

# LA SOLEDAD EN PERSONAS MAYORES



## ¿Qué es?

Sentimiento doloroso y temido, una percepción subjetiva que es consecuencia de carencias afectivas y/o sociales, reales o percibidas.



## ¿Quién tiene más riesgo de sufrirla?

Las mujeres, las personas viudas, los mayores que viven en zonas rurales, con problemas de salud, con un bajo nivel educativo y de ingresos y bajo apoyo social.



## ¿Qué consecuencias tiene?

Afecta el funcionamiento del sistema inmune, mayor riesgo de depresión y de deterioro cognitivo.

## TIPOS DE INTERVENCIONES PARA PALIAR LA SOLEDAD

- Programas que aumentan las habilidades sociales (asertividad, habilidades comunicativas...).
- Programas que aumentan las oportunidades de interacción social y apoyo social.
- Programas que modifican cogniciones sociales desadaptativas (entender puntos de vista diferentes, centrarse en estímulos sociales negativos).
- Programas basados en el uso de las nuevas tecnologías (robots de asistencia social, robots de teleasistencia mascotas robóticas).
- Programas que mejoran la participación social (programas de voluntariado, programas intergeneracionales).



Las intervenciones grupales son más efectivas que las individuales para paliar la soledad.



Las intervenciones que promueven el apoyo social son efectivas.



Las intervenciones más eficaces tienen como mínimo una duración de 5 meses.