

# Boletín sobre el envejecimiento:

## La soledad de las personas mayores

Nº 3

DICIEMBRE 2000

### Introducción: Soledad objetiva/soledad subjetiva

La llegada a la vejez implica una serie de cambios vitales que van más allá del mero hecho de cumplir años. Acontecimientos como el abandono del hogar por parte de los hijos o el fallecimiento del cónyuge tienen como consecuencia, entre otras, que muchas de las personas mayores dejen de vivir en familia para hacerlo solas. Adaptarse a esta nueva vida no es tarea fácil y depende de los recursos personales, familiares y sociales de las personas mayores. A causa de estos cambios, pueden experimentar soledad. Este sentimiento tiene tal importancia para este colectivo que el IMSERSO, en colaboración con el CIS y con la Universidad de Granada, realizó dos estudios complementarios que abordaban esta problemática. El primero (La Soledad en las personas mayores. Estudio nº 2.279. IMSERSO/CIS, 1998) investigó la situación de este colectivo mediante una encuesta en la que se recogía la opinión de 2.500 personas mayores sobre diversos aspectos (datos sociodemográficos, familia, hábitos, etc.). El segundo estudio (La Soledad en las personas mayores. Julio Iglesias De Usell. Facultad de Sociología. Universidad de Granada) se trata de una investigación de carácter cualitativo que aborda la soledad como una consecuencia de la jubilación y la viudez. De estos estudios se pueden extraer una serie de conclusiones que intenten dar una explicación a la soledad de las personas mayores y sugerir medidas para su prevención.

Para comprender lo que supone la soledad para las personas mayores, es preciso distinguir entre una de tipo objetivo y otra subjetiva. La primera hace referencia a la falta de compañía, permanente o temporal, es decir, englobaría a las personas que *están solas*. Dentro de esta soledad se incluyen a aquéllas que no viven con nadie, las cuales representan un 14% de las personas mayores que residen en sus domicilios. La tendencia a vivir solas entre los mayores es diferente según el género, el estado civil y el tamaño de la población donde residan: *Las mujeres viven solas (20%) con mayor frecuencia que los hombres (7%); las personas mayores separadas o divorciadas (55%) son las que viven solas en mayor medida, seguidas de las solteras (36%) y las viudas (31%); a medida que se incrementa el tamaño de la población, aumenta el número de personas que viven solas.*

La soledad objetiva no siempre implica una vivencia desagradable, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora, aunque la mayoría de las personas mayores que viven solas se han visto obligadas a ello: El 59% afirma que las circunstancias le han llevado a ello, aunque han sabido adaptarse, un 36% prefiere vivir solas y a un 5% le gustaría hacerlo con sus hijos u otros familiares. La soledad es más apreciada cuando tiene un carácter temporal. Se pueden buscar determinados momentos para ocuparse de "*sus cosas*", sabiendo que, después de unos momentos de retiro, es posible contar con la compañía de otras personas.



MINISTERIO  
DE TRABAJO Y  
ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL  
DE ASUNTOS SOCIALES

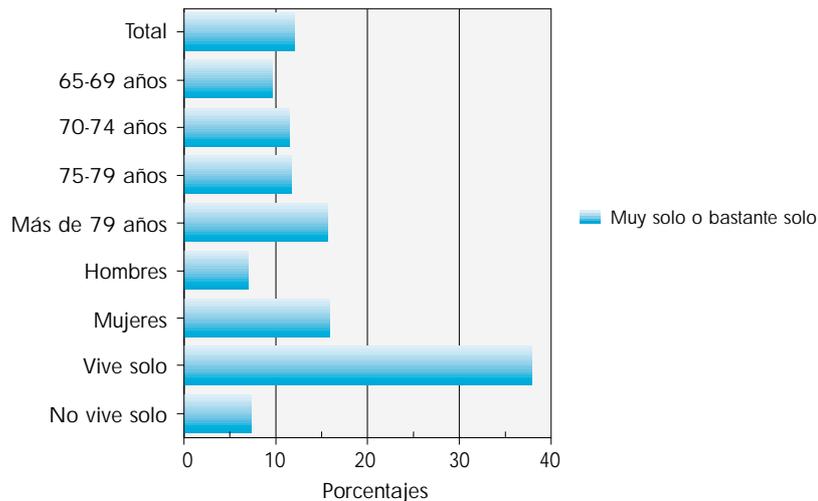
INSTITUTO DE  
MIGRACIONES Y  
SERVICIOS SOCIALES



Observatorio  
de personas Mayores

Gráfico 1

### Personas mayores que se sienten solas, según la edad, el género y situación personal



Fuente: CIS-IMSESO, *La soledad de las Personas Mayores*, estudio 2.279.

En cuanto a la soledad subjetiva, la padecen las personas que *se sienten solas* (Gráfico 1). Se trata de un sentimiento doloroso y temido por el 22% de las personas mayores. Por ello, no es nunca una situación buscada, como puede ser la anterior, sino impuesta por la situación personal de quien la sufre. Los sentimientos de soledad se incrementan con la edad. El 27% de las personas de 65 a 69 años dice sentirse solas, porcentaje que asciende al 36% entre las mayores de 80 años. El género y el estado civil influyen en los sentimientos de soledad en el mismo sentido que en la soledad objetiva, como se ve a la hora de manifestar que sienten algún grado de soledad: *Las mujeres (39%) se sienten más solas que los hombres (21%). Las personas separadas (68%), las solteras y las viudas (39%) son más propensas a sentirse solas, que las casadas (17%).*

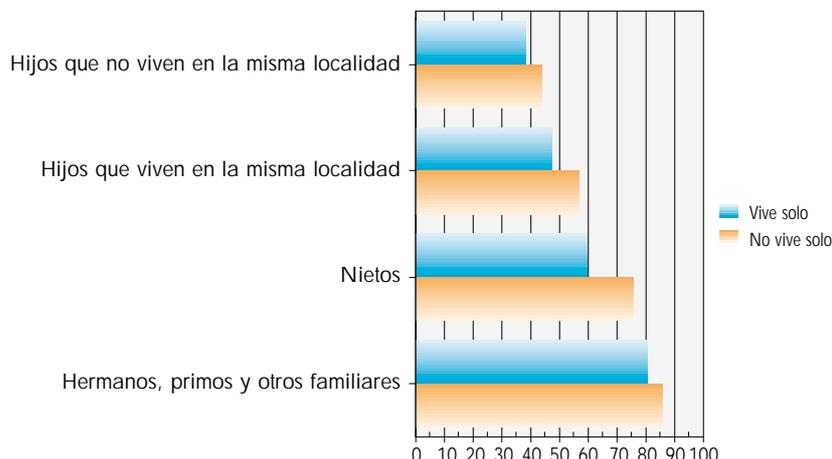
No obstante, y pese a la distinción entre soledad objetiva y soledad subjetiva, ambas están relacionadas. De las personas que viven solas, un 38% se sienten abatidas por su soledad, mientras que entre las personas que residen con otras, este porcentaje es sólo de un 8%.

## 1. Causas de la soledad

Aunque la soledad obedece a diversas causas dependiendo de las personas, hay tres circunstancias personales que precipitan este sentimiento entre las personas mayores: el deterioro de las relaciones familiares, el aislamiento social y la menor participación en actividades agradables.

Gráfico 2

### Satisfacción con las relaciones familiares según situación personal



Fuente: CIS-IMSESO, *La soledad de las Personas Mayores*, estudio 2.279.

Los mayores se relacionan con otras personas con frecuencia. Un 45% mantienen relaciones sociales todos los días, un 26%, entre una y seis veces semanales, el 14% una vez a la semana y apenas un 15% manifiesta que no se relaciona semanalmente. Aunque la frecuencia de las relaciones sociales no es diferente según el grado de soledad, sí se observan diferencias en la calidad de las mismas. El 78% de las personas mayores que se sienten solas están satisfechas con sus relaciones sociales, que pese a ser un porcentaje elevado es inferior al de quienes no experimentan este sentimiento (98%). La satisfacción obtenida está determinada por el parentesco y la cercanía geográfica de las personas con quienes se relacionan. Las relaciones familiares son más gratas que las que se mantienen con amigos o conocidos, aunque éstas también son satisfactorias. Dentro de las relaciones familiares, las más placenteras son las que mantienen con los nietos y con los hijos, especialmente si viven en la misma localidad (Gráfico 2).

Los sentimientos de soledad también pueden surgir cuando no se realizan actividades placenteras que prevengan la aparición de pensamientos negativos. Las personas que dicen no sentirse solas son más activas en sus momentos de esparcimiento. Las actividades que realizan son muy diversas. Salen a pasear por el parque (73%), se ponen a leer (54%), van a bares y cafeterías (35%) o acuden a algún club de jubilados (26%), porcentajes superiores al de personas que sufren soledad y tienen estas aficiones (64%, 46%, 26% y 18%, respectivamente).

## 2. Manifestación de la soledad

Aunque la sensación de soledad sea siempre un sentimiento doloroso, ésta no es vivida de la misma forma por todas las personas (Tabla 1). Las que se sienten solas hacen mayor hincapié que las personas que no sufren por ello en los sentimientos de vacío y tristeza a los que va unida. Sin embargo, las personas que se sienten acompañadas conciben la soledad como la falta de compañía por la pérdida de seres queridos o por no tener a quien acudir. La concepción que tienen las personas mayores de la soledad es diferente según el estado civil. Las separadas y divorciadas son las que, en mayor medida, señalan los sentimientos de vacío y tristeza; la ausencia de alguien a quien acudir es destacado por las solteras, mientras que las viudas son más sensibles que el resto a la pérdida de seres queridos.

**Tabla 1. Conceptos de la soledad, según su percepción de soledad y su estado civil**

La soledad es...	Solteras	Casadas	Viudas	Separadas	Se siente Sola	No se siente Sola
Un sentimiento de vacío y tristeza	36	43	48	51	54	39
No tener a nadie a la que acudir	21	17	12		12	17
Haber perdido a las personas queridas	12	13	17	7	12	15
Otras	18	16	14	16	14	17
NS/NC	13	11	11	12	7	12

La soledad conyugal es...	Solteras	Casadas	Viudas	Separadas	Se siente Sola	No se siente Sola
No tener a pareja estable	28	38	43	26	42	37
Tener una pareja que no te comprende	22	31	19	54	22	29
Otras	4	4	10	13	7	6
NS/NC	46	27	28	14	29	28

Fuente: CIS-IMSERSO, *La soledad de las Personas Mayores, estudio 2.279*.

La alusión a *la soledad conyugal* sugiere a la mayoría de los mayores la ausencia de un compañero/a (38%), aunque hay un 27% para quienes se trata, más bien de la falta de comunicación con su pareja. También en esta concepción influyen los sentimientos de soledad, de manera que las personas mayores que se sienten solas resaltan la falta del cónyuge en mayor medida que quienes se sienten acompañados, mientras que la incomprensión es destacada por estos últimos. Asimismo, el estado civil determina la percepción de la soledad. Las personas viudas son las que hacen mayor hincapié en la ausencia de una pareja estable, mientras que las separadas y casadas destacan la incomprensión de ésta.

### 3. Estrategias para superar la soledad

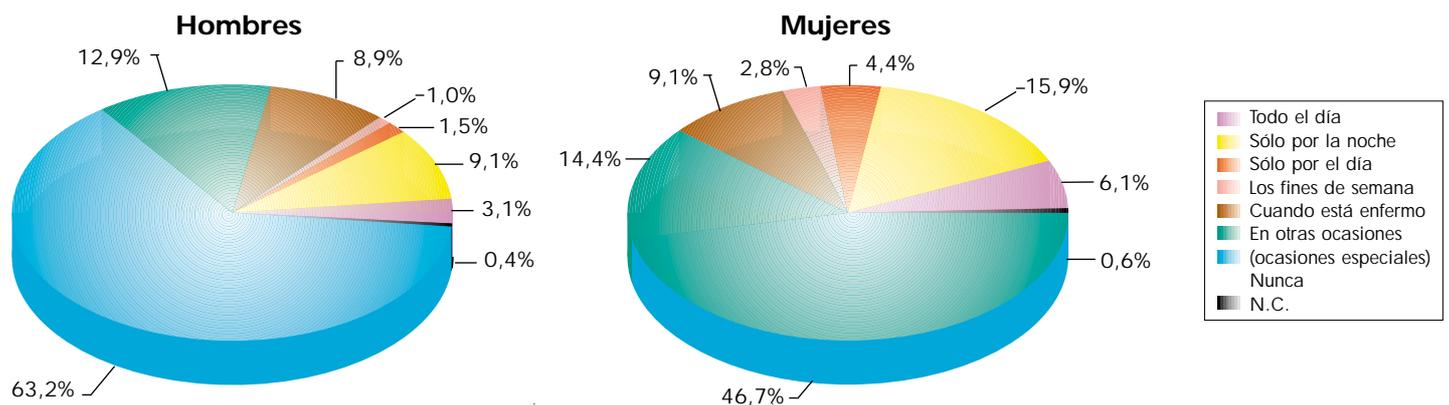
Según el estudio citado del Dr. Julio Iglesias De Ussell, la soledad de las personas mayores se previene o se supera cuando se realizan actividades incompatibles con los pensamientos que la generan, especialmente si éstas favorecen el cultivo de unas relaciones sociales y familiares satisfactorias.

Las personas mayores ante la soledad, suelen ponerse a ver la televisión (28%) o salir a pasear (23%). Sin embargo, las actividades que conllevan relacionarse con los demás son poco habituales. Sólo un 5% de las personas mayores, cuando se sienten solas, hablan con sus vecinos, un 3% salen de visita o acuden a bares y cafeterías y un 2% acuden al hogar del jubilado. Ahora bien, a la hora de poner en marcha estrategias útiles contra este sentimiento, ¿en qué se diferencian las personas que se sienten solas de las que no? Pese a lo que cabría esperar, no existen diferencias significativas en las estrategias utilizadas por unas y otras, por tanto, lo que variaría sería la eficacia para aliviar la soledad. No obstante, las personas que sufren soledad sí suelen ser más pasivas. Se resignan (13%) y ven la televisión (31%) con mayor frecuencia que las que se sienten acompañadas (9% y 26%, respectivamente). Por su parte, éstas prefieren pasear (25%) o practicar algún hobby (9%) con mayor frecuencia que las que se sienten habitualmente solas y abatidas (23% y 6%, respectivamente).

### 4. Momentos más propicios para la soledad: la noche y su entorno

Cualquier momento del día puede suscitar sentimientos de soledad. Sin embargo, éstos son más frecuentes cuando las personas se sienten más vulnerables: por la noche y cuando están enfermas. El 25% de las personas mayores que se quejan de su soledad la sufren con mayor intensidad en las horas nocturnas. Las largas madrugadas, cuando se alternan los silencios con sonidos extraños, son propicias para que, entre las personas insomnes, aparezcan pensamientos negativos relacionados con el deterioro de la salud, la muerte propia o del cónyuge, y la inseguridad ciudadana, pensamientos también habituales cuando están enfermas o se sienten desvalidas. A menudo, los sentimientos de soledad comienzan en las últimas horas de la tarde, cuando se encierran en sus hogares para no volver a salir hasta el día siguiente. Durante la noche, es más difícil encontrar la compañía y el consuelo necesarios para disipar la soledad, especialmente, si se vive sola. Tampoco son momentos para realizar otras actividades que proporcionen distracción y ahuyenten los pensamientos que suscitan la tristeza y la soledad. Por su parte, entre las personas mayores que respondieron que no se sienten solas, el 68% nunca experimenta este sentimiento, un 13% lo sufre durante la noche, un 7% cuando está enferma y el resto, en cualquier otro momento del día. Aunque, como es lógico, este sentimiento es poco frecuente entre estas personas, de nuevo, aparece la noche como el momento más propicio para la soledad. Por otro lado, y con independencia de que la soledad sea un sentimiento más o menos habitual, las mujeres se sienten más solas que los hombres en cualquier momento del día y de la noche (Gráfico 3).

**Gráfico 3** Momentos en los que las personas mayores se sienten más solas, según el género.



Fuente: CIS-IMSERSO, La soledad de las Personas Mayores, estudio 2.279.

## 5. La salida de los hijos del hogar, la viudedad y la jubilación: tres acontecimientos que pueden conducir a la soledad de las personas mayores

Con el paso del tiempo, y sobre todo en la vejez, se viven algunas experiencias especialmente duras que suponen una ruptura con su vida anterior. Son vivencias que pueden tener graves consecuencias emocionales para quien pasa por ellas (v.g. depresión, soledad, pérdida de la autoestima, etc.). El primer acontecimiento importante al que se suelen enfrentar las personas mayores es el abandono del hogar por parte de los hijos para iniciar una vida independiente. Este suceso puede llevar a la depresión y la soledad de los padres mayores si no se siguen manteniendo unas relaciones fluidas con los hijos (*Síndrome del Nido Vacío*). Además, los padres esperan que éstos les presten la ayuda necesaria cuando sufran algún proceso de dependencia o enfermedad. El incumplimiento de este deber, para las personas mayores ineludible, puede deteriorar las relaciones paternofiliares y originar sentimientos de indefensión y soledad.

Los sentimientos ocasionados cuando los hijos dejan el hogar familiar pueden superarse e, incluso, prevenirse cuando la pareja es una fuente de compañía con la que se comparten intereses y afecto. Esto hace que la muerte del cónyuge sea el acontecimiento más traumático por el que pasan las personas mayores. Cuanto más unida esté la pareja, mayor será el impacto emocional de la muerte de uno de ellos, sin que la presencia de otras personas alivie los sentimientos de soledad y tristeza.

El otro suceso importante en la vida de las personas mayores es la salida del mercado laboral. Tras la jubilación, las personas disponen de tiempo libre que, muchas veces, no sabe en qué ocupar. Además, la pérdida de poder adquisitivo que conlleva la nueva situación también restringe las posibilidades de disfrutar de estos momentos de ocio. Otra consecuencia que puede sobrevenir con la jubilación es el aislamiento social. En determinadas profesiones se fomentan las relaciones sociales entre los compañeros, relaciones que se abandonan con el cese de la actividad laboral. Estas circunstancias contribuyen a que, después de jubilarse, muchas personas ocupen su tiempo libre únicamente en el cultivo de aficiones desarrolladas en el ámbito doméstico y se pierda el contacto con los amigos. Esta desvinculación social es causa, como se vio más arriba, de la soledad que sufren buena parte de los mayores.

## 6. Conclusión

La soledad de las personas mayores constituye un problema lo suficientemente importante como para que se deban proponer medidas que la prevengan o, al menos, la palién. Supone un conjunto de sentimientos negativos entre los que destacan la tristeza, la sensación de vacío y la falta de comunicación. El remedio viene dado por sus propias causas: el deterioro de las relaciones sociofamiliares y un descenso en la realización de actividades placenteras. Se deberá, por tanto, animar a las personas mayores

### FUENTES CONSULTADAS.

- La Soledad en las personas mayores. Estudio cualitativo de Julio Iglesias De Ussell. Facultad de Sociología. Universidad de Granada. *En prensa*.
- La Soledad en las personas mayores. Estudio nº 2.279 del CIS.

# Direcciones de interés en envejecimiento (Internet)

TIPO	DIRECCIÓN	COMENTARIOS
Cuidadores	<a href="http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/">http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/</a>	Se trata de la página web surgida de la guía de cuidadores titulada "Cuidar a los que cuidan" que publicó el IMSERSO. Esta página web realizada por Ignacio Montorio y María Izal con la colaboración de la Obra Social de Caja Madrid, el IMSERSO y la Universidad Autónoma de Madrid es una página web excelente tanto para personas cuidadoras las cuales encontrarán respuesta a muchos de sus interrogantes, como para cualquier persona interesada en el cuidado.
	<a href="http://www.alz.co.uk/">http://www.alz.co.uk/</a>	Es la página de la Alzheimer's Disease International. En idioma inglés, es un recurso para personas interesadas en la enfermedad de Alzheimer. Se pueden encontrar contenidos de investigación, apoyo, datos de prevalencia y links muy interesantes.
Documentación	<a href="http://www.siiis.net">http://www.siiis.net</a>	Se trata del SIIS, uno de los centros de documentación más importantes en Servicios Sociales. Dispone de dos bases de datos principales: una bibliográfica y otra jurídica.
	<a href="http://gero.usal.es/">http://gero.usal.es/</a>	Es el Máster de Gerontología de la Universidad de Salamanca. Se puede encontrar material interesante y sobre todo acceso a revistas, sitios web interesantes, etc. relacionados con el mundo de la atención e intervención a la vejez.
Recursos gerontológicos	<a href="http://www.geronto.com/">http://www.geronto.com/</a>	Es una página francesa que da acceso a recursos gerontológico donde se realizan trabajos muy interesantes como: la Fondation Nationale de Gérontologie, la Société Française de Gérontologie y el Syndicat National de Gérontologie Clinique
	<a href="http://www.churouen.fr/ssf/geriafr.html">http://www.churouen.fr/ssf/geriafr.html</a>	Es una página de acceso a sitios web francófonos. Este es su cometido y su principal virtud. Da la posibilidad de ver, que en cuestiones relacionadas con la vejez, hay cosas muy interesantes que no se escriben en inglés.
	<a href="http://www.mu.edu/wgec/netlinks/gerolink.html">http://www.mu.edu/wgec/netlinks/gerolink.html</a>	Es una página de la exótica Universidad de Marquette en Milwaukee, donde se puede conseguir acceso a diversos recursos y páginas web del mundo especialmente anglosajón. A los recursos se accede por un sistema ordenado alfabéticamente. Obviamente la página es en inglés.
Estadísticas	<a href="http://www.ine.es/">http://www.ine.es/</a>	Es la página del Instituto Nacional de Estadística, a través del cual se puede disponer de datos estadísticos actualizados y acceder a otras páginas relacionadas.
	<a href="http://europa.eu.int/comm/eurostat/">http://europa.eu.int/comm/eurostat/</a>	Es la guía oficial estadística de la Unión Europea por medio de la cual se puede recabar información de los diferentes países de la Unión Europea y acceder a otras páginas relacionadas.
Investigación	<a href="http://www.bdcsic.csic.es:8080/inforedad/">http://www.bdcsic.csic.es:8080/inforedad/</a>	Se trata de INFOREDAD, que es un servicio de información sobre personas mayores, vejez y envejecimiento preparado por un grupo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y financiado por la Fundación Mapfre Medicina. Poseen diversas bases de datos: bibliográfica, de organizaciones, sobre información estadística y una base de datos de residencias.
Investigación y Desarrollo(I+D)	<a href="http://www.isciii.es/unidad/Sgis/fis/ccfis.html">http://www.isciii.es/unidad/Sgis/fis/ccfis.html</a>	Se trata del Fondo de Investigación Sanitaria(FIS) del Instituto de Salud Carlos III. Es el FIS el encargado de las ayudas y proyectos de I+D del Gobierno de España en materia sanitaria y esperamos que pronto en cuestiones socio-sanitarias también.
Asociaciones	<a href="http://www.eurolinkage.org/">http://www.eurolinkage.org/</a>	Eurolink Age es una organización que agrupa a diferentes asociaciones de personas mayores. Es sin duda una de las más importantes de Europa.
	<a href="http://www.helpage.org/">http://www.helpage.org/</a>	Es una organización que provee asistencia humanitaria a personas mayores que viven en países en vías de desarrollo. Interesante sector que debe desarrollarse más.
	<a href="http://www.alzheimer-europe.org/spanish/index.html">http://www.alzheimer-europe.org/spanish/index.html</a>	Alzheimer Europe es una organización no gubernamental cuyo objetivo es la concienciación sobre todas las demencias de cualquier tipo mediante la coordinación y cooperación entre las organizaciones de apoyo a los que padecen la enfermedad y sus cuidadores.
Formación	<a href="http://geowww.uibk.ac.at/univ/">http://geowww.uibk.ac.at/univ/</a>	Se trata de una página web en inglés que provee acceso a todas las universidades del mundo. Muy útil para encontrar información, etc. sobre formación en cualquier materia.
	<a href="http://www.rediris.es/recursos/centros/univ.es.html">http://www.rediris.es/recursos/centros/univ.es.html</a>	Es la página web de la red Iris. Desde esta página se tiene acceso a todas las páginas web de las universidades españolas. Es pues, una página, para llegar a otras páginas.
Otras páginas importantes que no requieren comentario		IMSERSO: <a href="http://www.seg-social.es/imserso/">http://www.seg-social.es/imserso/</a> SEGG: <a href="http://www.segg.org/">http://www.segg.org/</a> The Gerontological Society of America: <a href="http://www.geron.org/">http://www.geron.org/</a>