La soledad no siempre se ve

VMM Formación Sociosanitaria · Biblioteca de recursos

Una persona puede estar rodeada de gente y sentirse sola, o vivir sola y sentirse acompañada. La soledad no deseada es un tema de salud, y también de cuidados.

Para: Familias, cuidadores, vecinos y profesionales · Material divulgativo gratuito · No sustituye una valoración sanitaria o social individual.

Soledad no es estar sola

La soledad no deseada es la diferencia entre las relaciones que tenemos y las que nos gustaría tener. Por eso una persona puede sentirse sola incluso viviendo con otras personas. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que la desconexión social afecta a la salud y al bienestar de millones de personas en todo el mundo.

Señales discretas que conviene atender

A veces la soledad no se dice, se ve: la persona deja de salir, renuncia a actividades que antes le gustaban, acorta las conversaciones, repite «no quiero molestar» o «ya no queda nadie de mi época», o deja de cuidar detalles cotidianos que antes le importaban. Ninguna señal por sí sola lo dice todo; conviene preguntar con interés y sin prisa.

Qué puede ayudar

Hablar de lo que se siente con alguien de confianza; unirse a un grupo o actividad que encaje con sus gustos —se puede empezar solo yendo a mirar—; pasar tiempo en lugares con gente, como un parque, una cafetería o el mercado; o retomar pequeñas tareas que le dan sentido: cuidar plantas, preparar una receta, escribir a alguien. Conviene preguntar en el centro de salud o en el ayuntamiento por actividades comunitarias para mayores.

Cómo ayudar desde cerca

Una conversación amable y una llamada regular valen mucho: mejor un contacto pequeño y constante que un gesto grande esporádico. Se puede ofrecer ayuda práctica (compras, recetas, acompañar a una cita) y, sobre todo, tiempo: hablar despacio, hacer pausas y no apresurar las respuestas, especialmente si la persona oye poco o tiene problemas de memoria.

Cuándo pedir más ayuda

Si la soledad va acompañada de tristeza persistente, pérdida de interés, cambios en el sueño o el apetito, o afecta a la vida diaria, conviene consultarlo con el equipo sanitario o social. Pedir ayuda no es una debilidad: es un paso de cuidado.

Referencias

1. OMS — Comisión sobre Conexión Social

https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection

2. NHS — Loneliness in older people

https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/loneliness-in-older-people/

3. NHS — Loneliness in older people: how to help

https://www.nhs.uk/mental-health/advice-for-life-situations-and-events/loneliness-in-older-people-how-to-help/

Nota editorial

La OMS respalda que la conexión social es un determinante de la salud y que la soledad no deseada afecta especialmente a personas mayores; el NHS respalda tanto lo que puede probar la persona que se siente sola como la forma de ayudar desde el entorno (conversación amable, contacto regular, ayuda práctica, hablar despacio y sin apresurar). Los ejemplos concretos de señales discretas y las propuestas de actividades locales son orientación práctica de VMM basada en la experiencia profesional, no recomendaciones formales de un organismo.