

Pinazo-Hernandis, S (2018). Soledad y aislamiento no deseado.
En Jornada “La soledad y el aislamiento no deseado en las personas mayores, CEOMA

SOLEDAD Y AISLAMIENTO NO DESEADO

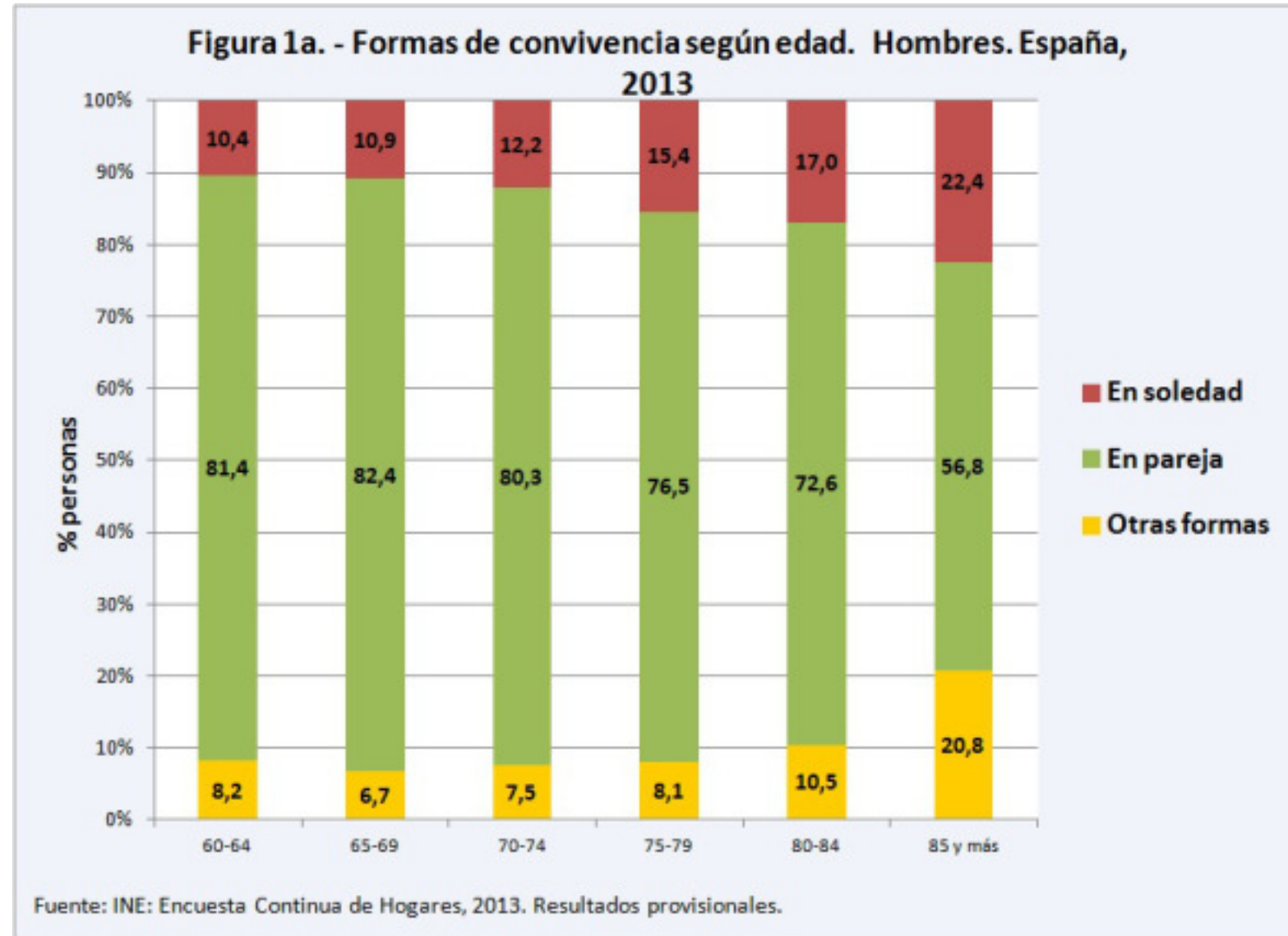
Dra. Sacramento Pinazo-Hernandis

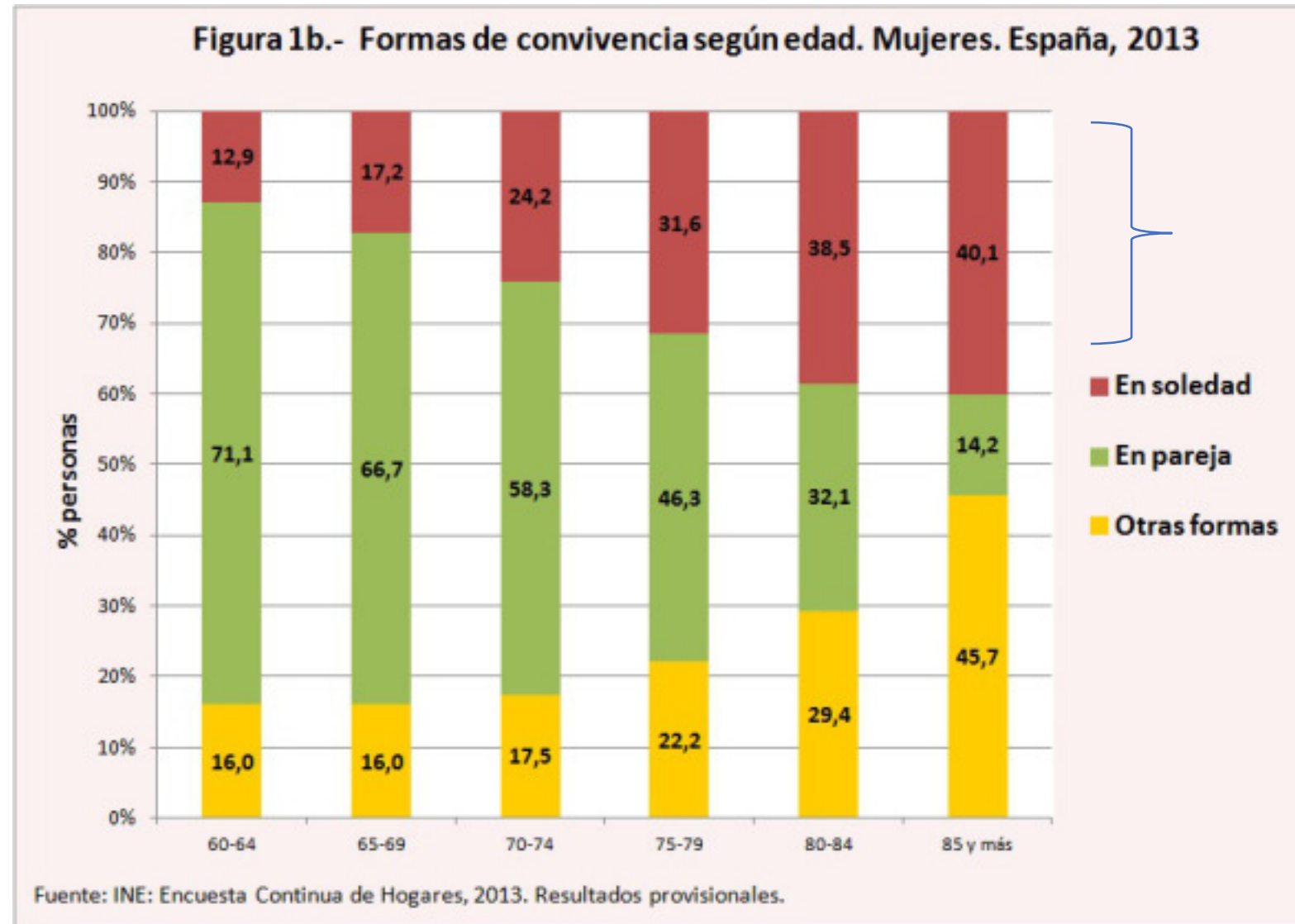
Vicepresidenta de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología

Profesora de Psicología Social en la Universidad de Valencia

1 |
Vivir solo y estar solo

- PM **que viven solas**. (Datos del INE, Censo de Viviendas)
- PM **que se sienten solas** —————> **No hay datos**
 - PM que viven en pareja, con los hijos
 - PM que viven en residencias





2.10.2014

LIFESTYLE

[Inicio](#) > [Salud](#)

ESPERANZA DE VIDA

Las mujeres viven más, pero envejecen solas

- La esperanza de vida ha aumentado considerablemente en las últimas décadas. En la actualidad, los varones españoles viven de media hasta los 79 años mientras que las mujeres llegan hasta los 85, la segunda mayor esperanza de vida del mundo, sólo superada por Japón. Este alargamiento de la vida ha provocado que cada vez haya más personas mayores. De hecho, en España, los que superan los 65 años ya son casi 8,5 millones, según datos del Instituto Nacional de Estadística.



Las mujeres envejecen solas, los hombres envejecen en pareja

Publicado: 24/09/2014 | **Autor:** [envejecimientoenred](#) | **Archivado en:** [4. Demografía](#), [5. Política social](#), [Actualidad](#) | **Tags:** [convivencia](#), [soledad](#) | **Modify:** [Editar](#) | [Deja un comentario](#)

Antonio Abellán, Rogelio Pujol. Departamento de Población, CSIC

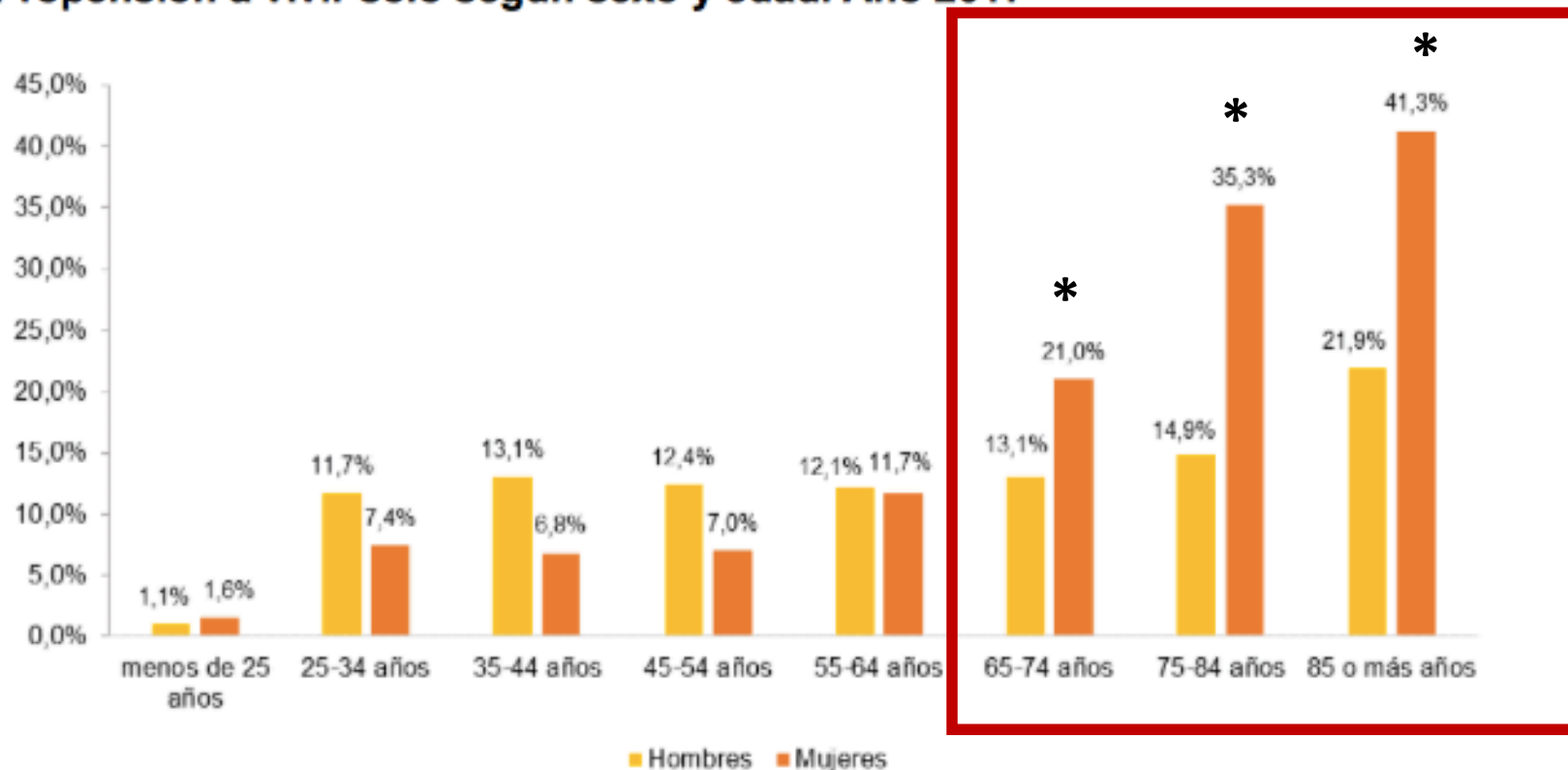
Instituto Nacional de Estadística:

estima que en 2031 habrá más de 5,5 millones de hogares unipersonales

La propensión¹ a vivir solo difiere por sexo y edad. Así, en las edades hasta 64 años fue más elevada en los hombres y en las edades mayores de 65 años mayor en las mujeres.

A edades tempranas (menos de 25 años) la propensión a vivir solo fue del 1,1% en los hombres y del 1,6% en las mujeres.

Propensión a vivir solo según sexo y edad. Año 2017



Hogares unipersonales

En España había 4.687.400 personas viviendo solas en el año 2017. De esta cifra, 1.960.900 (un 41,8%) tenían 65 o más años. Y, de ellas, 1.410.000 (un 71,9%) eran mujeres.

En cuanto a los hogares unipersonales de menores de 65 años, el 59,9% estaban formados por hombres y el 40,1% por mujeres (1.633.800, frente a 1.092.700).

Comparando con los valores medios de 2016, el número de personas que viven solas se incrementó un 1,1% en 2017 (49.100 más).

Por grupo de edad, los hogares unipersonales de personas de 65 y más años aumentaron un 1,4%, mientras que los formados por menores de 65 años crecieron un 0,8%.

Por sexo, los hogares unipersonales de mujeres se incrementaron un 1,0% y los de hombres un 1,1%.

Notas de prensa • Instituto Nacional de Estadística

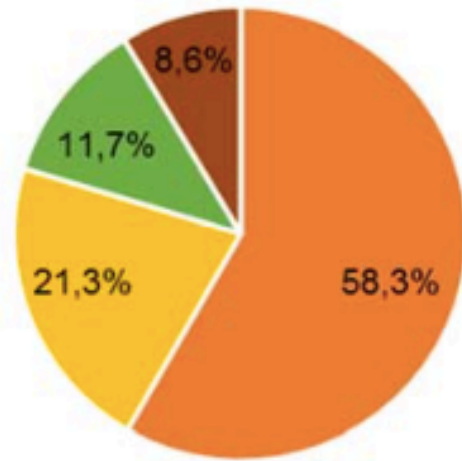
Hogares unipersonales por edad y sexo

Edad	Sexo	Año 2017	Año 2016	Variación absoluta	Variación relativa
Menos de 65 años	Total	2.726.500	2.705.100	21.400	0,8%
	Hombre	1.633.800	1.595.800	38.000	2,4%
	Mujer	1.092.700	1.109.300	-16.600	-1,5%
65 y más años	Total	1.960.900	1.933.300	27.600	1,4%
	Hombre	550.900	565.800	-14.900	-2,6%
	Mujer	1.410.000	1.367.400	42.600	3,1%

Respecto al estado civil, en el caso de los hombres los hogares unipersonales más frecuentes estaban formados por solteros (58,3% del total). En las mujeres, la mayoría de hogares unipersonales estaban formados por viudas (47,5% del total).

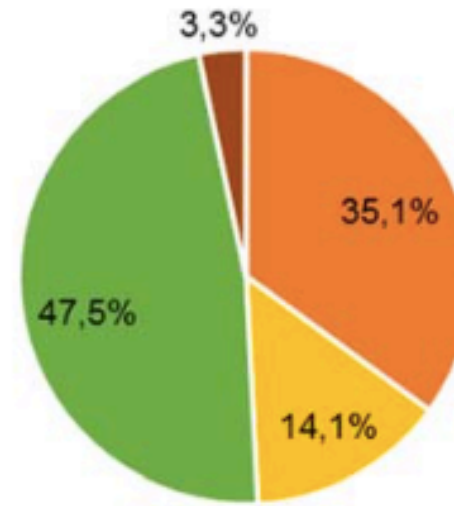
Hogares unipersonales según estado civil. Año 2017

Hombres



soltero Separado o divorciado viudo casado

Mujeres



soltera Separada o divorciada viuda casada

Notas de prensa • Instituto Nacional de Estadística

Hogares y población según tamaño del hogar. Año 2017

	Hogares	%	Población(*)	%
Total	18.472.800	100,0%	46.070.700	100,0%
1 persona	4.687.400	25,4%	4.687.400	10,2%
2 personas	5.620.700	30,4%	11.241.300	24,4%
3 personas	3.860.400	20,9%	11.581.300	25,1%
4 personas	3.251.900	17,6%	13.007.500	28,2%
5 o más personas	1.052.400	5,7%	5.553.100	12,1%

(*) Se considera como población total la residente en viviendas familiares; se excluye por tanto la que reside en establecimientos colectivos

ECH-2016 (1/9)

El envejecimiento de la población nos plantea grandes retos, como el del **AISLAMIENTO SOCIAL** que viven tantas personas mayores

La soledad representa un factor determinante del riesgo de exclusión social. Cuanto menos personas a nuestro alrededor, menos relaciones de reciprocidad, mayor incomunicación, mayor abandono y menos cuidado de uno mismo y mayor fragilidad.

20-40% de los mayores se sienten solos

(Theeke, 2009; Savikko Routasalo, Tilvis, Strandberg y Pitkälä, 2005; De Jong Gierveld y Van Tilburg, 1999; Walker 1993)

5-7% sufren de soledad intensa o persistente

(Savikko Routasalo, Tilvis, Strandberg y Pitkälä, 2005; Victor, Scambler, Bowling y Bond, 2005; Steffick, 2000)

2 | Soledad vs soledades

- No todas las personas mayores que están/viven solas se sienten solas
- A más edad más probabilidad de que uno esté o viva solo
- Las variables psicosociales y de salud tienen más influencia que las características sociodemográficas para explicar la presencia y la intensidad de los sentimientos de soledad.
- Los grupos de mayor riesgo de sentirse solos son:
 - mujeres
 - personas más mayores, que viven desde hace años solas
 - sin una pareja confidente
 - que viven solos
 - con niveles más bajos de estudios y de ingresos económicos

SOLEDAD y SOLEDADES

Todas las soledades no son iguales.

Si una persona mayor desea vivir sola hay que ayudarle en su derecho a la elección autónoma.

Es importante sacar el tema a la luz y mostrar los miles de personas que tienen que vivir solas y/o se sienten solas sin haberlo elegido.

U.K. Appoints a Minister for Loneliness



Tracey Crouch, left, Britain's under secretary for sport and civil society, is to coordinate the government's response to loneliness. Stephen Pond/Getty Images for Sport England

- En la mayoría de los estudios sobre soledad, independiente del país en que fueran realizados, está clara la fuerte influencia de las variables sociodemográficas como **factores de riesgo** de los sentimientos de soledad.
- En general, los resultados de las investigaciones sugieren que los grupos en mayor riesgo a sentirse solos son: **las mujeres, los más mayores, los no casados/sin cónyuge confidente, los que viven solos, con niveles más bajos de estudios y de renta, los que viven en zonas rurales, con redes sociales más pequeñas/baja calidad en las interacciones sociales, los que participan menos en actividades grupales y las minorías étnicas.**

[de Jong Gierveld, 1998; Victor et al., 2000; Rubio Herrera, 2004; Victor et al., 2005; Hawkley et al., 2008; Aartsen y Jylha, 2011; Losada et al., 2012].

3 | Qué es la Soledad

Soledad deseada (*alone*) vs Soledad impuesta (*lonely*)

La soledad es una sensación desagradable que resulta de una **discrepancia entre el nivel de contacto social deseado y lo que efectivamente la persona ha logrado conquistar.**

Valoración subjetiva sobre sus relaciones sociales.

(Jenny de Jong Gierveld)

- Sentimiento/cognitivo
- Relacionado con las expectativas
- Atribución causal
- Soledad vs aislamiento social
- Soledad temporal vs soledad permanente

Soledad impuesta (y depresión)

The National Social Life, Health and Aging Project (NSHAP) contiene muchos indicadores de conexión social.

- Las personas **más mayores** y los que tienen **peor salud** se sienten más aisladas que los más jóvenes y más sanos



- Diferentes estudios han mostrado que vivir solo puede ser un factor de riesgo de desnutrición, depresión y soledad en PM

- Tomstad S, Söderhamn U, Espnes O, Söderhamn O. Living alone, receiving help, helplessness, and inactivity are strongly related to risk of undernutrition among older home-dwelling people. *Int J Gen Med.* 2012;5:231–240.
- Cheng C. Living alone: the choice and health of older women. *J Gerontol Nurs.* 2006;32(9):16–25.

Las PM que viven solas se ven a si mismas como independientes, con el control de sus vidas y con una actitud positiva y proactiva

Foster P, Neville S. Women over the age of 85 years who live alone: a descriptive study. *Nurs Prax N Z.* 2010;26(1):4–13.

Kirkevold M. Facing the challenge of adapting to a life alone in old age: the influence of losses. *J Adv Nurs.* 2013;69(2):394–402.



4 | Soledad emocional y bienestar

Sesenta y tantos

COORDINADO POR
CAROLINA GARCÍA

La soledad, un gran hallazgo de la madurez

Lejos de tópicos y lugares comunes, también esta puede ser fuente de bienestar y autoconocimiento a cualquier edad



9 Jul 2018



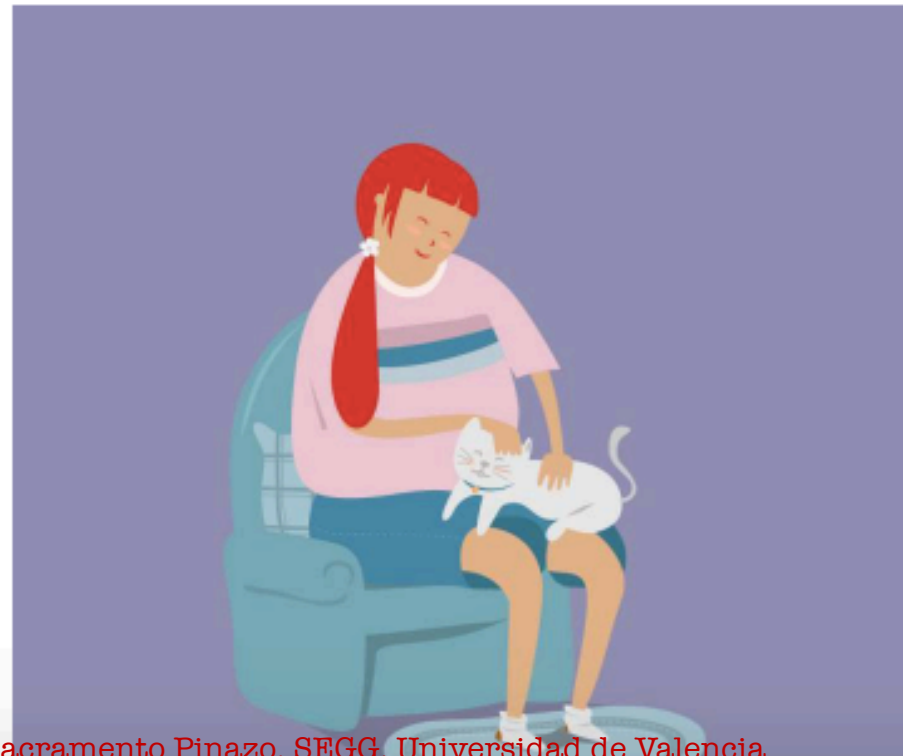
Laboratorio de felicidad

El placer de la soledad

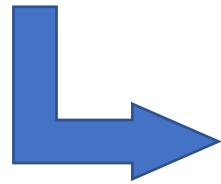
Nuestra agenda, incluso en vacaciones, ha de incluir un tiempo para estar con nosotros y la televisión



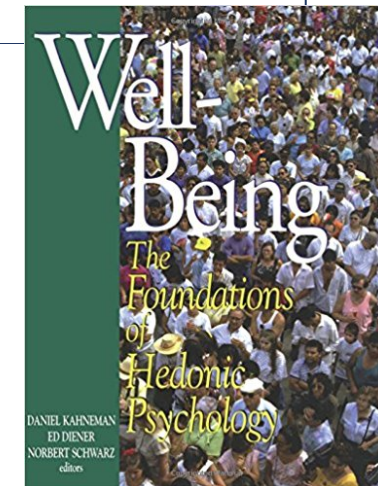
27 JUL 2018 - 14:16 CEST



- Soledad: tranquilidad, relax
- Soledad: un rato para mi
- Soledad: hacer lo que a uno le apetece, ver una película, leer un libro,...

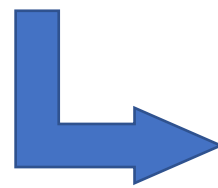


Bienestar hedónico



Ed Diener

- Soledad: no tener con quien...
- Soledad: no esperar a nadie
- Soledad: relacionada con la falta de apoyo social y redes sociales
- Soledad: vinculada al aislamiento



Malestar



Depresión



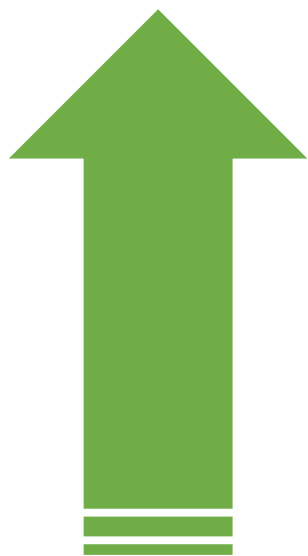
Deterioro



(-) Satisfacción con la Vida

Sentimientos de soledad se asocian con aspectos de la **salud física y mental:**

- **sintomatología depresiva** (Cacioppo, Hawkley y Thisted, 2010),
- **problemas de sueño** (Hawkley et al., 2010a),
- **reducción en la actividad física, sedentarismo, mayor riesgo de caídas** (Hawkley et al., 2009)
- **peor salud mental y cognición** (Wilson et al., 2007)
- **alteración del sistema inmunitario** (Kiecolt-Glaser et al., 1984; Pressman et al., 2005)



- Gasto farmacéutico
- Hospitalización reincidente
- Paciente pluripatológico
- Paciente frágil
- Cuidados de larga duración

GENÉTICA >

La soledad debilita las defensas

- Los leucocitos de las personas que se sienten solas reducen su respuesta contra los virus
- [Halladas dos de las grandes causas genéticas de la depresión](#)

MIGUEL ÁNGEL CRIADO | 24 NOV 2015 - 10:18 CET

f 4.249 t in 21 g+ 60 9

Archivado en: Ancianos Neurociencia Tercera edad Sistema nervioso Anatomía Enfermedades Medicina Salud Genética España Problemas sociales Biología



La soledad se ceba en especial con los ancianos y hasta un 14% de ellos muere de forma prematura. / SERGEI SUPINSKY (AFP PHOTO)



Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 2015; 10 (2): 227

El estudio analiza datos de varios estudios de salud (unos 3 millones de participantes). Las consecuencias de la soledad son las mismas que **fumar 15 cigarrillos por día** y ser **alcohólico** y son mayores que las de la **obesidad**.

“Las personas que están socialmente aisladas frente a los que tienen vínculos fuertes, **tienen entre dos y tres veces más posibilidades de morir prematuramente**”

Sir Michael Marmot (2010). University College of London

Marlboro
Las autoridades sanitarias advierten

**LA SOLEDAD
PUEDE MATAR**

Marlboro

Concluyendo...

Estamos ante **un reto**:

- Preferimos vivir en casa
 - Debemos hablar de soledades y no de soledad
 - Necesario visibilizar la soledad
 - La soledad es un problema de salud pública
- ...pero también hemos de aprender a vivir en soledad

<http://www.fundacionpilares.org>



LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

Conceptualización, valoración e intervención

Sacramento Pinazo Hernandis
Mónica Donio Bellegarde Nunes

5

Colección
Estudios de la Fundación