



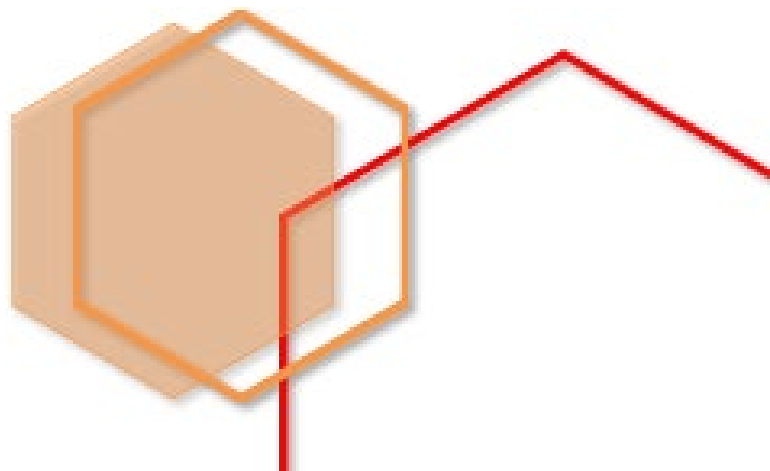
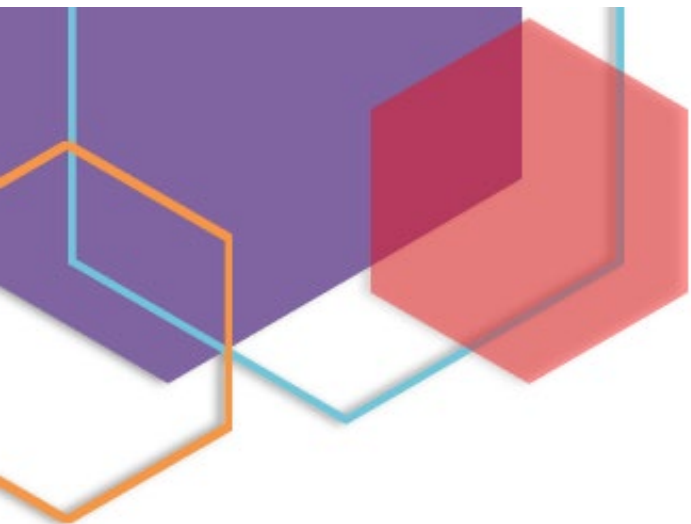
# IO2 - MATERIALES DE FORMACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

---

## PROYECTO HEALTHY LONELINESS (SOLEDAD SALUDABLE)



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



## Resumen

Introducción	3
Contexto general de la soledad	4
Sentimientos, expectativas y miedos al vivir en soledad	6
Establecer una rutina y mantener una participación social en la comunidad	7
Uso de herramientas TIC	8
Tener un estilo de vida saludable	10
Contactos útiles	11



# Introducción

---

Este documento se ha desarrollado en el marco del proyecto Erasmus+ Healthy Loneliness. Su objetivo es presentar los materiales de formación dirigidos a las personas mayores para combatir el sentimiento de soledad y dar algunos consejos sobre cómo ser socialmente activo.

Primero se describe el fenómeno de la soledad que se vive en nuestras sociedades actuales y especialmente en las ciudades de los socios implicados en el proyecto (Valencia, París, Lodz y Coimbra), seguida de una parte dedicada a las reacciones directas de las personas mayores que se enfrentan a esta situación. Luego, se proponen consejos y soluciones concretas para mantener una vida social y activa. Finalmente, se enumerarán contactos útiles en cada ciudad para orientar y apoyar a las personas mayores en su vida cotidiana.

# Contexto general de la soledad

---

Según la Organización Mundial de la Salud, la soledad no deseada es uno de los mayores riesgos para el deterioro de la salud, y un factor determinante que favorece que las personas mayores entren en situaciones de dependencia.

*Reflexionemos ahora ¿Qué es el sentimiento de soledad? ¿Cómo se puede describir este sentimiento?*

El hecho de vivir solo en la vejez ha sido considerado en el ámbito de la investigación como uno de los principales factores de riesgo de soledad. Sin embargo, estar solo, vivir solo o aislado socialmente no es lo mismo que experimentar el sentimiento de soledad. Este es un sentimiento subjetivo y sólo puede ser sentido por la propia persona. No hay que subestimar la importancia de la soledad para el bienestar individual y la cohesión social. El riesgo de mortalidad de la soledad es comparable al de la obesidad y el tabaquismo. La soledad persistente se asocia además con comportamientos poco saludables, problemas mentales y bajo rendimiento cognitivo. Las personas que se sienten solas también manifiestan juicios más pesimistas y se sienten más tristes.

La soledad puede medirse directamente, preguntando a las personas sobre sus sentimientos subjetivos de soledad. Las mediciones indirectas indagan en los determinantes específicos de la soledad, como la frecuencia de las reuniones con amistades o el hecho de tener a alguien con quien hablar de asuntos íntimos.

*¿Sabías que en Europa 30 millones de adultos europeos se sienten solos con frecuencia?*

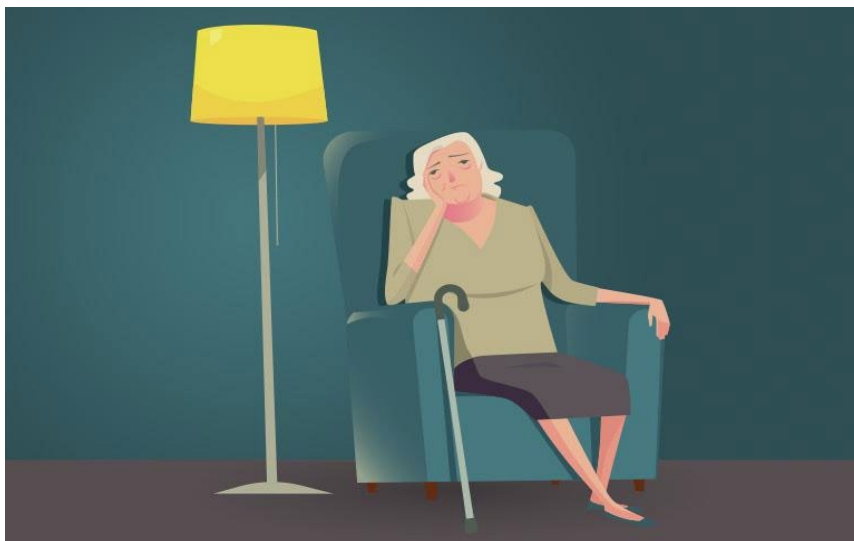
- ✓ Más de 75 millones de personas adultas en Europa se reúnen con familia o amistades al menos una vez al mes y alrededor de 30 millones se sienten con frecuencia solas.
- ✓ La soledad es más prevalente en el Este y Sur de Europa que en Europa Occidental y del Norte.
- ✓ La mala salud, circunstancias económicas desfavorables y vivir en soledad están asociadas con tasas más elevadas de soledad no deseada.
- ✓ La soledad afecta a todos los grupos de edad. Incluso aunque las personas mayores puedan estar socialmente más aisladas que otros grupos de edad, no informan de forma más frecuente acerca de sentimientos de soledad.

Fuente : [https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/fairness\\_pb2018\\_loneliness\\_jrc\\_i1.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf)

Los efectos de la propagación de la reciente pandemia de COVID-19 y la falta de conocimiento y la falta de conocimientos sobre cómo gestionar la enfermedad, han obligado a los gobiernos a imponer restricciones de movilidad a la población

en general, incluyendo fuertes encierros y confinamientos. Estas medidas están generando un gran debate internacional y cada país las está 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 repercusión de la actual pandemia, lo que puede ser particularmente importante para los adultos mayores con multimorbilidad.

A continuación, encontrará algunos consejos y fuentes útiles para hacer frente al sentimiento de soledad.



Fuente: <https://thefiftypluslife.com/>

# Sentimientos, expectativas y miedos al vivir en soledad

---

En fases previas se llevaron a cabo sesiones de cocreación en los países socios con el fin de comprender y definir el sentimiento de soledad evaluado por las personas mayores. Asimismo, se distribuyó una encuesta en España, Polonia, Portugal y Francia para medir el impacto de Covid-19 en la salud general y la soledad de los mayores.

Los grupos coincidieron en que el aislamiento y la soledad se corresponden con la pérdida de autonomía debida a problemas físicos (movilidad, deficiencias cognitivas y otros problemas relacionados con la edad), el entorno social y la comunidad (cambio de domicilio, familia que vive lejos, vivir fuera del centro de la ciudad) y un sentimiento personal de vacío, ausencia de redes sociales (familia, amigos, vecinos, otras generaciones). En todos los países, se observa que las principales causas de la soledad se deben a acontecimientos vitales (muerte, enfermedad, partida de los hijos), a problemas de salud de las personas mayores y al final de su vida profesional. Las emociones personales y los sentimientos negativos como el mal humor, la frustración, la depresión o la ansiedad pueden ser tanto causas como consecuencias de la situación de aislamiento. Además, pueden aparecer problemas físicos con la soledad (aumento de la presión arterial, problemas de sueño).

*Testimonio nº1: "Incluso en las grandes ciudades, algunas personas se sienten muy solas, no hablan con sus vecinos y no tienen mucho contacto con familiares o amigos"*

Para prevenir la soledad es fundamental mantener relaciones sociales e interacciones con los demás para tener una vida activa y compartida.

Es importante expresarse e interactuar con las personas en la vida cotidiana, por ejemplo, con vecinos y vecinas. Esto puede mostrarles que se está haciendo bien o permitirles sentir la necesidad de interacción social, incluso si no se es consciente de ello.

Hay muchas iniciativas que ya existen en este campo, pero el verdadero problema es tener acceso y conocerlas (por la brecha digital, el acceso humano o geográfico o la falta de movilidad).

Llevar un estilo de vida activo y saludable es vital para evitar la soledad y el aislamiento.

Testimonio n°2: “Una solución sería promover los intercambios de servicios entre generaciones”

## Establecer una rutina y mantener una participación social en la comunidad

---

La soledad es una de las principales preocupaciones de los ciudadanos en nuestras sociedades. Este fenómeno se vio acentuado durante los últimos años por la crisis financiera que afectó a muchos países pero también, a causa de la crisis sanitaria por la pandemia del Covid-19. Sin embargo, varias acciones podrían ser útiles para luchar contra esta situación.<sup>1</sup>:

- **Participar en actividades grupales que sean útiles para todos:** actividades físicas, eventos sociales que juntan a personas. También puede ser organizar un grupo dinamizado por una persona experta para realizar un proyecto que les sea de utilidad.
- **Recuperar la movilidad** saliendo todos los días al menos a dar un pequeño paseo o hacer la compra. Para las personas mayores o con movilidad reducida, poder desplazarse también es fundamental para mantener los vínculos con los demás: quedar con amistades, asistir a alguna actividad, etc.
- **Volver a aprender los beneficios de vivir en comunidad:** vivir en comunidad es una alternativa cada vez más popular para las personas solteras, especialmente las personas mayores
- **Restablecer el diálogo entre las personas** contactando con sus vecinos y vecinas, discutiendo con los comerciantes, etc., tomando un café. Una idea también es reinventar los lugares de intercambio y puesta en común (cafés sociales, talleres culturales o digitales, etc.)

---

<sup>1</sup>Enquête “Agir contre la solitude” réalisée par la Fondation de France: [https://www.fondationdefrance.org/sites/default/files/atoms/files/dp\\_solitudes\\_2015\\_avec\\_fiches\\_exemple\\_def.pdf](https://www.fondationdefrance.org/sites/default/files/atoms/files/dp_solitudes_2015_avec_fiches_exemple_def.pdf), 2015

# Uso de herramientas TIC

---

Las personas mayores suelen carecer de algunos conocimientos sobre las TIC, lo que les impide formar parte activa de la sociedad. Las herramientas TIC pueden ser el puente hacia la inclusión social y el mantenimiento de los contactos con la familia y los amigos para ellas, independientemente de la situación sanitaria, económica o política. Por eso es fundamental que adquieran al menos conocimientos básicos de informática y puedan comunicarse en línea. Además, puede ser una ayuda en términos de entretenimiento, banca en línea y servicios sanitarios. Esto les permitirá comunicarse con otras personas sin importar la distancia y el tiempo y, además, estar al tanto de las noticias y actividades de sus comunidades y sentirse menos solos.

A continuación, la lista de los posibles enlaces/apps en línea que pueden ser útiles para una persona mayor que vive sola:

- **Comunicación:** correo electrónico, Skype, Whatsapp, Zoom, Reunión de Google
- **Redes sociales:** Facebook, Instagram, Twitter, YouTube
- **Servicios de salud:** aplicaciones que permiten reservar citas médicas en línea (como Doctolib en Francia; ZnanyLekarz En Polonia; app GVA+ Salut en España y SNS 24 en Portugal) o un sitio web para la gestión de datos de salud (seguridad social u otras plataformas)
- **Servicios administrativos:** ayuda con la declaración de impuestos, finanzas electrónicas y banca en línea, compras en línea, e-Administración, bizum, etc.
- **Nutrición:** aplicaciones para escanear productos y medir sus valores nutricionales (como Yuka, etc.) o aplicaciones que proponen recetas (como Marmiton en Francia, App Nutrición 55+)
- **Actividad física y movilidad:** aplicaciones como mapas (Google Maps, etc.), podómetros o ejercicios suaves para realizar en casa. (Mantente en forma (Stay Fit with) con Samantha, App Rosita Longevity, VIVIFRAIL, Activate 55+ etc.)
- **Estimulación cognitiva:** juegos cognitivos y juegos dedicados a la memoria, el razonamiento, etc. (como NeuroNation, Luminosity, Duel Quiz, Kahoot, App enbuenaedad.es en España), visitas virtuales a museos y exposiciones culturales, plataformas de descarga de música y libros electrónicos.





Fuente: <https://www.everydayhealth.com/coronavirus/isolation-the-hidden-risk-of-social-distancing/>

# Tener un estilo de vida saludable

---

Llevar un estilo de vida saludable es una de las claves para envejecer de forma sana y activa. Mantenerse activa y participar en actividades sociales, así como adoptar una rutina saludable, permite a todas, y especialmente a las personas mayores, tener una vida plena.

Por ejemplo, estos son algunos consejos para llevar un estilo de vida saludable:

1. **Realiza regularmente ejercicios físicos en grupo** (de fuerza, equilibrio o cardiovasculares)
2. **Vigila tus hábitos nutricionales**
3. **Aprovecha las pruebas y controles disponibles:** la mayoría de los médicos de cabecera pueden hacerte una receta gratuita para revisiones y exámenes
4. **Ten un patrón de sueño estable** en un dormitorio oscuro y cómodo
5. **Mantén tu mente activa:** prioriza las actividades o juegos que estimulen la mente (aprende otro idioma extranjero, juega al sudoku o simplemente dibuja)
6. **Mantente conectado con las personas que te rodean-** a través de modernas tecnologías de comunicación y cara a cara

En la siguiente guía encontrarás algunos consejos que pueden ayudarte a tener un estilo de vida y unos hábitos saludables:

[Consejos para una alimentación saludable, estilo de vida y actividad física - Foodgaming.eu](#)

En España:

- [Consejos para una alimentación, estilo de vida y actividad física saludable - Foodgaming.eu](#)
- [Guía para el envejecimiento activo y saludable - Euskadi](#)



Fuente : <https://www.freepik.com/>

## Contactos útiles

---

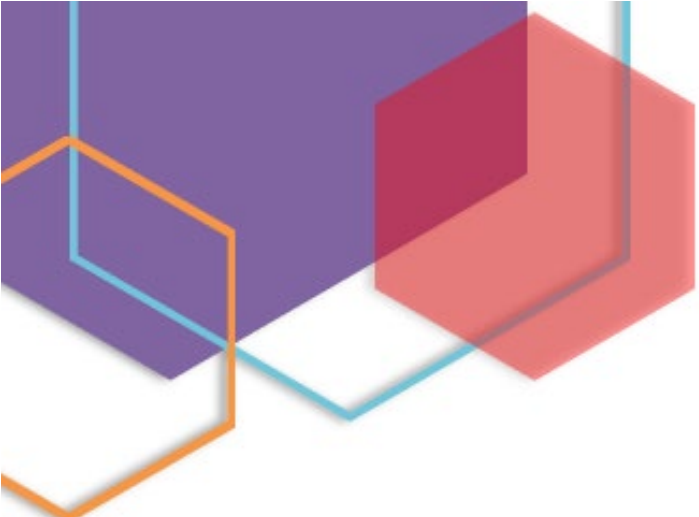
Hay bastantes contactos, organizaciones y redes que se han creado para hacer frente a la soledad de los adultos mayores.

**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. Pregunta qué se hace en el tuyo!!!!
- Web de servicios sociales del Ayuntamiento, donde se puede encontrar la siguiente información y recursos:
  - Resumen de recursos, equipamientos y servicios sociales disponibles para personas adults 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; oferta de cursos, talleres y actividades formativas y de ocio;
  - Centros Municipales de Actividades para las Personas Mayores, presents en casi todos los barrios de la ciudad; Busca el tuyo!!!
  - 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.
  - [Atención presencial para realizar gestiones del Ayuntamiento sin cita previa.](#)
- 
- Oferta de cursos de la [Universitat Popular](#)
  - [Puntos de Ayuda Digital](#), 60 visitas a los barrios de València para acercar el uso de la tecnología a todos los públicos. 2 monitores digitales explicarán con tablets i móviles a la ciudadanía como usar las herramientas digitales del Ajuntament de València para trámites y gestiones. También resolverán dudas básicas de usuarios de dispositivos móviles. Se repartirán 10.000 ejemplares de una guía de recursos en papel. Entre junio y octubre 2022.



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Missions València 2030

**LAS NAVES**

