientar y apoyar a los mayores en su vida cotidiana.

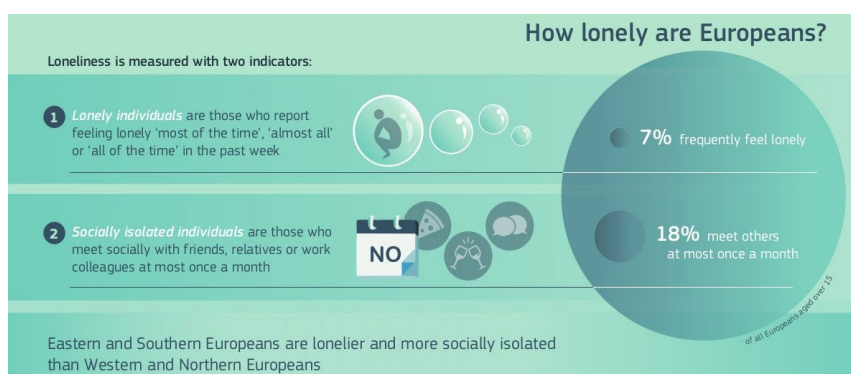
Qué es la soledad

La soledad es un sentimiento negativo y un estado emocional angustioso que surge de una discrepancia entre los niveles de conexión social deseados y los realmente alcanzados. Aunque la soledad es una emoción común a los seres humanos, es una experiencia subjetiva, muy compleja y única para cada individuo.

Por ello, es importante distinguir la soledad de estar solo, que es un estado objetivo y puede ser una elección libre. Estar solo o en soledad no es un requisito previo para experimentar la soledad porque no todo el mundo se siente solo cuando está solo. La soledad también puede experimentarse en presencia de otras personas. Sin embargo, la participación activa en actividades familiares y comunitarias es, de hecho, una fuente de satisfacción vital.

La soledad a menudo se asocia con el miedo, la frustración, la decepción, la desesperación, la vergüenza, la ansiedad y la añoranza. Además, aumenta el riesgo de mortalidad, enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, depresión y aumenta la carga sobre los sistemas de salud y atención.

Podemos medir la soledad preguntando directamente a las personas sobre sus sentimientos subjetivos de soledad. Las medidas indirectas indagan en los determinantes específicos de la soledad, como la frecuencia de las reuniones con amigos o el hecho de tener a alguien con quien hablar de asuntos íntimos.



Fuente: <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>

La soledad se mide con dos indicadores:

- 1) Personas solas son aquellas que declaran sentirse solas “la mayor parte del tiempo”, “casi todo el tiempo” o “todo el tiempo” durante la semana anterior. 7% de la población adulta europea.
- 2) Personas socialmente aisladas son aquellas que se reúnen socialmente con amistades, familiares o compañeros de trabajo como máximo una vez al mes. 18% de la población adulta europea.

La población del Sur y Este de Europa experimentan más soledad y está socialmente más aislada que la de Europa Occidental y del Norte.

Los efectos de la propagación de la reciente pandemia COVID-19 y la falta de conocimientos sobre cómo gestionar la pandemia ha obligado a los gobiernos a imponer restricciones de movilidad a la población, incluidos severos encierros y confinamientos. Estas medidas están generando un gran debate internacional y cada país las ha adoptando de manera diferente (conduciendo a diferentes resultados y situaciones). Varios estudios basados en encuestas y análisis demográficos concluyen que habrá un aumento de los problemas de salud mental como consecuencia de la actual pandemia, lo que puede ser particularmente importante para los adultos mayores con multimorbilidad.

La atención integral a las personas mayores es aquella que satisface globalmente las necesidades de las personas a lo largo de su vida. Y se refiere tanto a las necesidades físicas y biológicas, como a las cognitivas, emocionales y sociales, así como a las comunitarias.

Comprender la situación de soledad entre las personas mayores

Según la Organización Mundial de la Salud, la soledad no deseada es uno de los mayores riesgos para el deterioro de la salud física y el bienestar mental, tan peligroso como fumar y el doble que la obesidad. En Europa, según afirma el servicio de ciencia y conocimiento de la Comisión Europea, alrededor de 30 millones de adultos europeos se sienten solos con frecuencia y alrededor de 75 millones se enfrentan al aislamiento social. Estudios recientes demuestran que la soledad tiene un efecto negativo en la salud física y psicológica. De hecho, aumenta el riesgo de muerte en un 26% y el aislamiento social puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo y demencia en un 50%. También puede provocar problemas de sueño e insomnio.

Por diversas razones, las personas mayores suelen luchar contra la soledad y el aislamiento social. La soledad es una experiencia personal y única para cada individuo, multicausal debido al papel del entorno social y puede ser desencadenada por la interacción entre varias variables o factores.

Causas que contribuyen a la aparición del sentimiento de soledad no deseada¹:

- Pérdida de identidad. En una sociedad que valora mucho el puesto de trabajo o la situación económica, la jubilación implica en ocasiones una pérdida de valor social.

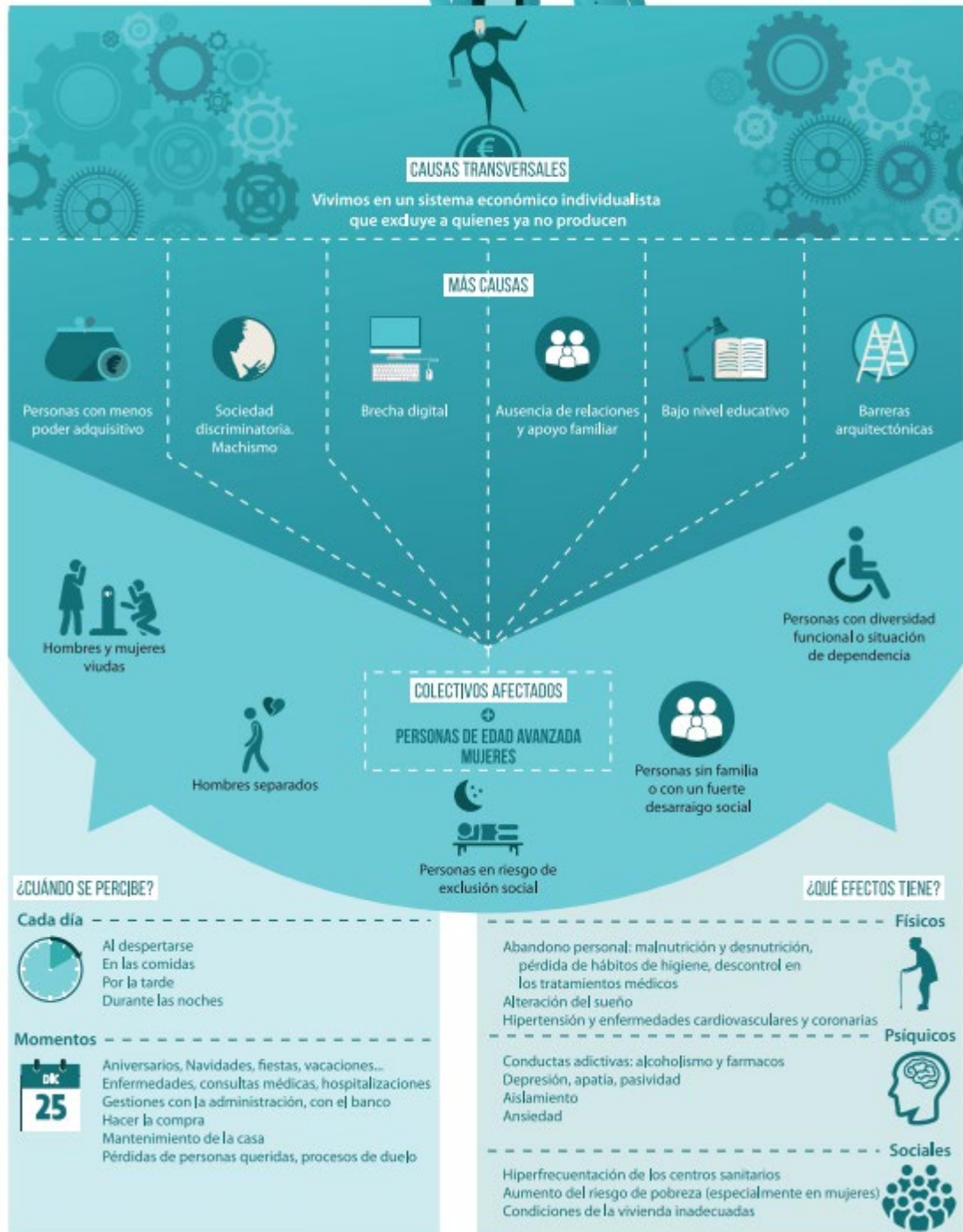
¹ <https://www.amigosdelosmayores.org/es/soledad-vejez>

- Pérdida de autonomía. La pérdida de autonomía física suele entenderse como la pérdida de la autonomía total y de la capacidad de decisión sobre todos los demás aspectos de la vida, aunque no debería ser así.
- Pérdida de pertenencia. Relacionado con la falta de espacios para que las personas mayores participen en la sociedad y lo hagan en igualdad de oportunidades.
- Factores demográficos. El aumento de la esperanza de vida y la falta de oportunidades de interacción intergeneracional más allá del contexto familiar.
- Factores culturales. Estos incluyen el edadismo [estereotipos negativos y prejuicios sobre las personas mayores] y la discriminación por razón de edad.
- Factores económicos. Las enfermedades crónicas, los problemas de movilidad y otras condiciones de salud que se deterioran pueden verse exacerbadas por un apoyo social limitado.

De hecho, las personas mayores se enfrentan a menudo a factores externos que pueden afectar sus habilidades físicas, como problemas relacionados con la salud (problemas de audición, movilidad reducida o discapacidades) que podrían impedirles conocer gente nueva, salir o realizar nuevas actividades. Los estudios demuestran que las personas mayores con problemas de salud tienen un 10 % más de probabilidades de sentirse solos y socialmente aislados que sus homólogos más sanos. Asimismo, los adultos mayores suelen enfrentarse a situaciones que pueden aislarles aún más como la separación, el divorcio, la muerte de cónyuges y amistades, o incluso la salida reciente de los hijos del nido paterno; por lo tanto, afectan a su psique y provocan depresión, pérdida de vitalidad y entusiasmo. Del mismo modo, las personas mayores con un nivel socioeconómico y educativo más bajo suelen tener más dificultades para acceder y a actividades culturales y sociales, servicios de atención y apoyo, lo que agrava su situación.

HACEMOS FRENTE A LA SOLEDAD

HEALTHY LONELINESS



El pasado año, hemos sido testigos de un aumento considerable de personas mayores en soledad y aislamiento social debido a las restricciones impuestas por los gobiernos de todo el mundo para controlar la propagación de Covid-19. Sin embargo, los miembros de la comunidad, como vecinos y familiares, pueden contribuir a que las personas mayores se sientan más integradas y apreciadas en la sociedad. De hecho, durante los períodos de confinamiento, surgieron redes comunitarias en los barrios de ciudades de todo el mundo, brindando apoyo a las personas mayores para comprar alimentos, medicamentos para ellos, por ejemplo, así como apoyo emocional. Este documento pretende ofrecer una visión general de este problema, así como sugerencias y contactos para los miembros de la comunidad que quieran implicarse y ayudar a los mayores a hacer frente a la soledad.

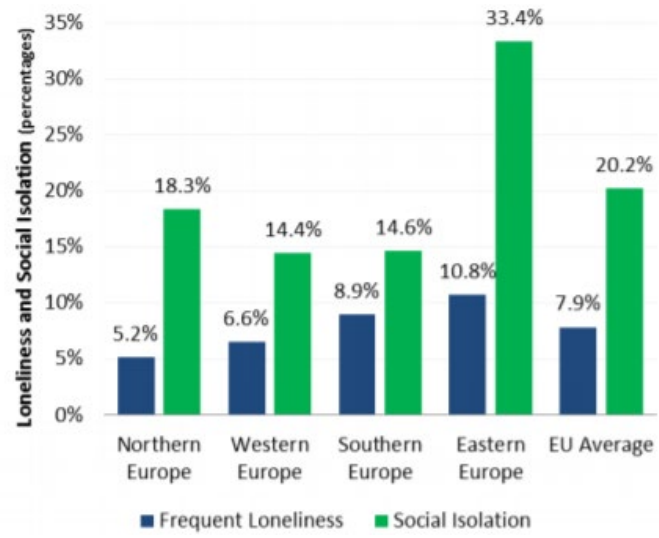
Patrones regionales de soledad y aislamiento social frecuentes

Según el JRC, alrededor del 7 % de la población adulta europea se siente sola con frecuencia. Este número se eleva hasta un 10% en Europa del Este. La proporción más baja de personas que se sienten solas se encuentra en el norte de Europa.

Si sólo el 7 % de los adultos en Europa se sienten solos, el análisis muestra que muchos más adultos en Europa (18 % o alrededor de 75 millones de personas) están en realidad socialmente aislados.

Las diferencias entre países también son mucho mayores en este ámbito que en el de la soledad subjetiva. Los patrones regionales pueden explicar algunas de las diferencias en las características individuales de las poblaciones en Europa, pero también están condicionadas por un contexto sociocultural más amplio.

En el sur y el este de Europa, los lazos familiares son fuertes. La convivencia entre las personas mayores y sus hijos adultos es más común que en Europa Occidental o del Norte. Por lo tanto, las expectativas de los lazos sociales podrían ser más altas que en otros lugares.



Fuente: https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf

Consejos y rutinas para abordar a soledad de las personas mayores

Hay varios factores que pueden indicar que una persona mayor está luchando contra la soledad, tales como falta de apetito, mayor cantidad de tiempo que pasa en casa, cambio en los hábitos de compra, disminución de las interacciones sociales y cambio de rutinas, sueño intranquilo, deterioro de la apariencia y la higiene...

Si conoces a alguien que podría sentirse solo, puedes ayudar:

- **Estando a su lado:** a veces, las personas mayores y sus cuidadores pueden aislarse de la sociedad sin darse cuenta. Puedes comprobar cómo están visitándoles o llamándoles. Pregúntales cómo se sienten o si hay algo que pueda hacer para ayudarles. Siempre es reconfortante tener a alguien dispuesto a escuchar.
- **Ser paciente:** estar solo a menudo está asociado con una mala salud física o mental, lo que significa que también pueden volverse irritables o sentirse incomprendidos por los demás. Siendo paciente con ellos, puedes apoyarles y ayudarles a establecer nuevas conexiones sociales que les permitan abordar la soledad. Cada persona es un caso único y puede necesitar diferentes tipos de apoyo.
- **Herramientas TIC didácticas:** También puedes enseñarles a usar herramientas TIC como Whatsapp o Skype, para que puedan comunicarse contigo cuando lo necesiten. Las herramientas TIC también les permitirán sentirse más independientes. El videochat también es una buena manera de mantenerse en contacto con las personas mayores cuando se está lejos de ellas.
- **Adoptar una mascota:** la compañía y el amor incondicional que ofrecen las mascotas ayuda a las personas mayores en su soledad.

También contribuyen a reducir la presión arterial y el pulso al tiempo que los animan a mantener un estilo de vida activo



Foto fuente:<https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>

- **Fomentar una afición y actividad física, mejor si son en grupo, y con el objetivo de empoderarlos:** nuevas actividades pueden ser beneficiosas para las personas mayores ya que las estimula y contribuye a su salud mental y estimulación cognitiva. También puede ayudarles a crear nuevas conexiones. Unirse a una asociación local, un grupo de baile, un coro, un club de lectura, una actividad de formación o el voluntariado puede ser un buen comienzo. También puede aconsejarles que se unan a un grupo de ejercicio local de personas mayores. El empoderamiento a través de tener más información y conocimiento siempre es motivador.
- **Ayúdales a definir y mantener rutinas diarias,** que incluyan horarios de higiene personal, comidas, hidratación, actividad física, actividades cognitivas, interacciones sociales telemáticas o presenciales, para cada día.

- **Reconectar con la comunidad** para mantenerlos informados de las actividades y mantener las interacciones sociales, puede ser solo cuestión de reunirse a tomar un café o té una vez por semana con otros adultos mayores. El objetivo tiene que ser generar nuevas interacciones y conexiones sociales para que incrementen su red social.
- **Proponerles que consigan un compañero de piso:** aunque la mayoría de la gente piensa que tener compañeros de cuarto es algo que solo se hace antes de casarse y tener hijos. Sin embargo, puede ser una buena manera de hacer nuevas conexiones para las personas mayores, obtener ayuda adicional con las tareas del hogar y el mantenimiento, ¡y sacar una buena Amistad de ello!
- **Fomentar el amor propio:** algunas personas mayores pueden tener problemas con el envejecimiento o el sobrepeso, lo que puede hacer que se sientan cohibidas y afectar a su autoestima. No dudes en halagarlos, hacerles comentarios positivos y hacer que se sientan queridos.

Si quieres implicarte más, puedes ponerte en contacto con las ONG locales que trabajan sobre el terreno para apoyarles.

Son recomendaciones generales que deben adaptarse a cada persona y su situación personal, teniendo en cuenta el nivel de autonomía y respetando sus deseos, evitando el paternalism, edadismo y la discriminación por edad.

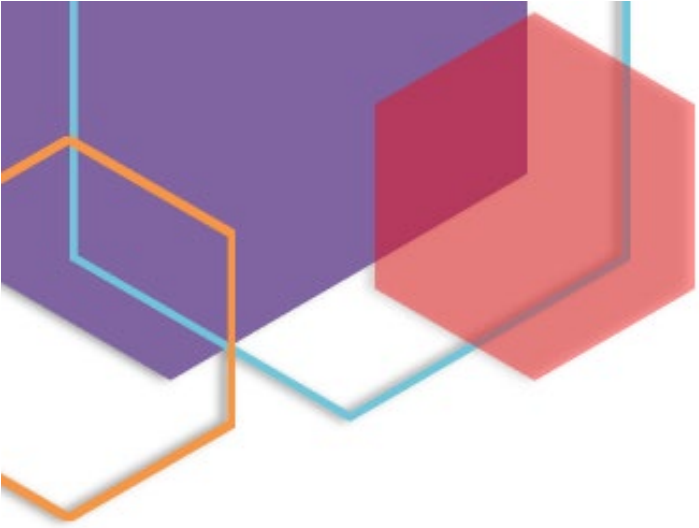
Lista de organizaciones o entidades para ayudar a las personas mayores

Hay bastantes contactos, organizaciones y redes que se han creado para hacer frente a la soledad de la población mayor.

En España, en la ciudad de Valencia, los principales referentes para encontrar recursos para el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores son:

- **Centros de Atención Primaria de Salud**, donde los médicos de cabecera hacen prescripción social de actividad física y otros recursos comunitarios. Es conveniente preguntar en el centro de salud del barrio, si se realizan actividades grupales como paseos saludables, gimnasia terapéutica, charlas.
- Web de servicios sociales del Ayuntamiento, donde se puede encontrar la siguiente información y recursos:
 - Resumen de recursos, equipos y servicios sociales disponibles para adultos mayores;
 - SAD, Servicio Municipal de Atención a Domicilio;
 - TAD, servicio municipal de teleasistencia;
 - Menjar a casa, servicio municipal de comida a domicilio;
 - 12 Centros Municipales de Servicios Sociales.
- Web del Departamento de Envejecimiento Activo del Ayuntamiento
 - Servicios municipales para adultos mayores;
 - OMAM, Oficina Municipal de Atención al Mayor: OMAM es el servicio que centraliza la atención municipal del Ayuntamiento de Valencia a las personas mayores; ofreciendo atención presencial, telefónica y telemática a todos los ciudadanos.

- Defensor/a de la Persona Mayor: El Defensor de las Personas Mayores tiene la misión de prestar un servicio de asesoramiento, información, atención y asistencia a los ciudadanos mayores de 60 años de la Ciudad de Valencia, en sus relaciones con la Administración Municipal Municipal y los demás órganos y entidades que de ella dependan, en las actuaciones administrativas.
 - La Red de Centros Municipales de Actividades para las Personas Mayores ha puesto en marcha un programa cuyo objetivo es identificar a las personas mayores en riesgo de soledad no deseada y dotarlas de los recursos y servicios municipales más adecuados para cada caso. El Ayuntamiento capacitará a los adultos mayores como voluntarios en cada Centro de Actividades Municipal (hay alrededor de 45 en toda la ciudad, en todos los distritos). Estos voluntarios serán los encargados de identificar los casos y derivarlos a los trabajadores sociales municipales.
 - Programas de educación financiera para adultos mayores en los Centros Municipales de Actividades para el Adulto Mayor.
- En algunos distritos de la ciudad existen redes comunitarias que identifican y brindan apoyo a personas en riesgo de soledad no deseada, como Conectando San Isidro, Benimaclet Vincles, Valencia Saludable, la Zona Santiago, Consell de Salut de Serreria I, Consell de Salut República Argentina-Salvador Pau y Chile.



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



MEDICAL
UNIVERSITY
OF LODZ



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

Missions
València 2030

LAS NAVES

