

SOLEDAD NO DESEADA EN LA TERCERA EDAD: UNA EPIDEMIA SILENCIOSA CON IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Lorena de Antonio Pastor. Enfermera Especialista Salud Mental (EESM), Lucía Codes Abilleira (EESM), Mónica Criado Pérez (EESM)

Introducción

1 de cada 3 personas mayores se enfrentan al desafío de envejecer solas, impactando negativamente en la salud física y mental, la calidad de vida y la mortalidad. A diferencia de la experiencia de vivir solo/a, la soledad no deseada se entiende como la percepción subjetiva de falta de relaciones significativas.

Objetivos

- Sintetizar causas y factores de riesgo de la soledad no deseada en personas mayores.
- Identificar necesidades percibidas en este colectivo.
- Describir consecuencias de la soledad no deseada en la salud física y mental.
- Plantear recomendaciones desde la enfermería de salud mental.

Metodología

Se ha realizado una revisión bibliográfica de estudios nacionales e internacionales publicados en los últimos 10 años, localizados en bases de datos de Ciencias de la Salud (PubMed). Se priorizaron revisiones sistemáticas, metaanálisis, guías clínicas y estudios cualitativos relevantes.

Desarrollo

Entre las causas destacan la pérdida de relaciones (viudedad, fallecimiento de amistades), enfermedades crónicas con limitaciones físicas y discapacidad, transiciones vitales como la jubilación o la incorporación a residencias, barreras económicas y sociales, así como trastornos mentales previos.

Las personas mayores señalan como necesidades prioritarias contar con relaciones significativas, actividades accesibles y entornos amigables, además de intervenciones personalizadas y apoyo a sus familias. Destaca igualmente la importancia de la formación de profesionales para su detección y abordaje sin estigmas.

Las consecuencias incluyen mayor mortalidad, aumento del riesgo y peor pronóstico de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y mayor prevalencia de depresión, ansiedad e ideación suicida. Las intervenciones más efectivas son aquellas que combinan actividades sociales, apoyo psicosocial y eliminación de barreras, adaptadas a las preferencias individuales.

CONCLUSIONES

La soledad no deseada en mayores es un problema de salud pública con causas multifactoriales y graves repercusiones físicas y mentales. Requiere detección precoz, intervenciones personalizadas y un abordaje integral desde la enfermería de salud mental para prevenir sus consecuencias y promover la inclusión social.

BIBLIOGRAFÍA:

1.National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Social isolation and loneliness in older adults: opportunities for the health care system. Washington (DC): National Academies Press; 2020.

2.Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci.* 2015;10(2):227-237.

3.Lara E, Martín-María N, De la Torre-Luque A, Koyanagi A, Vancampfort D, Izquierdo A, et al. Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing Res Rev.* 2019;52:7-16.