

LA SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS MAYORES

SERVICIO DE COORDINACIÓN DE LA RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD

¿Qué es la soledad?

La soledad no es lo mismo que vivir sola/o

• ES UN SENTIMIENTO

Universal y subjetivo que cada persona experimenta de manera única en cualquier etapa. Se define como la percepción de que nuestras relaciones son menos satisfactorias o numerosas de lo deseado.

• ES MULTIFACTORIAL

La soledad tiene diversos factores no excluyentes. En mayores influyen: dependencia, pérdida de autonomía, duelos, condiciones socioeconómicas, edad, enfermedades y edadismo.

• DIFERENCIA CON AISLAMIENTO

Mientras la soledad es subjetiva, el aislamiento es objetivo: se refiere a contactos mínimos o inexistentes con otras personas.

• NO SIEMPRE ES NEGATIVA

La soledad buscada es positiva y favorece el desarrollo personal. No siempre es negativa. Debemos preocuparnos por la soledad no deseada.



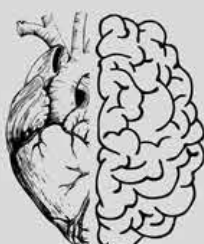
Efectos que produce

LA **SOLEDAD NO DESEADA** TIENE EFECTOS DIRECTOS EN

SALUD FÍSICA

1. Más posibilidades de sufrir demencia
2. Más riesgos de sufrir enfermedad cardíaca
3. Más riesgo de sufrir accidente cerebrovascular
4. Menor movilidad e hipertensión
5. Pérdida de autonomía

TENDENCIA AL AISLAMIENTO



SALUD MENTAL

1. Incremento de la ansiedad
2. Incidencia en la depresión
3. Más probabilidad de sufrir demencias
4. Trastornos alimenticios
5. Insomnio

¿Qué puedo hacer?



TOMA CONCIENCIA

Observa a tu alrededor y practica la escucha activa. A pesar de que no sientas soledad, puede haber personas que sí la sientan a las que puedas apoyar y ayudar.



SOLICITAR APOYO

A Servicios Sociales de la zona, a la Red de Atención a Mayores en Soledad o a entidades sociales. También puedes apoyarte en personas de confianza.



FORTALECER EL VÍNCULO

Es importante acompañar, practicar escucha activa, ofrecer un espacio seguro y de confianza porque alguien cercano puede sentir soledad.



PARTICIPAR EN RECURSOS DE OCIO

Como los Centros de Mayores, Centros Culturales o lúdicos, las bibliotecas, las asociaciones del entorno, los polideportivos.



PRACTICAR VOLUNTARIADO

Permite ayudar a personas que sienten soledad ejerciéndolo o recibiendo ayuda.



ESPACIOS DE ENCUENTRO

Donde se practique la escucha activa y se generen vínculos efectivos y de calidad

**MUCHAS PERSONAS HAN MEJORADO SU SITUACIÓN.
SIEMPRE HAY UNA OPCIÓN, HAZ RED, SOMOS TU RED.**