

Soledad no deseada: la realidad de muchos adultos mayores

Noelia Varela Domínguez, Lucía Fernández Costa, Diego Durán Bermejo, Cristina González Vivas (EIR R2 Salud Mental CHUO), María Rodríguez Álvarez (Enfermera Especialista Salud Mental CHUO)

1.

INTRODUCCIÓN

La soledad se define como una experiencia subjetiva no deseada, relacionada con necesidades íntimas y sociales insatisfechas (Peplau y Perlman, 1982). En España, aproximadamente el 19,5% de las personas mayores de 65 años viven en soledad, lo que se considera un factor de riesgo para desarrollar depresión, siendo así a soledad no deseada un problema relevante de salud pública.

2.

OBJETIVOS

- Conocer la problemática de la soledad no deseada en los adultos mayores.
- Describir el abordaje de la soledad no deseada por parte de las enfermeras.



3.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en mayo de 2024 en las bases de datos de “PubMed”, “Dialnet” y “Google Scholar”. Como criterios de inclusión artículos publicados entre 2019 y 2024 y en español e inglés. Palabras clave “soledad no deseada”, “adultos mayores”, “enfermería”.

4.

DESARROLLO

La soledad se asocia con problemas de salud general, aumento de la mortalidad, mayor riesgo de enfermedades coronarias y problemas de salud mental como la depresión y el suicidio. También se relaciona con conductas perjudiciales para la salud (tabaquismo, inactividad física y obesidad).

Entre los factores de riesgo: ausencia de apoyo emocional, mala salud, aislamiento social (más común en hombres), discapacidad auditiva y/o visual, trabajos pesados en historial laboral, pérdida de seres queridos. La soledad no deseada tiende a ser más habitual entre las mujeres, en personas solteras o viudas, en personas mayores aunque también es común en población adolescente y en individuos con desigualdades sociales.

Como factores de protección en adultos mayores: estar casado, apoyo familiar, ejercicio físico, independencia y autosuficiencia, resiliencia. La soledad y el aislamiento social pueden aumentar durante períodos de transición importantes en la vida, como la jubilación, estando asociados con la inactividad física, la reducción del tiempo de sueño y otros factores.

En un estudio realizado en provincia de Castellón con adultos mayores, la soledad no deseada se relaciona con sentimientos de miedo, tristeza, angustia e indefensión. Asimismo, las mujeres tienen una peor percepción de la calidad de vida e insatisfacción, mayor índice en el estado depresivo. Esta prevalencia de la soledad parece ser mayor en ellas, posiblemente debido a que ellas tienden a valorar más las relaciones sociales y a expresar sus sentimientos con mayor facilidad.

En cuanto a la intervención enfermera, cabe destacar la realización de una valoración de las necesidades del individuo haciendo hincapié en su cultura y costumbres, estructura familiar, nivel económico y redes de apoyo primarias. Es fundamental considerar la interacción como elemento fundamental del tratamiento, a través de visitas domiciliarias, grupos de apoyo, llamadas telefónicas, desarrollo de habilidades y destrezas, actividad física y acompañamiento con animales.

5.

CONCLUSIONES

La enfermera de salud mental tiene un rol importante a la hora de abordar esta problemática, resultando fundamentales las estrategias de promoción de apoyo social, facilitar la inclusión del adulto mayor en redes de apoyo y grupos comunitarios, escucha activa sin juzgar, involucrarlos en programas de actividad física y realizar seguimientos regulares, brindando intervenciones efectivas para promover el bienestar emocional y social mejorando la calidad de vida.



6.

BIBLIOGRAFÍA

Agost-Felip MR, Pinazo Calatayud D. Estudio sobre bienestar psicológico de las personas mayores y la soledad no deseada. [Internet]. Castellón: Diputación de Castelló. Laboratorio de Servicios Sociales. Universidad Jaime I; 2022 [citado 12 de mayo de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/374061224_Estudio_sobre_bienestar_psicologico_en_las_personas_mayores_y_la_soledad_no_deseada

Martín Roncero U, González-Rábago Y. Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. Gac Sanit. [Internet]. 2021 [citado 12 de mayo de 2024]; 35(5):432-437. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32948332/>

Chaparro Díaz L, Carreño Moreno S, Arias-Rojas M. Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería. Revista CUIDARTE [Internet]. 2019 [citado 13 de mayo de 2024]; 10 (2): 1-11. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6952981>

