

## Abordaje de la soledad en nuestro entorno laboral y comunitario.

Es preocupante que en este siglo del progreso con avances sin parangón, un gran número de personas tengan “la sensación de soledad y aislamiento” a pesar de estar rodeadas de gente.



### Los medios de comunicación y numerosos investigadores nos lo advierten.

Varias noticias y artículos de prensa nos deberían hacer reflexionar sobre esta cuestión desde el momento que numerosos investigadores nos advierten de que “**para demasiada gente de nuestro entorno la soledad es una triste realidad**”

La **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL)** y el **Servicio de MAS Prevención (SPMAS)**, sabiendo que no es un tema ajeno al colectivo de la Universidad de Zaragoza y que puede afectar a algunos de sus trabajadores, ha considerado abordarlo con algunos datos y recomendaciones que se comentarán al final del documento.

En 2018 la primera ministra británica Theresa May, creó la Secretaría de Estado para luchar contra la Soledad (1); la razón no era otra que los datos de su país: “**nueve millones de personas estaban en esta situación de soledad y aislamiento social**”. Esta situación se consideraba una epidemia social y las alarmas sonaban al conocer que en numerosas ocasiones este sentimiento de soledad puede conllevar parejo la decisión del suicidio.

En España, aunque los datos son otros, también nos preocupa saber que en los próximos 50 años está previsto que nuestra población envejezca más que en ningún otro país de Europa; y en nuestra Comunidad Autónoma, conocidos los datos de esperanza de vida (2) (3), se prevé pueda ser una de las más afectadas dado que en el año 2017 se alcanzaron máximos históricos en longevidad al llegar a 83,4 años.

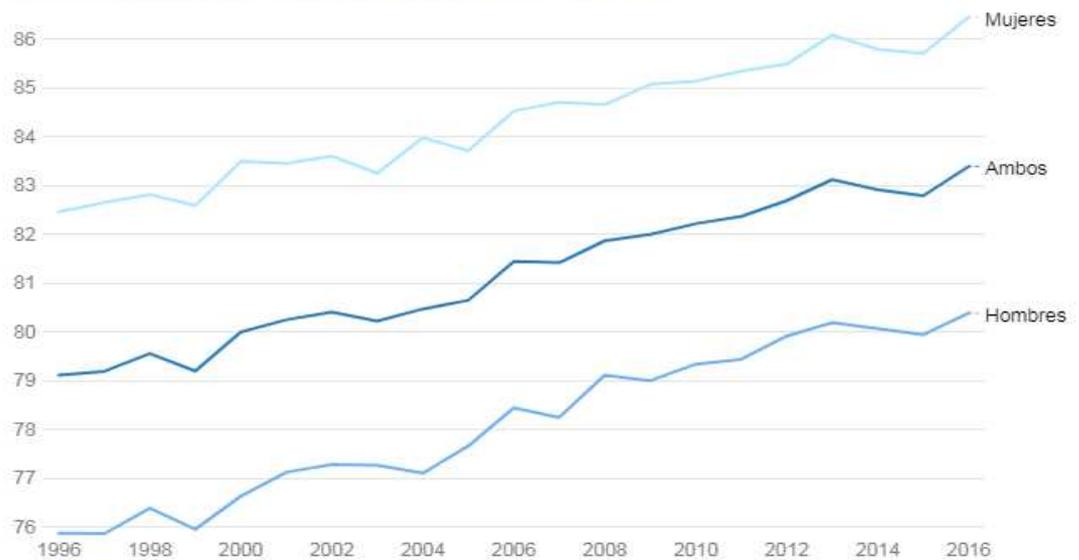
(1) [https://elpais.com/internacional/2018/01/17/mundo\\_global/1516217665\\_881811.html](https://elpais.com/internacional/2018/01/17/mundo_global/1516217665_881811.html)

(2) <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2017/08/16/cuanto-viven-los-aragoneses-1191431-300.html>

(3) <http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1448>



## Esperanza de vida al nacer en Aragón



Fuente: INE • Created with Datawrapper

En este gráfico observamos como en Aragón se ha pasado de tener una esperanza de vida de 79 años en 1996 a los 83,4 en la actualidad, **representando las personas mayores más del 21% de la población, con más de 280.000 aragoneses que superan los 65 años y, de ellos, 103.164 tienen más de 80 años.** (4)

Cada vez vivimos más años y nos preocupa saber que iremos perdiendo familiares, amigos, compañeros de trabajo y sobre todo algunas de nuestras redes de apoyo de la comunidad vecinal. Surge para algunas personas esa soledad y sensación de aislamiento en ese final de la vida que, además, puede ir acompañada de enfermedades propias de la edad como dolores osteomusculares, dificultad para la movilidad, deterioro cognitivo con fallos de memoria, posible demencia, pérdida de autoestima, problemas cardiovasculares, un posible cáncer (5), alteraciones del sueño y en algunos casos depresión reactiva al entorno donde el tiempo se hace eterno y puede conllevar al pensamiento del suicidio.

Según datos del estudio realizado por los sociólogos Juan Diez Nicolás y María Morenos Páez sobre “La soledad en España” (6), **“uno de cada 10 españoles manifiesta pensamientos de soledad, asociada a la tristeza y con sensación de no importarles mucho a nadie”**, a pesar de que en numerosos casos vivan acompañados.

(4) [https://www.elperiodicodearagon.com/noticias/aragon/territorio-longevo\\_1314776.html](https://www.elperiodicodearagon.com/noticias/aragon/territorio-longevo_1314776.html)

(5) <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2019/01/25/en-2018-aragon-registro-346-nuevos-casos-cancer-mas-que-hace-siete-anos-1289328-300.html>

(6) [https://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad\\_en\\_espana.pdf](https://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espana.pdf)

## La soledad, un factor de riesgo para la salud.

El sentimiento de soledad es una sensación subjetiva en la que la persona experimenta insatisfacción con las relaciones sociales y desde el Ministerio de Sanidad y Consejerías de las Comunidades Autónomas **se considera el sentimiento de soledad y aislamiento como un problema de salud pública preocupante**. Para algún experto equiparable a otras epidemias como la obesidad, el tabaquismo o las drogas que se han instalado en esta sociedad llamada del progreso.

Con la soledad van aparejados nuevos procesos médicos ya comentados y según algunos investigadores la sensación que se padece es muy similar al hambre, la sed o el dolor.

Resulta chocante que en una sociedad abierta a la información, con redes sociales virtuales inimaginables, con una facilidad increíble para la comunicación telemática, con grandes avances en la medicina y con investigaciones en ciernes sin parangón... nos encontramos con **esta debilidad social** que crece en nuestro entorno y que afecta a la salud de personas vulnerables, como han publicado investigadores del departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid, centro colaborador de la Organización Mundial de la Salud, dirigido por el profesor José Luis Ayuso Mateos y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (7) (8) . Han analizado todos los estudios centrados en la soledad y la mortalidad publicados hasta la fecha en todos los idiomas y los resultados de este meta análisis revelan que **la soledad, la carencia voluntaria o involuntaria de compañía, es uno de los factores de riesgo asociados a la mortalidad**, y que esta relación es más fuerte en hombres que en mujeres. (9)

La misma investigación señala la necesidad de estrechar la colaboración entre servicios sociales y de salud, así como entrenar a los profesionales de la salud para identificar las necesidades sociales de los pacientes y derivarlos a servicios adecuados a tiempo, con el fin de evitar mayores problemas de salud, gasto sanitario y aumento de riesgo de mortalidad.

El personal sanitario, tanto del ámbito público como privado debería intuir en la anamnesis esta sensación de soledad de sus pacientes. No es fácil, pero cuando acuden a consulta, si lográramos identificarla, deberíamos realizar el abordaje que proceda en cada caso.

(7) Rico-Urbe L, Caballero FF, Martín-María N, Cabello M, Ayuso-Mateos JL, Miret M. Association of Loneliness with All-cause Mortality: A Meta-Analysis. PLOS ONE. Doi: 10.1371/journal.pone.0190033.

(8) <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0190033>

(9) [www.agenciasinc.es/Noticias/La-soledad-es-un-factor-de-riesgo-para-la-mortalidad-sobre-todo-en-hombres](http://www.agenciasinc.es/Noticias/La-soledad-es-un-factor-de-riesgo-para-la-mortalidad-sobre-todo-en-hombres)

## Factores que pueden contribuir a la soledad forzosa o voluntaria en España.

Son numerosas las causas que han podido contribuir para que **en España, cuatro millones de personas tengan la sensación de soledad forzosa o voluntaria** (10) según se desprende del estudio elaborado por el equipo de investigadores de ASEP (Análisis Sociológicos, Económicos y Políticos) bajo la dirección del profesor Juan Díez Nicolás y la coordinación de María Morenos, promovido por Fundación AXA y Fundación ONCE.

A continuación citaremos algunos factores que Beatriz García Manso ha descrito en su artículo sobre “La soledad era esto”, publicado en la revista “mujerhoy” (11). Serían los siguientes:

- Los nuevos modelos familiares junto a la dificultad de conciliación de la vida laboral y familiar.
- La transformación del mundo rural con una despoblación que nos ha convertido en una sociedad eminentemente urbana.
- Las barreras arquitectónicas y las enfermedades que limitan la movilidad de ciertas personas.
- Las prisas y la falta de tiempo para conversar vis a vis y plantear cosas en común.
- Nuestra manera de vivir en las grandes ciudades donde una mayoría de amigos son on-line y las relaciones interpersonales presenciales se reducen al mínimo.
- El individualismo habitacional con relaciones superficiales y mínima interacción social con vecinos.
- Los cambios demográficos con el aumento de la longevidad y descenso de la natalidad.

Cuando un juez de guardia comenta que **“cada vez le pasa más, el encontrarse con cadáveres de ancianos que llevan muchos días muertos, en avanzado estado de descomposición”**, como sociedad en algo hemos fracasado, y no sabemos si lo que falla es la intervención social o los lazos familiares que estamos perdiendo. Pero lo que nos descubre es el tipo de sociedad hacia la que nos dirigimos (12). Estas son las palabras con las que el magistrado Joaquim Bosch Grau resumía en Twitter, en el año 2017. **“Uno de los problemas que asedian a las sociedades desarrolladas, también en España es la cantidad de personas que mueren solas, en muchos casos, abandonadas por sus familiares y olvidadas por el resto de la sociedad”**. Esta cifra puede ir en aumento tras conocer el dato del número de personas que viven solas y que aumenta cada año. Actualmente suponen un 25,4% de todos los hogares, de las cuales **400.000 son personas de más de 80 años que viven solas**.

(10) [https://elpais.com/politica/2015/09/28/actualidad/1443448496\\_264274.html](https://elpais.com/politica/2015/09/28/actualidad/1443448496_264274.html)

(11) <https://www.mujerhoy.com/vivir/psicologia/201902/28/soledad-aislamiento-sintomas-depresion-rev-20190227080809.html>

(12) [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-07-19/miles-mueren-solas-ano-negocios-benefician\\_1594349/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-07-19/miles-mueren-solas-ano-negocios-benefician_1594349/)

## Medidas preventivas, iniciativas y pasos a dar para el abordaje de la soledad.

La soledad para muchas personas no es una enfermedad, pero como sociedad deberíamos pensar que es un problema que nos afecta a todos y **necesitamos admitir que en nuestro entorno hay personas a las que podemos ayudar**. Si tras la lectura de este documento de UPRL informa, nos planteamos dar el paso de interesarnos y acercarnos a algún familiar, compañero de trabajo, conocido o vecino del que sospechamos padece este sentimiento de soledad, este documento ha merecido la pena escribirlo.

**DÍA MUNDIAL  
CONTRA**

**LA SOLEDAD**



A continuación enumeramos algunas iniciativas que se están realizando tanto desde el ámbito universitario como en nuestra comunidad autónoma y que pueden ser referentes para derivar a aquellas personas que necesitan se les ayude a romper el sentimiento de soledad y aislamiento.

**1º Las asociaciones de pacientes.** Consideramos que puede ser una herramienta de ayuda para algunas personas con sentimiento de soledad y que padecen enfermedades reumáticas. Ponemos como ejemplo la labor de la "**Asociación para la Rehabilitación Permanente de Enfermedades Reumáticas**" (**ARPER**) (13), asociación sin ánimo de lucro que intenta ayudar a las personas afectadas de estas patologías con una atención integral a los afectados. Con sus equipos multidisciplinares (psicólogo, nutricionista-dietista, fisioterapeuta y entrenador/preparador físico), y en coordinación con médicos especialistas de reumatología, su actuación en varios campos como el hábito saludable de la alimentación e hidratación, el ejercicio físico consolidando un hábito de entrenamiento físico que incluye el ejercicio aeróbico, la movilidad articular, el entrenamiento de fuerza y el equilibrio, adaptado al caso particular de cada patología y de cada persona es de nota. Pero lo más destacable es **el abordaje de la salud mental** que en estas personas requiere aprender a ser competente en habilidades psicológicas para: el afrontamiento del dolor, la fatiga y la rigidez; la autorregulación emocional; el manejo de las alteraciones del sueño y de situaciones de relación interpersonal en el ámbito familiar y laboral condicionadas por la sintomatología de estas enfermedades en las que puede surgir la sensación de soledad. La labor de su coordinador, el profesor de la Universidad de Zaragoza Fernando Gimeno Marco, con estos programas de rehabilitación, es un ejemplo de tratamiento integral para estos pacientes y debería ser un modelo a copiar por otras asociaciones de pacientes.

(13) <https://www.asociacionarper.org/>



-5-

**2º Los Colegios Profesionales de Aragón.** Dado que el colectivo de trabajadores de la Universidad de Zaragoza en su mayoría son universitarios que pertenecen a sus respectivos Colegios Profesionales, hemos considerado dar a conocer algunos de los programas de acción social que podrían abordar las situaciones de soledad, que a veces aunque temporales, se deben identificar y tratar derivándoles a los servicios adecuados. Como ejemplo citaremos los programas de acción social del Colegio de Médicos de Zaragoza (14), destacando:

- **El Programa de Atención Socio sanitaria y Atención a la Dependencia (PASYAD) (15)**
- **Programa de Atención Integral al Médico Enfermo de Aragón (PAIMA)**
- **Programa específico para Jubilados**
- **Oficina de Cooperación (16)**

En cada uno de estos programas se pone en valor acciones que pueden ayudar a superar situaciones y etapas de la vida y para ello se organiza, cada año actividades, eventos lúdicos, de formación y sobre todo actividades manera la forma de evitar la sensación de programas como es la ayuda humanitaria con

Sabedores de que estos mismos programas de acción social se incluyen en la mayoría de los Colegios Profesionales de Aragón (17) (Enfermería (18), Psicólogos Farmacéuticos, Ingenieros, Arquitectos, Químicos, Físicos, Economistas, Abogados...), sería acertado que recordemos que este tipo de programas puede ayudar a superar situaciones y etapas de la vida animándole a participar en sus actividades, eventos lúdicos, de formación y sobre todo con programas que ayuden a identificar y a tratar estos procesos de soledad.



que posiblemente consiguen abordar de alguna soledad y aislamiento, mediante la participación en Médicos del Mundo y organizaciones similares.



(14) <http://www.comz.org/accion-social>

(15) <http://www.comz.org/accion-social/pasyad>

(16) <http://www.comz.org/accion-social/actividad-oficina-cooperacion/7>

(17) <http://www.colegiosprofesionalesaragon.com/>

(18) <https://www.ocez.net/secciones-colegiales/2-asociacion-de-jubilados-de-enfermeria-de-zaragoza>

### 3º. Agrupación antiguos alumnos y amigos de la Universidad de Zaragoza (AGRALUZ) (19)

La Universidad de Zaragoza cada vez está más preocupada y se interesa por la mejora de las relaciones internas y cómo no de su continua evolución con su entorno social. “**Que más de sus 200 profesores se jubilen en los próximos cuatro años y que un 25% de los docentes de carrera superen los 60 años**”, (20) debe alertar sobre la aparición de estas situaciones, y desde AGRALUZ quizás puede plantearse un programa específico de detección y ayuda para personal afectado por la soledad.

Que en AGRALUZ se puedan incluir como miembros aquellos estudiantes que en su día pasaron por sus aulas así como el personal que ha mantenido relación con la Universidad de Zaragoza como profesor o trabajador, permite que a esta entidad se puedan derivar personas de UZ que nos manifiestan esa sensación de soledad al conocer las numerosas actividades que se organizan y entre las que destacamos:

- Las actividades culturales, cursos, conferencias, congresos, uso de bibliotecas, servicio de publicaciones etc. de las puede recibirse Información periódica a través de su boletín.
- Información para cursar diferentes estudios en **la Universidad de la Experiencia** (21)
- Participación a través de su boletín contando cómo es, o cómo ha sido, la relación con UZ.
- Excursiones y viajes manteniendo viva la relación en un ambiente universitario a través de sus itinerarios específicos de **viajes programados** en **CONVIAS, EUROCONVIA, HISPANOCONVIAS, ARACONVIAS**. (22)
- Encuentro con compañeros que se perdió la relación y que pueden encontrarse después de 10, 20, 25 o 50 años de haber terminado la carrera, así como con algunos profesores.
- Participación en actividades deportivas que se organizan desde el (SAD) y que con ayuda de una tarjeta de usuario ofrece múltiples ventajas.

### 4º. Servicio de Actividades Deportivas (SAD) (23)

Que la Universidad de Zaragoza disponga de este servicio con actividades dirigidas para mejorar la condición física y salud de manera divertida: bailando, pedaleando, saltando, relajando, estirando... y que además estas actividades estén dirigidas por profesorado especializado que enseña a beneficiarse física y mentalmente con la práctica deportiva (24) y sobre todo a divertirse en grupo, consideramos que puede ser una actividad terapéutica al que podemos dirigir igualmente a ese personal que nos manifiesta sensación de soledad.

(19) <https://agraluz.unizar.es/>

(20) <https://www.heraldo.es/noticias/araqon/2019/02/25/mas-200-profesores-universidad-zaragoza-jubilaran-los-proximos-cuatro-anos-1294304-300.html>

(21) <https://uez.unizar.es/>

(22) <https://agraluz.unizar.es/convias-0>

(23) <https://deportes.unizar.es/>

(24) <https://deportes.unizar.es/programa-deporte-y-salud>

## 5º. Centro de convivencia de mayores y comedores para este colectivo.

Aunque son numerosos los ayuntamientos con **centros de convivencia de mayores** (25) que previenen la soledad de sus ciudadanos, del Ayuntamiento de Zaragoza queremos destacar su iniciativa con **los servicios de comedores para personas mayores** (26). A su labor de **evitar comer en soledad** está el proporcionar comidas equilibradas y adecuadas a las necesidades nutricionales, con precios asequibles, contribuyendo a la mejora de su calidad de vida y a que estos ciudadanos mantengan su permanencia en el entorno habitual de residencia.



## 6º. Huertos urbanos sociales municipales y de asociaciones sin ánimo de lucro.

Son espacios físicos ubicados en algunos distritos urbanos y barrios rurales de nuestras ciudades, que junto a su contribución medioambiental promoviendo una agricultura ecológica, (27) desarrollan una importante labor de fomento del encuentro e integración social con desarrollo de actividades de convivencia que en gran medida ayuden a prevenir la soledad y el aislamiento.(28)

## 7º. Centros Municipales de Servicios Sociales (C.M.S.S.)

Son igualmente espacios físicos ubicados en todos los distritos urbanos y en los barrios rurales de la ciudad y se consideran como el primer punto de acceso al Sistema de Servicios Sociales. En todos los casos cuentan con **equipos profesionales formados por Trabajadoras Sociales, Psicólogos, Educadores Sociales, Técnicos Auxiliares y personal administrativo y auxiliar**, y su cometido es dar respuesta a los problemas y necesidades individuales, familiares y/o sociales de la población, intentando favorecer su autonomía e integración social.

Es importante conocer su existencia dado que en aquellos casos de personas que nos han manifestado su sentimiento de soledad y no hemos logrado el objetivo de la integración en actividades que le ayuden a superar esa situación, lo correcto es comunicar a los servicios sociales la identidad de esa persona para que se valore y objetive esa situación de riesgo y se le pueda ayudar a través de un plan de intervención personalizado. (29) (30)

(25) [https://www.zaragoza.es/ciudad/servicios/buscar\\_Web?&dirigidoa\\_smultiple=Personas%20Mayores](https://www.zaragoza.es/ciudad/servicios/buscar_Web?&dirigidoa_smultiple=Personas%20Mayores)

(26) <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/tramite/30320>

(27) <http://www.unizar.es/centros/eps/Actividades/doc/PresntHuertosHuesca2014.pdf>

(28) <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/noticia/220708:jsessionid=Q2RnZ56RzqyITRxJCWWvgvnxwpgGJcvL7TTZ06h9TJnHLNvfnWxTI1310156974>

(29) <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/equipamiento/category/105>

(30) <https://www.zaragoza.es/sede/servicio/equipamiento/28389>