

19 La soledad no deseada

La soledad, especialmente aquella no deseada, tiene graves consecuencias para la salud. Las situaciones de soledad en personas mayores pueden desembocar en el aislamiento social y provocar tristeza o miedo, desarrollando patología como la depresión u otras enfermedades neurodegenerativas.

Cuando una persona de edad avanzada comienza a sentirse menos visitada por sus familiares, o ha perdido a su pareja de toda la vida, o pierde facultades físicas para desarrollar su vida social como lo había hecho hasta ahora, reduciendo considerablemente sus contactos vecinales, sociales. En ese momento podemos enfrentarnos a un proceso de soledad no deseada.

Una de las consecuencias más alarmantes de la soledad, es el desarrollo de alteraciones cognitivas, la pérdida de la memoria o incluso de las facultades sociales más primarias, como el habla. De ahí que sea de vital importancia el fomento de un envejecimiento activo para las personas mayores, así como el desarrollo de redes de apoyo que abarquen el mayor tiempo posible, evitando su aislamiento.

El contacto con otras personas es vital para la salud física y mental del ser humano. Desde nuestro nacimiento vivimos rodeados de la familia y amistades, acompañados. Nos sentimos parte de un colectivo que nos da afecto, compañía, apoyo, en definitiva, nos sentimos queridos. Nos necesitamos unos a otros para poder sobrevivir.

Cuando llegamos a edades avanzadas la soledad aparece como uno de los problemas más temibles.

19.1 Efectos de la soledad en las personas mayores

¿Cómo afecta la soledad a las personas mayores? Según estudios recientes, cuando una persona se siente aislada y solitaria segrega una hormona llamada cortisol, conocida como la hormona del estrés. Esta hormona eleva la presión arterial, causa insomnio y aumenta los síntomas de la depresión.

Se ha comprobado que cuando alguien se siente aislado le cuesta desenvolverse por sí mismo, puede tornarse agresivo o retraído, y puede llegar a desarrollar actitudes hurañas. Estas situaciones dificultan el tratamiento si no se enfrenta a tiempo el problema.

Numerosas investigaciones posteriores demostraron que estos sentimientos de aislamiento conllevan un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y que afectan el sistema inmunológico y endocrino.

Si hablamos de emociones y comportamientos, la soledad influye directamente en la autoestima y en el humor de la persona mayor hasta el punto de que se pierden las

ganas de interactuar con el entorno, de entretenerse y de relacionarse. Y esto se convierte en un círculo vicioso. Cuanto menos entusiasmo sentimos, más nos aislamos y más tristes nos encontramos.

El aislamiento social, que suele comportar soledad, es uno de los principales factores de riesgo de distimia, ansiedad y enfermedades neurodegenerativas como la Demencia Senil, Alzheimer o Parkinson.

19.2 Consejos para ayudas a las personas mayores que se sientan solas

- Es importante que familia y amistades apoyen a la persona y que la empujen a hacer ejercicio diario, a mantener una alimentación saludable y a realizar actividades con otras personas mayores. Mantente alerta para saber que necesita y, sobre todo, escúchala, no dejes que se sienta sola.
- La compañía es clave para combatir los peligros que puede suponer la soledad en la edad avanzada. La compañía permite que las personas se sientan escuchadas, cuidadas, valoradas y felices. Las relaciones sociales son un factor indispensable en el cuidado de las personas mayores, para asegurarles una buena calidad de vida. Necesitan que les demuestren que no están solos.
- Hay muchas actividades y talleres en espacios para mayores. La participación en este tipo de propuestas permite que se mantengan activos y en constante relación con gente de su edad. No te olvides de las actividades en familia, adoran la compañía de los que más quieren.

19.3 ¿Cuándo y cómo puede aparecer la soledad en personas mayores?

A partir de cierta edad empezamos a notar carencias físicas y mentales que nos complican el disfrute de la jubilación. La falta de independencia despierta en las personas mayores una gran frustración, provocando que dejen de sentirse útiles para la sociedad, a sus seres queridos. La mayoría de las veces esta situación les causa una considerable bajada de la autoestima que les lleva a una crisis existencial.

Una vez nos hemos jubilado podemos empezar a echar en falta la rutina de levantarnos con una motivación, con quehaceres. Esto influye en el incremento de posibilidades de padecer una depresión y sobre todo aumenta considerablemente el sentimiento de soledad. El cambio de hábitos y dejar de encontrarse con los compañeros de trabajo constituye un arma de doble filo si no desarrollan otras actividades complementarias.



Otro factor a tener en cuenta es el momento en que una persona mayor pierde a su cónyuge. Esto puede ir acompañado de un proceso de decadencia personal en el que inevitablemente aparece el sentimiento de soledad. Esta persona esperará un apoyo de la familia más cercana; si se siente con carencias de cuidado por este pilar de su vida la situación podría empeorar.

Es posible que algún familiar acoja a la persona mayor en su casa, pero sin el tiempo necesario para darle la compañía y el cuidado que se merece. Esta desatención y la necesidad, cada día más creciente, de tener la ayuda de alguien puede causar efectos muy negativos en su estado de ánimo y salud.

19.4 ¿Cómo llenar el tiempo libre después de la jubilación?

Disfrutar de la jubilación es posible siempre y cuando sigamos una dieta saludable y nos mantengamos activos. El envejecimiento activo promociona las claves para un envejecimiento feliz y saludable:

- Mantener y conservar las relaciones sociales.
- Actividad física.
- Contacto con la naturaleza. Basta un simple paseo o el cuidado de las flores del jardín.
- Estimulación cognitiva.
- Alimentación equilibrada.
- Control de la salud y correcta toma de medicación, si es necesaria.
- Ocupar el tiempo libre.
- Buenos hábitos de sueño.

Es muy importante que una persona mayor no adopte una forma de vida sedentaria. Tener algún hobby para llenar el tiempo libre y que, a su vez, sea beneficioso para la salud es esencial para disfrutar de una buena calidad de vida en la tercera edad. La pintura, la jardinería, aprender nuevos idiomas, natación, jugar al bingo, voluntariados, entre muchas otras, son algunas opciones de actividades.

También es crucial que las personas mayores sigan quedando y compartiendo momentos con la familia, amistades o ex compañeros y ex compañeras para evitar el aislamiento y los grandes problemas que supone la soledad.

Para mejorar la calidad de vida de una persona de edad avanzada no debemos permitir que se sienta aburrida, triste, inútil o sola.

19.5 Compañía: la medicina perfecta contra la soledad

Lo contrario a la soledad es, evidentemente, la compañía. Lo más importante es que las personas mayores se sientan escuchadas, queridas, apoyadas, útiles y seguras.

Estar rodeados de gente que nos quiera y nos haga sentir integrados nuevamente en la sociedad, o simplemente convivir con otros y sentirnos apreciados, eleva los niveles de serotonina, incrementando la felicidad y revirtiendo los efectos nocivos de la soledad. Esto es aplicable a todas las etapas de la vida, pero muy especialmente cuando nos hacemos mayores.

La compañía también refuerza el cariño propio y logra que una persona mayor tenga más ganas de vivir olvidándose de sus desdichas. Son muchas las maneras de ayudar. Acompañar a una persona mayor a caminar, a jugar a cartas, entregarles regularmente un regalo, llenarlos de atenciones o simplemente sentarse a escuchar su vida. Todas éstas y otras muchas acciones son mucho más que compañía. Es una ayuda fundamental para encontrar una razón para levantarse y hacer que los días valgan la pena.

19.6 ¿Cómo trabajar en los grupos de ayuda mutua

En San Juan de Aznalfarache funciona de forma ininterrumpida desde 2018 uno de estos grupos de promoción de la salud. Se reúne cada lunes en horario de 11.30 a 13.00 horas en el Centro de Salud de Nuestra Señora de la Paz. Aunque inicialmente no era un grupo de personas mayores sus principales asistentes lo son.

Los grupos de ayuda mutua ofrecen un espacio de gran valor terapéutico para abordar la soledad no deseada, ya que proporcionan:

- Sentimiento de pertenencia: los miembros comparten experiencias similares lo que reduce la sensación de aislamiento y les hace sentirse comprendidos.
- Apoyo emocional: el grupo se convierte en una red de apoyo donde se pueden expresar sentimientos, miedos y frustraciones sin juicio.
- Intercambio de estrategias: los miembros pueden compartir las técnicas y consejos que les han resultado útiles para afrontar la soledad.
- Modelado de conductas: ver a otros superar la soledad puede generar esperanza y motivación.
- Oportunidades sociales: el propio grupo se convierte en una oportunidad para socializar y construir nuevas relaciones.
- Normalización de la experiencia: el grupo ayuda a desestigmatizar la soledad y a entenderla como una experiencia humana común.