

SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES **MERCEDES GARCIA MORENO**

¿Reconocemos estos comentarios?

“Hay días que no veo a gente” “En este edificio no se ve a nadie, no nos relacionamos”

La **soledad no deseada** es una **experiencia** subjetiva y que se da incluso cuando la persona que la sufre no vive sola, siendo en la mayoría de casos **INVISIBLE** desde fuera.

Soledad y riesgo de enfermar

“Las personas con un alto nivel de soledad tienen el doble de probabilidades de padecer Alzheimer que una persona con un sentimiento de soledad bajo.” (Davidson, S. y Rossall, P. 2015: 2)

Hay diversos estudios que han relacionado la soledad no deseada como un factor de riesgo entre las personas mayores que las hace más **VULNERABLES** a tener problemas de **SALUD** física (aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares) y mental (baja autoestima, depresión, ansiedad), entre otros.

¿Qué protege de la soledad?

En los estudios aparecen **FACTORES PROTECTORES**:

- * Buena **RED** de soporte, satisfacción con ella y proximidad
- * Grado de **AUTONOMÍA** óptimo para generar oportunidades de sociabilización con el entorno (“mantenerse activo”)
- * **ACCESIBILIDAD** física y del entorno para poder acceder fácilmente a las entidades del barrio: iglesia, espacio de jubilados... Así como asistencia a espacios para realizar actividades

*Para **COMBATIR** la soledad no deseada destaca:*

1. Fomentar el **SOPORTE FAMILIAR, VECINOS Y VOLUNTARIADO**, por parte de toda la ciudadanía (a nivel individual, asociativo, empresarial...) para establecer puentes entre las personas mayores y la comunidad.
2. Establecer protocolos de **DETECCION** y seguimiento desde Atención Primaria de Salud y/o Servicios Sociales.
3. Promover el intercambio **INTERGENERACIONAL**. El envejecimiento no es responsabilidad exclusiva de las personas mayores.
4. Ofrecer opciones para el **APRENDIZAJE** continuo de las personas mayores.
5. Establecer acciones preventivas como son grupos de cuidadores, **PREPARACIÓN** para la jubilación, trabajo transversal sobre los estereotipos... Así como favorecer la implementación de nuevas tecnologías en el hogar que complementen otros servicios y recursos más tradicionales.
6. Impulsar programas para favorecer el **ACCESO** a la calle para aquellas personas que viven en fincas sin ascensor o con otras barreras arquitectónicas.

