

## ¿Qué es la soledad no deseada?

Es el sentimiento subjetivo de ausencia de cantidad y/o calidad de relaciones interpersonales. Es fuente de sufrimiento y tiene consecuencias en el estado de salud de las personas.



## Sentimiento de soledad no deseada en personas mayores de 65 a 79 años en la Comunidad de Madrid (**SIVFRENT M**)

- Un **21,4%** de personas encuestadas sufre Soledad No Deseada.
- A mayor edad, **aumenta** el porcentaje de personas mayores que se sienten solas.
- Las **mujeres** sienten Soledad No Deseada con mayor frecuencia que los **hombres** (8,9% frente a 4,3%).

## Factores de riesgo

- Vivir en soledad
- Renta baja
- Pérdidas familiares, sociales y de roles
- Problemas de salud mental
- Salud auto percibida como negativa
- Disminución de autonomía
- Deterioro cognitivo...

## Consecuencias en la salud

- Pérdida de años de vida en buena salud
- Salud percibida negativa
- Problemas de salud física y mental
- Alteración del sueño...

## Recursos contra la Soledad No Deseada

[Soledad de las personas mayores en la Comunidad de Madrid](#)

[Programa de envejecimiento activo y saludable](#)

[Programa "Navidad en compañía"](#)

[Madrid Región Activa](#)

[Soledad no deseada. Ayuntamiento de Madrid](#)

[Red de ciudades amigables con las personas mayores](#)

[Contra la soledad "que duele". Cruz Roja](#)

[Teléfono de escucha. Cáritas](#) **696987885**



# Día Internacional de las Personas de Edad 2024

En 2050, **1 de cada 5** personas tendrá 60 años de edad o más

En 2023, en la Comunidad de Madrid, **el 18,43% de la población** tenía 65 años o más.

El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas, designó el **1 de octubre Día Internacional de las Personas de Edad**. El principal objetivo es proteger los derechos de las personas mayores y garantizar un envejecimiento saludable.

Más información

<https://www.un.org/es/observances/older-persons-day>



**Naciones Unidas**

**Día Internacional de las Personas de Edad**  
**1 de octubre**



Desde la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid se pretende impulsar el desarrollo de programas de **envejecimiento activo y saludable**, destinados a conseguir una mayor calidad de vida de las personas mayores.

Recomendamos, por ello, realizar acciones de **sensibilización** para la población general, personas mayores y personas cuidadoras, relacionadas con la **prevención de la fragilidad, dependencia y soledad no deseada, fomento del buen trato y no discriminación por edad o género**.



Para más información, recursos y documentos de interés, puede consultar la web de [Promoción de la salud de las personas mayores. Información para profesionales.](#)