



06/La soledad en las personas mayores. Estrategias para su abordaje

M^a Isabel Herrero Panadero,

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria

Máster en Cuidados Paliativos.

Máster en Bioética y Humanización de la Asistencia.

Residencia San Juan de Dios de Sevilla.

El fenómeno del envejecimiento es sin duda un logro social, cada vez más personas alcanzan edades avanzadas en mejores condiciones.

La mayor proporción de personas mayores dibuja una sociedad con una riqueza espiritual nueva.

Pero han surgido nuevos retos, cambios en la composición de los hogares y problemas por el impacto de la crisis económica actual. *“Según manifiestan distintas ONG [...], muchas de las personas que atienden actualmente son mayores que han perdido su pareja, familia, amistades, contactos laborales o relaciones sociales”* (Defensor del Pueblo, 2019).

El sentimiento de soledad en las personas mayores se ha convertido en un problema emergente que nos cuestiona como sociedad. No disponemos de estudios a nivel estatal que muestren su prevalencia. El objetivo del artículo es acercarnos a este serio problema y reflexionar sobre el papel que la humanización de las relaciones tiene en el abordaje de la soledad.

Palabras clave: Personas mayores, Soledad, Hogar, Buen trato, Envejecimiento activo, Humanización.

The aging phenomenon is certainly a social achievement, more and more people reach advanced age in better conditions.

This larger proportion of older people draws a society with a new spiritual richness.

But new challenges have emerged: changes in household composition and problems related with the impact of the current economic crisis. *“According to different NGOs [...], many of currently attended are older people who have lost their partner, family, friends, business contacts and / or social relations”* (Ombudsman, 2019).

The feeling of loneliness in older people has become in an emerging problem that challenges us as a society. We lack of state-wide studies that show its prevalence. Main objective of this article is to approach this serious issue and to reflect about the role of the humanization of human relations in the loneliness tackling.

Key words: Older people, Loneliness, Household, Proper treatment, Active aging, Hhumanization.

confort de un hogar, sin la cercanía y el calor de una mano amiga.

Para las personas mayores, el hogar es el mejor espacio para vivir. Es un lugar donde el calor humano y la cercanía de la familia son el aliento que impulsa y a la vez amortigua las circunstancias de cada día. El término hogar se utiliza con una connotación subjetiva que va más allá de lo material. Allí nos sentimos protegidos, acompañados, arropados por sentimientos y recuerdos.

Cuando no es posible prestar la atención adecuada en el domicilio debido a enfermedad, limitaciones en la vivienda o carencias, la persona mayor puede necesitar los cuidados de una residencia especializada.

Estos centros han de cumplir con unas garantías de calidad y sobre todo, ofrecer un “**modelo de atención centrado en la persona**” que facilite la integración al que será su nuevo hogar y potencie su calidad de vida (OMS, 2015).

1/1

Diversos factores pueden favorecer la soledad en las personas mayores como:

- Empobrecimiento de la red social que, con más probabilidad, se produce a partir de los 65 años por circunstancias como la jubilación, viudez, pérdida de amistades, institucionalización, problemas de salud, dependencia o problemas en las relaciones familiares (Pinazo, 2018). Un reciente estudio señala que el sentimiento de soledad aunque presente en todas las edades, se acentúa de forma importante en personas mayores de 80 años debido a la disminución de la red social de amigos (Fundación Bancaria La Caixa, 2018). (Figura 1.a)

La desvinculación social que se puede producir al empobrecerse su red social genera alto riesgo de aislamiento (Defensor del Pueblo, 2018).

“La soledad también es un tipo de hambre, Hambre de calor y afecto
Hambre, que es mucho más difícil de saciar,
Que el hambre de un pedazo de pan”
Santa Teresa de Calcuta

1/

Experiencia de soledad y sufrimiento.

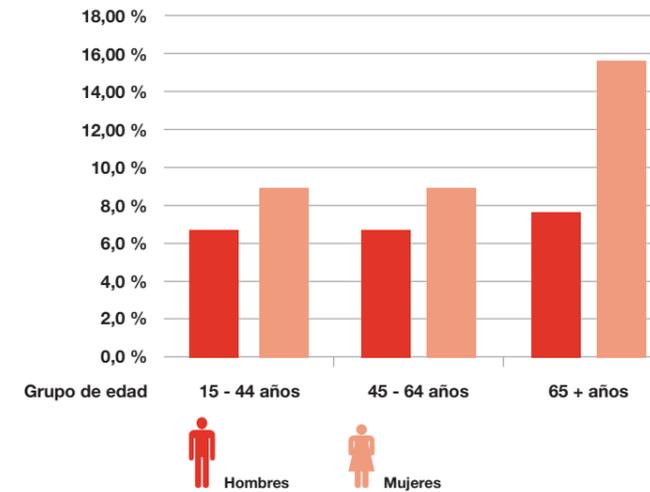
Son múltiples las experiencias de soledad que a diario se producen...

En la **Homilía en Casa Santa Marta** del 14 de enero de 2016, el Papa expresaba dolor por la muerte en soledad de una persona de 63 años, en la calle, casi a la vista de todos. Afirmaba:

“Hay muchísimas personas que ni siquiera tienen una última caricia en el momento de morir” (Fernández, 2019).

La crudeza de esta realidad nos descubre la profunda soledad de un ser humano sin soportes básicos, sin el apoyo familiar y/o social, sin el

Figura 1.a: Porcentaje de personas con sentimientos de soledad, según sexo y edad (Fernández, Abellán y cols. 2018).



- Empobrecimiento de las relaciones familiares por los cambios que se producen en el núcleo familiar como la viudez, la reducción de los tiempos de convivencia impuesta por viviendas pequeñas que impiden compartir un mismo entorno, la menor presencia en el hogar de la mujer por la incorporación al mundo laboral o la falta de familiares cercanos.

Estas circunstancias conducen en ocasiones al anciano a vivir en soledad de forma no deseada afectando a su calidad de vida.

“Vejez, vivir en soledad y tener sentimiento de soledad parecen asociarse de algún modo” (Fernández, Abellán y cols., 2018).

- Experiencia de “Pobreza en el trato” a la persona mayor por estereotipos negativos, discriminación por edad, marginación o situaciones de maltrato en diversas formas.
- Factores personales como: expectativas, forma de entender las relaciones, sentido de la vida, etc. (Pinazo, 2018).

2/

Soledad... “un concepto lleno de matices y sentimientos”.

Hay una “soledad objetiva” que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora (IMSE-RSO, 2000). Afirmó López Azpitarte (1999) que

“Toda vida humana tiene un fondo inevitable de soledad que nunca se podrá llenar por completo. Es una experiencia sin la cual nadie comprenderá lo que significa ser persona: alguien diferente, incompleto, limitado, que sale hacia fuera para el enriquecimiento con los demás. Muchas veces habrá que volver a este espacio recóndito y apartado [...] para reencontrarse con uno mismo, parar la presión y el ruido excesivo del exterior, mantener un aislamiento que fortalece y salir de nuevo con más fuerza al contacto con los demás. Se trata de una soledad querida, voluntaria y enriquecedora”.

La soledad, señala Rubio (2010),

“Puede ser definida de diferentes formas, pero en principio, es una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional”.

La soledad subjetiva (sentirse solo), es un sentimiento doloroso y temido. No es nunca una si-

LH n.325

tuación buscada (IMSERO, 2000). Es necesario conocer los matices de la soledad ya que se puede estar solo (soledad objetiva) y no sentir soledad; y estar acompañado y sentirse solo.

3/

Consecuencias de la soledad y el aislamiento.

“La soledad tanto objetiva como subjetiva, repercute de forma negativa en la salud, en la relación con el entorno, en el acceso a los servicios comunitarios de apoyo que necesitan, en su seguridad, en su nutrición y en su calidad de vida en general” (IMSERO, Estrategia 2018-2021).

El estudio de Arranz y cols. (2009) demuestra la importancia del aislamiento y la soledad durante la vejez, que exacerba el deterioro cognitivo e inmunitario.

“Sugieren que estrategias dirigidas a potenciar la interacción social y a promocionar la actividad física pueden resultar beneficiosas para paliar el declive neuroinmunitario acelerado que se observa en los individuos aislados de edad avanzada”.

4/

El reto de la soledad.

La soledad constituye uno de los principales problemas de las personas mayores (IMSERO, 2018). Pero ¿qué sentimientos genera la soledad? Rubio (2010) señala que

“La experiencia de soledad, en el fondo, es la sensación de no tener el afecto necesario deseado, lo cual produce sufrimiento, desolación, insatisfacción y angustia”.

Vivir esta etapa de la vida embarcado en una soledad no deseada genera un sufrimiento en la persona mayor que exige una reflexión como sociedad sobre los valores que es necesario recuperar y cuidar. Yanguas (2018) descubre estos valores y marca nuevos retos. Afirma que

“Cuando evaluamos personas en situación de soledad les preguntamos por “si se sienten abandonadas”, “si se sienten infelices”, “si creen que nadie les comprende”, “si se sienten completamente solas”, “si ansían la compañía de otras personas”.

Todas estas preguntas evocan, siquiera por su ausencia, solidaridad, interdependencia, empatía, comprensión, paciencia, agradecimiento, [...] valores esenciales de toda sociedad sana”.

La soledad no es solo uno de los mayores retos a los que se enfrenta el mundo del envejecimiento en las próximas décadas [...], sino una oportunidad de innovación social, de progreso tanto de las personas como de las sociedades; y estar solo (si no es deseado) retrata la perversidad de un mundo que reclama cambios”

5/

Abordaje de la soledad en las personas mayores.

Es un deber de justicia garantizar a los ancianos una vida digna con unos recursos suficientes y con las atenciones sanitarias necesarias. Además

“Necesitan prestaciones afectivas que sólo se consiguen si sus casas se convierten en hogares” (Comisión Episcopal de Apostolado Seglar, 2009).

Cuando la soledad se instala en la vida de la persona mayor ensombrece su horizonte y es fuente de sufrimiento. El coste humano y social que supone esta realidad exige la adopción de medidas por parte de las administraciones. Cuando existen riesgos para la integridad física, en situación de exclusión social y en caso de aislamiento la intervención debe ser muy ágil. Los profesionales de Atención Primaria por su proximidad al domicilio del anciano tienen más oportunidad de detectar estas realidades e intervenir de forma coordinada con otros recursos sanitarios y sociales. (Rodríguez Martín, 2009).

Para poner luz en esta situación de sufrimiento de la persona mayor es preciso conocer su alcance real ya que suele ser visible una pequeña parte del problema, a modo de Iceberg. Un abordaje integral permite valorar de forma multidimensional al anciano con especial atención a explorar el sentimiento de soledad, conocer la calidad de la red social y los vínculos afectivos (Pinazo, 2018).

En función de ello se marcarán los objetivos y se diseñarán estrategias para controlar los factores que han generado el sentimiento de soledad y

Cuando la soledad se instala en la vida de la persona mayor ensombrece su horizonte y es fuente de sufrimiento

así reducir la percepción de vacío y el sufrimiento. Hay diferentes recursos personales, familiares y sociales que pueden ser útiles para prevenir o intervenir en la soledad de las personas mayores y se han reflejado en la Figura 1.2

Recursos para abordar la soledad

Personales:

1. La iniciativa personal
2. Mantenerse activo
3. Visitas
4. La aceptación de la viudedad.
5. Las tareas domésticas.
6. La televisión como entretenimiento y compañía. La utilidad de la radio.
7. El amparo de la religión
8. Un recurso escasamente preferido: segundas parejas

Familiares:

1. La familia, el primero de los recursos
2. El rol de abuelo
3. El apoyo material y emocional de los hijos
4. El papel de los hermanos
5. Las visitas de los familiares
6. La convivencia con la familia
7. Las comunicaciones telefónicas

Sociales

1. Preparación para la jubilación.
2. El apoyo social de las amistades.
3. La importancia de la amistad íntima
4. Nuevas amistades.
5. La participación en actividades sociales
6. Las relaciones de vecindad
7. Voluntariado: Intergeneracional, acompañamiento afectivo, apadrinamiento de mayores.

Figura 1.2. Fuentes:
(Iglesias de Ussel, 2001) (Rodríguez Martín, 2009)

Entre los recursos sociales hay que destacar el valioso papel de las amistades, sobre todo las de larga duración, que ayudan al anciano a mantener relaciones sociales de calidad (Yanguas, 2018).

También el voluntariado a través de Fundaciones, Instituciones religiosas y ONG que desarrollan diferentes programas de acompañamiento de personas mayores en domicilio, apadrinamiento, nuevas iniciativas de convivencia intergeneracional, etc. No es el objetivo del artículo profundizar en los programas y actividades existentes para intervenir en la soledad, únicamente destacar algunos aspectos de mayor interés. Las intervenciones para reducir la soledad y el aislamiento se basan en:

“Mejorar habilidades sociales, fortalecer el apoyo social, aumentar las oportunidades de interacción social y el entrenamiento sobre pensamientos sociales maladaptativos. También mejorar funcionalidad y autonomía ya que influye en la sociabilidad” (Pinazo, 2018).

Señala Pinazo (2018) líneas para mejorar la eficacia de la intervención como

“La adaptación de los programas a cada persona en función de sus necesidades y preferencias, que promocionen una vida activa y saludable y si es posible se realicen en grupo ya que permite compartir experiencias, mejorar habilidades de comunicación y favorecer nuevas relaciones”.

En residencias de personas mayores ya se desarrollan programas como: terapia asistida con perros, uso de videoconferencia, terapia de humor, de reminiscencia, etc. Será necesario generar oportunidades de participación para que las personas mayores en riesgo desarrollen redes duraderas. Una buena opción es con

“La participación de la persona mayor en actividades de voluntariado que favorece un envejecimiento activo. Esta actividad solidaria fomenta su autoestima, le ayuda a mantenerse socialmente activo, aportar su experiencia, favorece también el sentido de permanencia a un grupo y le proporciona vínculos sociales” (IMSERSO, Estrategia 2018-2021).

5/1

Estrategias para abordar la soledad de las personas mayores.

Se introducen a continuación algunos puntos de referencia que sirven de soporte para tejer el abordaje de la soledad centrado en la persona mayor:

1. La importancia de una valoración integral, ya que la soledad puede desencadenar problemas de salud y dependencia. Acercarse a la persona mayor con una valoración biopsicosocial y espiritual permitirá dar respuesta a todas sus necesidades.
2. El cultivo de la dimensión espiritual debe ser favorecido ya que una buena salud espiritual aporta bienestar y favorece el acercamiento a los otros. Francesc Torralba (2013) señala que **“La espiritualidad es esencialmente apertura y comunicación”**. Para los creyentes, la vejez constituye una llamada hacia la trascendencia, que nos abre a Dios y a las personas que nos rodean (López Azpitarte, 1995).
3. La familia ocupa un lugar destacado en el abordaje de la soledad al ser el principal soporte del anciano. Es también centro de apoyo, escucha, seguridad y favorece la relación intergeneracional desde el respeto al rol de los abuelos.

Las carencias afectivas de personas que residen en Instituciones y carecen de familia pueden minimizarse a través de programas como

el apadrinamiento de personas mayores. En la **Carta de los Derechos de la Familia (Pontificio Consejo para la Familia, 1983)** se refuerza la necesidad de un hogar al afirmar que

“Las personas ancianas tienen el derecho de encontrar dentro de su familia o, cuando esto no sea posible, en instituciones adecuadas, un ambiente que les facilite vivir sus últimos años de vida serenamente, ejerciendo una actividad compatible con su edad y que les permita participar en la vida social”.

4. La Promoción del Buen trato es esencial para prevenir la soledad del anciano. Para ello hay que comenzar por

“Adoptar una visión del envejecimiento, como un proceso natural en la vida de las personas, una experiencia positiva alejada de estereotipos negativos, dando a las personas mayores el protagonismo que merecen” (IMSERSO, Estrategia 2018-2021).

Es preciso trasladar un mensaje positivo a la sociedad reconociendo el verdadero valor de las personas mayores, reflejando la imagen de personas activas que han recorrido un largo trayecto de vida y que ahora, como corredores de fondo, siguen adelante demostrando el verdadero valor del ser humano.

Como se expresa a continuación:

“La experiencia que los ancianos pueden aportar al proceso de humanización de nuestra sociedad y de nuestra cultura es más preciosa que nunca, y les ha de ser solicitada valorizando aquellos que podríamos definir los carismas propios de la vejez: gratuidad, memoria,

la experiencia de vida acumulada, la interdependencia y una visión más completa de la vida” (Pontificio Consejo para los Laicos, 1998).

5. Explorar la calidad de la red social del anciano.
6. Fortalecer la red social potenciando la humanización de las relaciones.

Calidad de las relaciones sociales e importancia del encuentro

Las relaciones sociales tienen un papel esencial, como señala Yanguas (2018) *“funcionan como amortiguadores del estrés, lo que significa que otras personas interfieren entre “la persona” y las “dificultades” a las que se enfrenta. Nuestras relaciones sociales pueden ofrecernos apoyo [...] Las personas en situación de soledad carecen de este valioso recurso y ante cualquier situación no tienen a quien recurrir. No existe nadie que les refuerce positivamente”*.

Pero más que el tamaño de la red social, *“diversas evidencias señalan que la calidad de las relaciones sociales tiene efectos importantes en los sentimientos de soledad y en el aislamiento social de la persona” (Pinazo, 2018)*. En este sentido añade López Azpitarte (1999): *“El sufrimiento de cualquier clase se suaviza y tolera cuando experimentan el cariño y preocupación de su entorno”*.

La importancia de la calidad de las relaciones humanas, *“del dar, del ser con y para los demás”, se refleja también en el encuentro con el enfermo, el necesitado y su entorno familiar como expresa la Carta de Identidad de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios (2000):*

“El hombre es un ser relacional; en la medida que entramos en contacto con los demás nos vamos consolidando como personas. Cuando logramos que ese contacto se convierta en encuentro, estamos realizando la plenitud de nuestra dimensión relacional.

De ahí la importancia del encuentro, del escuchar, del aceptar, del acoger, de saber canalizar los aspectos positivos y negativos que están presentes en toda persona que vive y se siente necesitado de los demás”.

Por tanto, el abordaje de la soledad del anciano debe ir dirigido a tender puentes emocionales que rompan el aislamiento, que favorezcan el encuentro con otras personas, lazos que fortalezcan su red social, que le den soporte para recuperar su bienestar emocional, su autonomía, su participación social y así mejorar su calidad de vida.

Papel de la Humanización de las relaciones en el abordaje de la soledad

La importancia que tiene la calidad de las relaciones sociales para abordar la soledad de la persona mayor nos obliga a hablar de humanización. Su papel es clave y necesario como se afirmó en el I Simposio Internacional sobre **Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional**, (2012): “Humanizar demanda muchos ámbitos, pero es el de las relaciones el que reclama una mayor humanización. Deseamos ser tratados con tecnología y con corazón, con inteligencia y sabiduría.”

Hablar de Humanización en el ámbito de las relaciones implica infinitos matices, entre ellos la atención personalizada, empatía, cercanía, cuidados y atención basados en el respeto (Plumed, 2013).

Sólo a través de estos ingredientes podemos comprender y ayudar a la persona mayor que se encuentra en una situación de sufrimiento, ahogada por su soledad. Es necesario recuperar el valor de la hospitalidad, del acompañamiento, del agradecimiento y del trato humano en las relaciones.

A todo ello es posible sumar el valor de la ternura como instrumento que impregna las relaciones personales de un “barniz humanizador”.

Su enorme valor se refleja en las profundas palabras del Papa Francisco (Fernández, 2019): “La ternura es el amor que se hace cercano y concreto. Es un movimiento que procede del corazón y llega a los ojos, a los oídos, a las manos.

La ternura es usar los ojos para ver al otro, usar los oídos para escuchar al otro, para oír el grito de los pequeños, de los pobres, de los que temen el futuro; [...] La ternura consiste en utilizar las manos y el corazón para acariciar al otro, para cuidarlo”.

Bibliografía

Abellán García, A.; Aceituno Nieto, P., Pérez Díaz, J., Ramiro Fariñas, D., Ayala García, A. Y Pujol Rodríguez, R. (2019). “Un perfil de las personas mayores en España, 2019. Indicadores estadísticos básicos”. Madrid, Informes Envejecimiento en red n.º 22, 38p. [Fecha de publicación: 06/03/2019]. < <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>

Fernández Morales, I.; Abellán García, A.; Ayala García, A. Pujol Rodríguez, R. *Sentirse solo. INE. ENR-1 Bienestar y actividad 10 mayo, 2018*. Disponible en: <http://envejecimientoenred.es/sentirse-solos>

Arranz Giménez, L., Giménez Lloret, L., de Casto, N. y Cols. (2009). *El aislamiento social durante la vejez empeora el deterioro cognitivo, conductual e inmunitario*. Rev Esp Geriatr Gerontología; 44(3):137-142

Comisión Episcopal de Apostolado Seglar. *Mensaje año Internacional de los Mayores*. 2009.

Defensor del Pueblo. *La situación demográfica en España. Efectos y consecuencias*. Estudio Separata del volumen II del Informe anual 2018. Madrid, 2019. pp 64-67, 73-74.

De la Fuente del Rey, M. (2009) *Teorías del envejecimiento*. En Varela Moreiras, G. y Alonso E.: *Retos de la nutrición en el siglo XXI ante el envejecimiento poblacional*. Cap. 2. pp. 29-48. Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud- San Pablo CEU. Madrid, Ed. IMC.

Fernández Huescar, E. *El Papa de la ternura*. Ed. Planeta, Barcelona 2019. pp. 86, 200.

Fundación bancaria “La Caixa”, *Conclusiones de la Encuesta Soledad y Riesgo de aislamiento social en las personas mayores 2018 del Programa Siempre acompañados*. Abril -mayo 2018. Dirección científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun.

Iglesias de Ussel J.; López Doblas, J.; Díaz Conde, M.ª P.; Alemán Bracho, C.; Cols.(2001) *La soledad en las personas mayores. Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo*.

IMSERSO. Madrid. pp. 14, 25, 115, 120, 149-65.

IMSERSO, *Boletín sobre el envejecimiento. La soledad de las personas mayores*. Observatorio de personas mayores. Diciembre 2000.

IMSERSO, *I Simposio Internacional sobre Envejecimiento Activo y Solidaridad Intergeneracional. Conclusiones*. Madrid 2012 .

IMSERSO, *Estrategia Nacional de Personas Mayores para un Envejecimiento Activo y para su Buen Trato 2018-2021*. pp. 11; 33-40; 52, 68,92. Disponible en: <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/844/02EFE9D3.pdf>. Consultado: 21 junio 2019.

López Azpitarte, E. *La tercera edad: una apertura a la trascendencia*. Labor Hospitalaria, n.º236. Año 1995-2. pp.159-163.

López Azpitarte, E. *Envejecer: Destino y misión*. Madrid, San Pablo, 1999. pp. 93-97, 124-126.

OMS. Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. P.37.

Orden Hospitalaria de San Juan de Dios (2000). *Carta de Identidad de la Orden Hospitalaria*. Madrid, Fundación Juan Ciudad. pp.89 -90

Pinazo, S., Donio Bellegarde, M. (2018) *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal*. N.º 5, 2018. pp. 47-48, 65, 117-135

Plumed Moreno, C. *Una aportación para la humanización*. Archivo Hospitalario 2013 (11): 261-352. ISSN: 1697 - 5413. Disponible en: <https://www.sjd.es>. Consultado: 21 junio 2019.

Pontificio Consejo para La Familia. *Carta de los derechos de la Familia*. Artículo 9c. Santa Sede 22 de octubre de 1983. disponible: http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_19831022_family-rights_sp.html Revisado: 21 junio 2019

Pontificio Consejo para los Laicos: *La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo*. Vaticano, 1º de octubre de 1998. Disponible en: <http://w2.vatican.va/content/vatican/it.html>. Consultado: 21 junio 2019.

Rodríguez Martín, M. *La Soledad en el anciano*. Gerokomos 2009; 20 (4): pp.159-166

Rubio, R. (2010), *La soledad en los mayores. Una alternativa de medición a través de la escala Este*. Universidad Granada. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-02.pdf> Consultado el: 14/07/2019

Torralla E. *Individualismo y espiritualidad son incompatibles*. 5 mar 2013. Disponible en enlace: <https://www.mater-purissima.org/>

Yanguas, J. Cilveti, A.; Hernández, S., Pinazo-Hernandis, S.; Roig I Canals S.; Segura, S. *El reto de la soledad en la vejez*. Zerbitzuan. N.º 66, Iruila-Septiembre 2018 pp.62, 63, 71.