



**COMO DETECTAR
Y ACTUAR ANTE
LA SOLEDAD NO
DESEADA EN
PERSONAS
MAYORES**



ALCANCE

Soledad Saludable está financiado por la Agencia Nacional PROGRAMA ERASMUS+ 2020, con el objetivo de minimizar los efectos negativos del aislamiento en la salud, aumentar la conciencia sobre los factores de riesgo de la soledad y brindar consejos para el diálogo y la intervención.

Este folleto es parte de la iniciativa Soledad Saludable y tiene como objetivo apoyarlo a usted, un profesional de la salud o cuidador social, en la identificación de factores asociados y estrategias para abordar la soledad, que afecta a un número cada vez mayor de personas cada año.

ASPECTOS ASOCIADOS CON SOLEDAD

Hay múltiples factores directa o indirectamente asociados con la soledad. Consulta las principales según la magnitud del riesgo y cómo comentarlo con tu paciente.



FRAGILIDAD PSICOLÓGICA

ANSIEDAD

¿Tus preocupaciones suelen quitarte el placer de tus actividades en el día a día?
¿Siempre esperas que pase lo peor? ¿A menudo tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido? ¿Experimenta a menudo dificultad para respirar, temblores, un 'nudo en la garganta' u opresión en el pecho?

DEPRESIÓN

¿Sientes a menudo vacío, tristeza, desesperanza y/o te sientes desmotivado con la vida? ¿Ha estado disminuyendo la mayoría de sus actividades diarias debido a la falta de interés?

Eventos vitales (crisis naturales o accidentales)

¿Has perdido recientemente a un ser querido o algo muy importante para ti?

AUTOEFICACIA

¿Te sientes capaz de lidiar con las malas emociones y los obstáculos de la vida?

EVENTOS VITALES (CRISIS NATURALES O ACCIDENTALES)

¿Has perdido recientemente a un ser querido o algo muy importante para ti?

FRAGILIDAD SOCIAL

APOYO SOCIAL Y FAMILIAR

¿Vives solo? Si no, ¿está satisfecho con las relaciones que tiene con las personas con las que vive y con su comunidad? ¿Está usted comprometido con las actividades sociales? ¿Suele vivir situaciones de violencia en el hogar?

INGRESO

¿Se enfrenta a dificultades financieras que ponen en peligro su sustento?

LITERATURA SALUDABLE

¿Sabes cómo mantenerte saludable o, en su caso, cómo afrontar mejor los problemas de salud? ¿Sabe dónde y cómo buscar servicios para sus problemas de salud?

ALFABETIZACIÓN DIGITAL

¿Utilizas algún dispositivo, como un celular, notebook o tablet, para comunicarte con la gente o para entretenerte? ¿Sabes cómo utilizar estos dispositivos técnicos?

ALFABETIZACIÓN INFORMATIVA

¿Te consideras "en sintonía" con la actualidad? ¿Sabes buscar información general que te sea útil en el día a día?

FRAGILIDAD FÍSICA

AUTONOMÍA

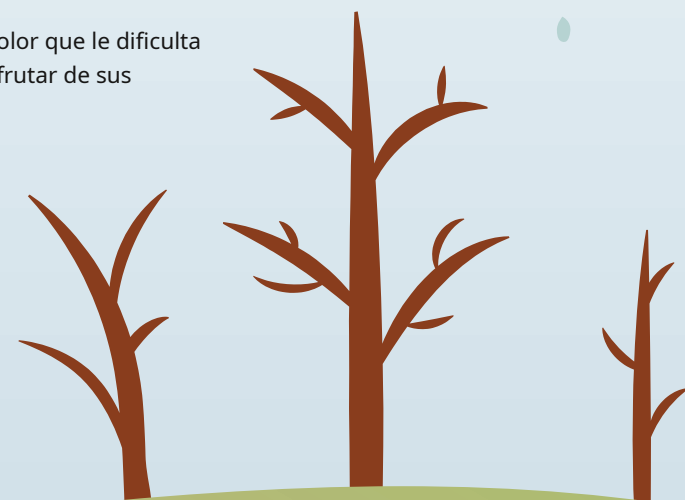
¿Por su salud o condición física, ha dejado de realizar actividades cotidianas como ir al mercado, administrar su dinero y/o las tareas del hogar?

HABILIDADES MOTORAS, VISUALES Y AUDITIVAS

¿Tiene problemas de visión, movilidad y/o audición que le impiden realizar sus actividades diarias?

DOLOR CRÓNICO

¿Experimenta a menudo dolor que le dificulta o le impide realizar y/o disfrutar de sus actividades diarias?



ESTILO DE VIDA

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Consideras llevar una vida sedentaria? ¿Haces ejercicio físico regularmente? Nivel de actividades de ocio y entretenimiento

¿Realizas a menudo actividades que generan gran placer y concentración al mismo tiempo?

NIVEL DE ACTIVIDADES DE OCIO Y ENTRETENIMIENTO

¿Realizas a menudo actividades que generan gran placer y concentración al mismo tiempo?

UTILIZACIÓN DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA

¿Es su cliente un gran consumidor de citas médicas con síntomas inespecíficos?

¿Su cliente no se presenta a las citas de detección u otras citas?

COMPROMISO

ESPIRITUALIDAD

¿Eres seguidor de actividades religiosas o espirituales? ¿Te sientes conectado a algo más grande que tu existencia como ser humano?

PROPÓSITO DE VIDA

¿Consideras que tienes un propósito en la vida, es decir, una mayor razón para vivir a pesar de lo que la vida te pueda traer en términos de angustia?

ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA AFRONTAR LA SOLEDAD



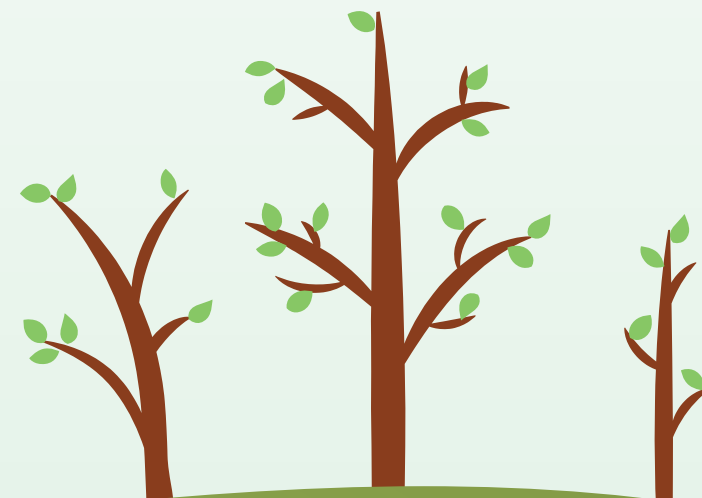
Explicar al paciente la importancia de la atención en salud mental y derivarlo a atención psicológica y/o psiquiátrica en caso de malestar psíquico;

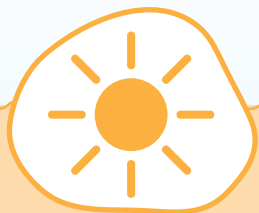
Enseñar técnicas de mindfulness o derivar al paciente a un servicio que ofrezca este tipo de práctica;

Referir a un paciente a un programa social o de transferencia de ingresos cuando sea necesario;

ANIMA A LOS MAYORES:

- adoptar una mascota o interactuar con la naturaleza a través de actividades al aire libre;
- hablar con amigos y familiares sobre emociones y pensamientos negativos;
- utilizar la tecnología (videollamada, llamada telefónica, redes sociales, etc.) para interactuar con amigos y familiares.





Identifique los servicios gubernamentales o no gubernamentales de apoyo social al adulto mayor en su área de práctica para referencia;

Preguntar al paciente cuál cree que sería una solución a su aislamiento social y soledad;

Señale actividades de ocio para personas mayores en la comunidad que se dirijan a diferentes habilidades (como motoras, cognitivas y artísticas) al mismo tiempo.

Ejemplos de tales actividades son la artesanía, el deporte y la jardinería. Es importante sugerir una actividad que sea de interés para el paciente;

Buscar cursos de computación o equivalentes que sugieran al paciente mejorar sus habilidades digitales;

RECOMIENDE AL MAYOR QUE:

- hacer preguntas a los profesionales sobre su salud;
- hablar con personas que tienen los mismos problemas de salud para comprender cómo se enfrentan a la atención médica diaria;
- pedir orientación a familiares o amigos sobre cómo navegar por Internet para entretenerse y autodidacta;
- mantenerse en contacto con diferentes personas para ampliar conocimientos y mantenerse actualizado;
- unirse a un grupo que realiza prácticas espirituales/religiosas de acuerdo con sus intereses y creencias;
- colocar en la agenda diaria las prácticas espirituales y religiosas.

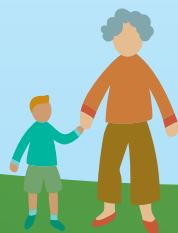
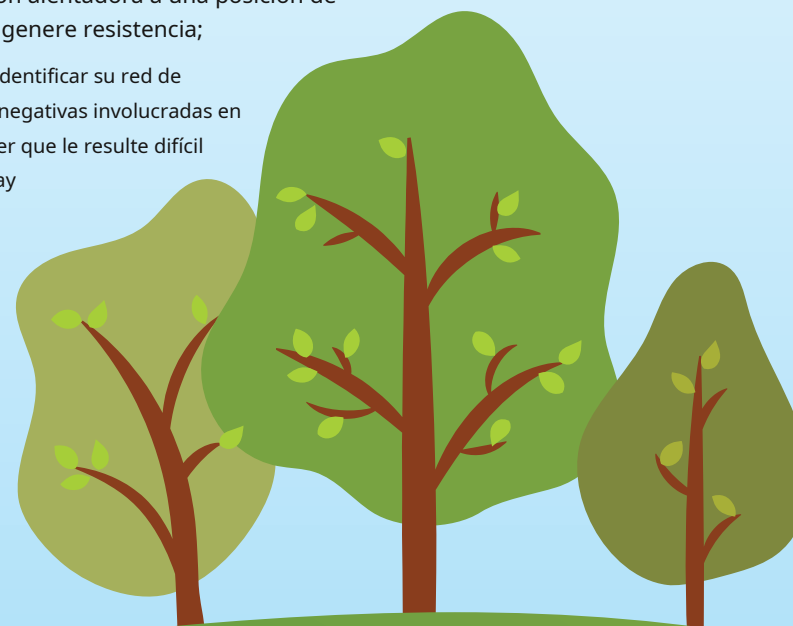
ENFOQUE DE ACEPTACIÓN

A LOS MAYORES SOLITARIOS

Para aceptar y buscar ayuda, los pacientes necesitan saber qué hacer, creer en su capacidad y asumir la corresponsabilidad en el proceso de enfrentamiento de la soledad.

Los pasos para desarrollar la autoeficacia de un paciente se pueden describir de la siguiente manera:

- Escuchar las motivaciones ocultas que llevan al paciente a no practicar hábitos saludables;
- Identificar y ayudar al paciente a manejar los obstáculos relacionados con el cambio de comportamiento hacia hábitos más saludables;
- Anime al paciente a hacer estos cambios. Utilice palabras de refuerzo y busque los recuerdos de superación de los pacientes para la automotivación;
- Prefiere usar preguntas abiertas como "¿cómo te sientes cuando estás solo?" en lugar de "¿te sientes solo?";
- Escuchar las respuestas que indican la experiencia de soledad y reformularlas para que el paciente pueda "escuchar" y percibirse en esa condición;
- Identificar las discrepancias entre la voluntad del paciente y las actitudes reales;
- Preferir una posición alentadora a una posición de mando para que no genere resistencia;
- Ayudar al paciente a identificar su red de apoyo. Las emociones negativas involucradas en la soledad pueden hacer que le resulte difícil darse cuenta de que hay apoyando a la gente.



PROYECCIÓN DE LA SOLEDAD

La siguiente escala incluye tres preguntas que miden dimensiones de la soledad. Las preguntas y las instrucciones para su aplicación se describen a continuación:

Las siguientes preguntas están relacionadas con cómo se siente acerca de diferentes aspectos de su vida. Para cada uno, por favor dime cuántas veces te sientes así.

1. En primer lugar, ¿con qué frecuencia siente que no tiene compañía?

- casi nunca
- a veces
- a menudo

2. ¿Con qué frecuencia se siente excluido?

- casi nunca
- a veces
- a menudo

3. ¿Con qué frecuencia te sientes aislado de los demás?

- casi nunca
- a veces
- a menudo

La puntuación final se obtiene con la suma de todos los ítems, siendo el valor de cada opción de respuesta el siguiente: casi nunca (1); a veces (2); a menudo (3). La puntuación, por tanto, oscila entre 3 y 9, siendo el punto de corte para identificar la soledad > 5.

PARTES INTERESADAS



LAS NAVES



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

