

miércoles 18 de septiembre de 2024

Dos de cada tres personas mayores de La Laguna afirman que se sienten solas con frecuencia

El Ayuntamiento presenta el primer estudio sobre el impacto de la soledad no deseada en la salud física y mental de las personas mayores de 55 años de la localidad

Descargar imagen

IMPACTO
de la
SOLEDAD NO DESEADA
en personas mayores de 55 años
de La Laguna



soledad_no_deseada

La soledad no deseada es un fenómeno creciente entre la población de personas mayores, una percepción subjetiva de aislamiento y falta de conexión social que tiene consecuencias directas en la salud mental y física. Para conocer el alcance real de esta problemática en La Laguna, la Sociedad Municipal de Viviendas y Servicios (Muvisa), responsable de la gestión del plan de dinamización y envejecimiento saludable de la localidad, ha encargado un estudio integral que será la base para la creación del primer programa de acción permanente contra la soledad no deseada en La Laguna.

La Casa de los Capitanes ha acogido hoy la presentación de los resultados de este análisis sobre el impacto del sentimiento de soledad no elegida en personas mayores de 55 años de La Laguna, un estudio desarrollado por un equipo multidisciplinar y sobre una amplia muestra representativa de 400 personas.

Entre el ingente volumen de datos obtenido, llama la atención que dos de cada tres mayores de 55 años afirman que se sienten solos y solas con frecuencia, que el 70% considera que no cuenta con redes de apoyo familiares y sociales suficientes o que el 65,6% de las personas que experimentan soledad no elegida presentan problemas de salud mental.

El alcalde de La Laguna, Luis Yeray Gutiérrez; el presidente de Muvisa, Adolfo Cordobés, y el coordinador del estudio, Cristian Macía, expusieron todos los detalles de un programa que tiene el foco puesto en mejorar la salud y la calidad de vida de un grupo de población que supera las 51.300 personas en el municipio.

Luis Yeray Gutiérrez recordó el compromiso del municipio con la promoción del envejecimiento saludable, que le ha valido la declaración de Ciudad Amigable con las Personas Mayores por el Imsero y OMS. Además, La Laguna se ha adherido a la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, así como a la Red Canaria de Islas y Municipios Promotores de la Salud.

“Nuestros mayores representan un patrimonio vivo incalculable”, señaló el alcalde, quien subrayó “la sensibilidad especial que tiene este Ayuntamiento con esta realidad, en particular desde el área de Bienestar Social, y en este

caso en colaboración con Muvisa. Hay que tener en cuenta que la soledad no deseada repercute también en la salud de nuestros abuelos y abuelas, y entendemos que este trabajo conjunto entre la administración pública y las asociaciones es fundamental para atender a un sector de población que necesita de todo nuestro apoyo”.

Adolfo Cordobés anunció que, a partir de los resultados de este estudio “hemos decidido ampliar la partida presupuestaria de Muvisa en el próximo ejercicio y licitar un programa de acción plurianual que nos permita llegar, inicialmente, a 100-120 personas. Ya estamos trabajando en los pliegos y esperamos poder adjudicarlo a principios del año que viene”.

El objetivo de este plan de acción será “abordar la soledad no deseada de manera integral, considerando tanto los factores físicos y mentales, como el entorno social y el acceso a apoyos adecuados, reforzando la cooperación entre el departamento Social de Muvisa, el Área de Bienestar Social y el Servicio de Atención a Domicilio. Y todo ello”, añadió Cordobés, “con procedimientos que incluyan la intervención a domicilio por un equipo multidisciplinar y la atención integral a las personas participantes, tanto física, como emocional y cognitiva”.

Cristian Macía, presidente de la Asociación para la inclusión Acompáñame, explicó cómo la soledad no deseada impacta en la salud mental, “aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, además de provocar serias afectaciones a la salud física, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuyendo la función inmunológica y reduciendo la esperanza de vida”.

Asimismo, aportó toda la información sobre el desarrollo del estudio, los cuestionarios realizados y los perfiles entrevistados, y explicó las conclusiones y experiencias recogidas durante el proceso de análisis, las cuales “subrayan la importancia de abordar la soledad de manera integral, considerando tanto los factores físicos y mentales, como el entorno social y el acceso a apoyos adecuados”.

El análisis de los datos recopilados “pone de manifiesto una relación significativa entre la soledad y diversas dimensiones de la calidad de vida y la salud de las personas mayores. En primer lugar, se observa que la soledad está fuertemente asociada a las limitaciones físicas y funcionales”, explicó.

Relación entre soledad y autonomía personal

Así, “las personas que presentan mayores dificultades para moverse, cuidar de sí mismas o realizar actividades cotidianas experimentan niveles más altos, lo que sugiere que la pérdida de autonomía no solo afecta la capacidad física de las personas mayores, sino que también tiene un impacto negativo en su bienestar emocional, aumentando la sensación de aislamiento y no pertenencia”.

De hecho”, explicó el coordinador del estudio, “las personas mayores que consideran que su salud es mala o regular tienden a sentirse más solas, lo que refuerza la idea de que la soledad no es únicamente una cuestión de aislamiento social, sino que está profundamente entrelazada con la percepción que los individuos tienen de su bienestar general, tanto físico como mental”. Además, “la salud mental emerge como un factor crítico en la experiencia de la soledad. Las personas mayores que padecen ansiedad o depresión tienden a sentirse más solas, lo que subraya la necesidad de abordar la salud mental como parte integral del bienestar”, señaló.

Otro aspecto relevante es la correlación observada entre la soledad y la frecuencia de hospitalizaciones y de visitas a urgencias. Esto sugiere que la soledad podría estar vinculada a un deterioro en la salud física que lleva a

una mayor necesidad de hospitalización, o bien, que la experiencia repetida de hospitalizaciones contribuye a aumentar la percepción de soledad entre los mayores, posiblemente debido a la desconexión de sus entornos habituales y la reducción de sus redes de apoyo social.

Por otra parte, los niveles de soledad son similares “tanto en las áreas urbanas como rurales del municipio, lo que podría deberse a otros factores, como la calidad de las relaciones personales, el acceso a servicios de apoyo y la integración en la comunidad, que juegan un papel más importante que el hecho de vivir en una zona más o menos poblada”, añadió Macía. En este sentido, el informe revela que el 50% de personas entrevistadas a veces siente que no tiene a nadie con quien hablar y el 43% se siente incapaz de comunicarse.

Dinamización de mayores

Muvisa es la encargada de la gestión del programa municipal de dinamización y envejecimiento saludable para personas mayores, con el que también quiere fomentar la cohesión social entre la población de este grupo de edad de todos los distritos. Este servicio gestiona un centenar de actividades cada semana en unas 40 asociaciones de mayores, además de propuestas anuales que incluyen, entre otras, senderismo, escuela literaria o el programa Mujeres a la Playa, que ya está en su segunda fase del año y que moviliza a más de 1.200 mujeres de todos los pueblos y barrios, y un largo etcétera.

Fruto de este trabajo constante y directo con las personas mayores, el servicio detectó un problema creciente de casos de soledad no deseada, caracterizado por una percepción subjetiva de aislamiento y falta de conexión social.

Por ello, desde Muvisa se puso en marcha un proyecto piloto de acompañamiento a domicilio a personas en situación de soledad no deseada y centrado en la dinamización sociocultural y psicosocial. Durante 6 meses, hasta mediados de agosto de este año, el proyecto atendió a 40 personas en situación de soledad y aislamiento social mayores de 55 años de todos los distritos, con actividades de desarrollo cognitivo, mejora física y reintegración social.

Viendo el impacto de esta iniciativa, Muvisa decidió que era necesario conocer el alcance real de esta problemática en el municipio. Por ello, encargó a la Asociación para la inclusión Acompáñame, la cual cuenta con un equipo multidisciplinar y una notable experiencia y especialización en este ámbito, la elaboración de este estudio representativo de la situación de la soledad no deseada en La Laguna, para conocer las raíces del problema, su magnitud, evolución, si existen diferencias entre los ámbitos rurales y urbanos, además de las necesidades de actuación.