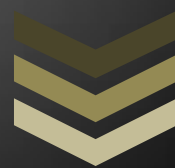


PREVENCIÓN DEL  
AISLAMIENTO SOCIAL Y  
SUS CONSECUENCIAS  
PARA LA SALUD MENTAL:  
RETOS EN TIEMPOS DE  
PANDEMIA



Equipo de Coordinación  
Regional de Salud Mental  
(DGAS, SESCAM)

7 DE DICIEMBRE DE 2020

## 1. INTRODUCCIÓN

La **soledad** es definida como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía. Puede tener origen en diferentes causas, desde la propia elección de la persona y hasta la pérdida de seres queridos o el abandono social. Si la soledad es buscada con una finalidad positiva, es aceptable por los individuos. La **soledad no deseada** puede convertirse en un determinante social de algunos problemas de salud pública de primera magnitud. Además de afectar al bienestar psicológico de las personas, su presencia se asocia con peores niveles de salud y mayor riesgo de mortalidad, y también de forma muy importante con la satisfacción vital y calidad de vida de las personas.

El **aislamiento social** se refiere a la falta de contacto o tamaño de la red social, que puede cuantificarse *objetivamente* (por ejemplo, personas que viven solas), mientras que la soledad *subjetiva* se convierte en una experiencia dolorosa vivida en la ausencia de relaciones sociales, de sentimientos de pertenencia o en una sensación de aislamiento (Yanguas *et al.*, 2018).

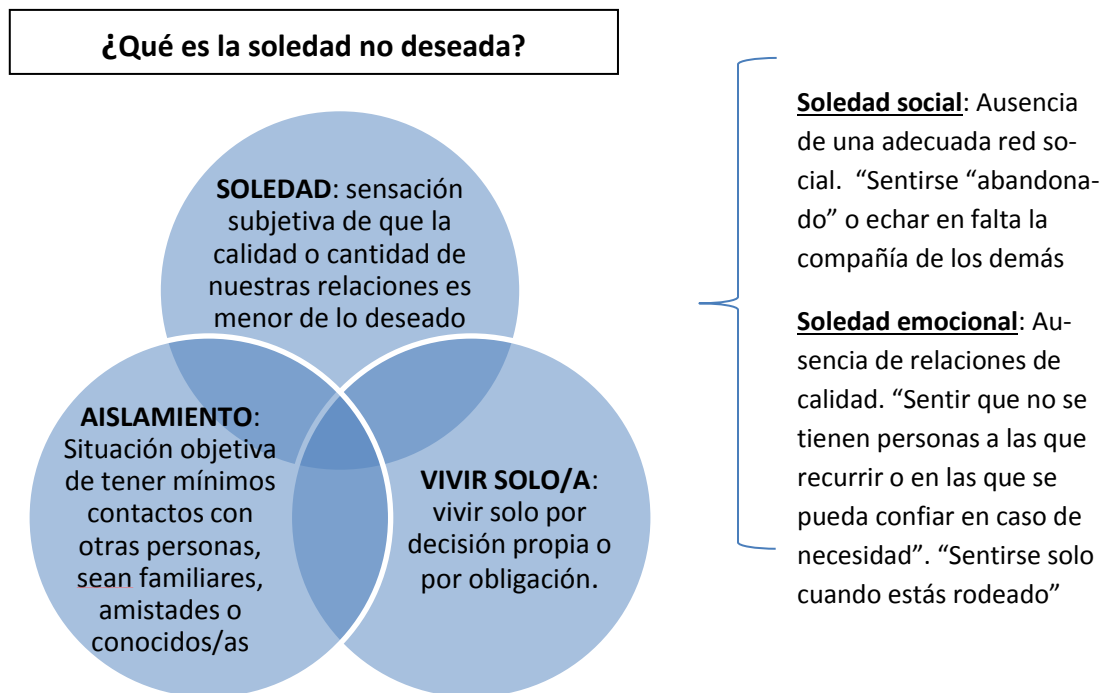
La soledad no afecta por igual a todos los estratos de la población. Tanto los sentimientos de soledad como el aislamiento social crecen con la edad, sobre todo entre las personas mayores jubiladas, y suele ser más frecuente en hombres que en mujeres.

**Soledad:** se considera que se sienten solas las personas que o bien se sienten abandonadas, o echan de menos la compañía de los demás, o no tienen personas a las que poder recurrir en caso de necesidad o en las que poder confiar plenamente.

**Riesgo de aislamiento social:** se considera que tienen riesgo de aislamiento social las personas cuya red familiar o de amistad es pequeña (tamaño), lejana (cercanía emocional) o suscita poca confianza de prestar apoyo en caso de necesidad.

Analizar la soledad no es fácil porque se trata de un fenómeno complejo. En primer lugar, **no debe confundirse la percepción de soledad (sentirse solo) con vivir solo, y con no disponer de una red de relaciones.** En este último caso se da una falta objetiva de contactos sociales (aislamiento social). En ocasiones el aislamiento es consecuencia de causas objetivas como no tener contacto con otras personas, pero también puede darse aunque no existan dichas razones: alguien puede vivir acompañado y sentirse solo, o, por el contrario, vivir solo y no sentirse así.

Por otro lado, la percepción de soledad puede referirse a echar de menos la compañía de otros (soledad social) o a no contar con personas en las que confiar y acudir en caso de necesidad (soledad emocional). Y el aislamiento social puede referirse a la red de amigos o a la red familiar.



Por último, la soledad puede ser un sentimiento pasajero, asociado a determinadas situaciones por las que las personas pasamos en nuestra vida cotidiana (perder un ser querido o quedarse sin trabajo, por ejemplo), o bien puede ser un sentimiento que arraigue en nuestro día a día causando malestar o sufrimiento constante, con importantes efectos sobre nuestro bienestar y calidad de vida.

Teniendo en cuenta estas diferencias, un estudio de la Fundación La Caixa (2020) muestra que **tanto la percepción de soledad (en su dimensión emocional) como el riesgo de aislamiento social (la falta de amigos) afectan a una de cuatro personas adultas en nuestro país**. Si se combinan ambos aspectos, vemos que un 43,6% de los participantes en el estudio se encontraban en riesgo de aislamiento social o bien se sentían solos.

**La situación actual de pandemia ha venido a agravar las situaciones de soledad.** La especial vulnerabilidad de mayores ante la enfermedad, así como las políticas de aislamiento y distancia social impuestas –a los que se ha unido el temor a enfermar y la angustia por la situación económica de allegados- ha acentuado en muchos casos el sentimiento de desamparo y fragilidad. El papel que frente a la soledad tienen la compañía y el apoyo familiar y de amistades se ha resentido profundamente en los últimos meses. En muchos casos, para muchas personas se ha hecho patente que el confinamiento no ha hecho diferente su día a día.

A esto se une que **el periodo navideño** se asocia en nuestra cultura y sociedad especialmente a las reuniones familiares y de amigos, a la obligación de estar alegre y hacer regalos a otros, motivo por el que **se convierte en un periodo difícil y negativo para muchas personas**, y de ser una elección personal se convierte en casi una obligación. Sentir tristeza y estrés ante estas fechas es muy común, especialmente para las personas que han perdido a un ser querido. La prevalencia de personas de la población general que está pasando por un proceso de duelo por la pérdida reciente de un ser querido (duelo activo) se sitúa en torno a un 10%.

También es un periodo difícil para las personas que tienen una mala situación económica, se ven desbordadas o agotadas por la cantidad de tareas y el poco tiempo para el disfrute personal en estas fechas y reuniones, o viven conflictos familiares y temen que surjan conflictos, discusiones o situaciones de tensión.

**El reto actual consiste en compaginar las medidas de prevención del aislamiento y la soledad con el mantenimiento de las medidas de prevención sanitarias** necesarias para continuar limitando la expansión de la infección por el SARs-CoV-2.

La colaboración de la ciudadanía e instituciones, según ha informado la Oficina de la OMS de Europa en un documento publicado en septiembre (WHO, 2020), puede verse dificultada por situaciones como la denominada “fatiga pandémica”, o “desmotivación para seguir las conductas de protección recomendadas, que aparece de forma gradual en el tiempo, y está afectada por diversas emociones, experiencias, así como por el contexto social, cultural, estructural y legislativo”. Se hace patente la necesidad de mantener el contacto y redes sociales a la vez que se cumplen las medidas de protección y distancia física, es decir, mitigar las situaciones de aislamiento y soledad, al tiempo que se sigue poniendo el enfoque en la reducción de riesgos y en las prácticas seguras.

## 2. PREVALENCIA E IMPACTO PSICOSOCIAL DE LA SOLEDAD Y AISLAMIENTO SOCIAL

Cada vez hay más personas que viven solas y también tiende a aumentar la cifra de quienes sienten soledad o no tienen con quien relacionarse. Por una parte, datos recientes reflejan una situación objetiva: **en España**, un cuarto de la población vive en hogares unipersonales, el 25,4% según la Encuesta Continua de Hogares (INE, 2019), lo que supone un 10,3% de la población (4.793.700 personas). De esta cifra, 2.009.100 (un 41,9%) tenían 65 o más años. Y, de ellas, 1.452.300 (un 72,3%) eran mujeres. Por otra, datos de Eurostat (2017) y de Eurofound (2016) muestran la percepción subjetiva de un 2,2% de las personas que piensan que no tienen a nadie con quien hablar, mientras que el 3,1% consideran que no pueden pedir ayuda a nadie y **el 6% declaran abiertamente sentirse solos, siendo más frecuente la sensación de soledad en su dimensión emocional que social.**

Por otra parte, el riesgo de aislamiento social puede deberse a la falta de la red familiar, que sufren cerca del 10% de las personas encuestadas; o bien a la falta de red de amistad, que llega a afectar a casi el 30%. En otras palabras, la familia está más pre-

sente que las amistades y protege más del riesgo de aislamiento social a lo largo de la vida.

**Aunque la soledad afecta a todo tipo de personas, con la edad aumenta su dimensión social.** La falta de red de amistad es especialmente preocupante a partir de los 65 años, edad que coincide con la jubilación. Más de un cuarto de los mayores de entre 65 y 79 años están aislados de la red de amigos y casi la mitad lo está entre quienes tienen 80 años o más.

En **Castilla-La Mancha**, el porcentaje de hogares unipersonales es del 24,3%. Hay en torno a 375.000 personas mayores de 65 años (casi el 19% de la población), y de ellas, aproximadamente **75.000 viven en situación de soledad**. En torno al 70% son mujeres, y casi la mitad de estas, son viudas (INE, 2019)

En mayo de 2020, La Fundación La Caixa, en colaboración con la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (a través de la DG de Mayores de la Consejería de Bienestar Social), publicó un estudio realizado en 2018 a una muestra de 1008 personas mayores que acudían a 29 centros de mayores, y se encontró que el **72,4% de personas que acudían a centros de mayores en CLM sentían soledad**, cifra superior a la media nacional, que el estudio de la Fundación la Caixa situaba en 68,5%. Se resume a continuación algunos datos obtenidos en el estudio.

En cuanto al **género**, la soledad afecta a hombres y mujeres de forma similar. A lo largo de sus vidas, entre un 27 y un 36% de los hombres (entre 26 y 34% de las mujeres) se sienten abandonados o echan de menos la compañía de los demás (aislamiento social) y son incluso más, entre el 32 y el 53% de los hombres y el 26-44% de las mujeres, quienes no tiene suficientes personas a las que recurrir en caso de necesidad o en las que confiar plenamente (aislamiento emocional).

Entre personas mayores de 65 años, la experimenta el 66,2% de hombres y el 69,4% de mujeres.

No obstante, la manera de experimentarla y vivirla tiene algunos matices. La soledad de los hombres se caracteriza por un déficit de relaciones focalizado en la ausencia de personas con las que relacionarse (conexión social), y especialmente en una falta de

relaciones de confianza. La soledad de las mujeres añade a estos aspectos los sentimientos de vacío y abandono, como matices esenciales de una soledad más compleja.

En cuanto a otros factores sociodemográficos, el **estado civil** también supone diferencias significativas. Las personas casadas son las que menos soledad refieren, mientras que las personas viudas informan de una mayor soledad, lo que refleja el importante papel de las pérdidas, tanto en el envejecimiento en general como en las personas en situación de soledad en particular.

En cuanto a los **modos de convivencia**, no existen diferencias en la percepción de soledad por el hecho de vivir solo o acompañado. Se recalca aquí que vivir solo no es sinónimo de sentirse solo, pues para muchas personas tiene un significado positivo.

El **nivel educativo** también es un factor de especial importancia, ya que se encuentra que cuanto menor es el nivel educativo, mayor es la soledad emocional.

Por otro lado, **la soledad se asocia con peores niveles de salud**, y diversas investigaciones han confirmado que quienes están integrados socialmente tienen un riesgo de mortalidad mucho menor (Umberson y Montez, 2010; Holt-Lunstad *et al.*, 2015). Su relevancia, por tanto, es manifiesta desde varios puntos de vista, pero las diversas dimensiones que abarca el fenómeno hacen que su medición no sea tan sencilla.

### 3. ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO DE LAS SITUACIONES DE SOLEDAD NO DESEADA Y SU IMPACTO EN LA SALUD EMOCIONAL

De cara a la prevención de la soledad y el aislamiento social, así como de las consecuencias para la salud mental que estas situaciones suponen, es muy importante evaluar en las personas algunas variables que acompañan a las situaciones de soledad, como son la satisfacción vital y el hecho de vivir una vida con sentido y significado. Y también es **importante detectar situaciones de riesgo**. Entre los factores de riesgo podemos encontrar factores individuales (como la presencia de trastornos mentales,

como la depresión, o enfermedades físicas discapacitantes, o crónicas), o sociodemográficos (divorcio o separación, vivencia de circunstancias adversas, como pérdidas significativas, o cambio en el estatus ocupacional o financiero, por la jubilación o el desempleo).

Pero también es muy importante **proporcionar factores de protección, relacionados fundamentalmente con la existencia de una red de apoyo social y estrategias personales de afrontamiento e información para la búsqueda de ayuda.**

En cuanto al tipo de afrontamiento que se considera más adaptativo ante estas situaciones, se ha visto que las personas que no padecen soledad no deseada utilizan un afrontamiento proactivo (la persona utiliza activamente sus recursos y toma la iniciativa para hacer frente a la soledad) y centrado en una experiencia positiva de la soledad (la persona se siente bien sola y/o realizando actividades solitarias).

**Prevenir e intervenir es clave para reducir su presencia y evitar las consecuencias negativas, que van más allá del ámbito psicológico teniendo también implicaciones sociales y de salud pública.**

Para ello es importante el diseño de diferentes acciones de comunicación y difusión de información, cuyos **objetivos** serían:

- Sensibilizar a toda la ciudadanía acerca del gran problema social y de salud pública que supone la soledad y el aislamiento social, especialmente en personas mayores, y generar un compromiso social para ayudar a paliarlo.
- Potenciar la resiliencia en población vulnerable y empoderar a las personas, haciendo hincapié en los recursos personales (estrategias de afrontamiento proactivo, visión positiva de la soledad, etc) y sociales (promoción de redes de apoyo informal y participación en recursos públicos y privados), especialmente en situaciones de confinamiento.
- Visibilizar todos los recursos que pueden suponer oportunidades de encuentro para las personas que se sientan solas y ejercer un efecto positivo sobre su estado de salud.



Las **acciones principales** para la consecución de estos objetivos serían:

- Coordinación institucional y con entidades del tercer sector e iniciativa social para identificar acciones ya existentes de apoyo a personas mayores en situación de vulnerabilidad.
- Identificación de profesionales expertos que colaboren en el plan de comunicación y difusión de información.
- Identificación de medios relevantes para la difusión (página web de la JCCM y SESCAM, televisión, radio, prensa digital o escrita, redes sociales)
- Elaboración de materiales para la difusión de información, como infografías.

## 4. RESUMEN Y CONCLUSIONES

- 1** La cara más visible de la soledad no es tanto no tener compañía, sino sobre todo percibir que no se cuenta con un entorno al que poder recurrir o confiar en caso de necesidad.
- 2** Tanto los sentimientos de soledad como el riesgo de aislamiento social crecen con la edad y son más frecuentes en hombres y en personas con menor nivel de estudios. Es por este motivo que las personas mayores son uno de los colectivos más vulnerables y de los que más necesita intervenciones y apoyo para que puedan tener contactos sociales frecuentes y, sobre todo, de mayor calidad.
- 3** Algunos factores socioculturales pueden acrecentar la situación de soledad percibida de las personas que ya sufren estas circunstancias. Tal es el caso de la llamada 'presión de la felicidad' potenciada en determinadas épocas del año por estrategias de marketing comercial.
- 4** La colaboración interinstitucional, así como con entidades del tercer sector, voluntariado y otros agentes sociales puede ayudar a mitigar dichas situaciones de soledad.
- 5** Los medios de comunicación pueden ser en ocasiones el único contacto con el exterior en esas situaciones de soledad y por tanto tienen un beneficio potencial si se establece colaboración como potenciales agentes de salud.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

Instituto Nacional de Estadística. Encuesta continua de hogares. Año 2019. Instituto Nacional de Estadística. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p02/l0/&file=02014.px#!tabs-tabla> [Consultado el 6 de diciembre de 2020]

Eurofound (2016). *Encuesta europea de calidad de vida 2016*. Disponible en: [https://www.eurofound.europa.eu/data/european-quality-of-life-survey?locale=EN&dataSource=EQLS2017NC&media=png&width=740&question=Y16\\_Q5\\_2b&plot=heatMap&countryGroup=linear&onlyEU=onlyEU&subset=Y16\\_Activity\\_statuses&subsetValue=All&answer=1--Most-or-all-of-the-time](https://www.eurofound.europa.eu/data/european-quality-of-life-survey?locale=EN&dataSource=EQLS2017NC&media=png&width=740&question=Y16_Q5_2b&plot=heatMap&countryGroup=linear&onlyEU=onlyEU&subset=Y16_Activity_statuses&subsetValue=All&answer=1--Most-or-all-of-the-time) [Consultado el 6 de diciembre de 2020]

Eurostat (2017) Disponible en: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170628-1> [consultado el 6 de diciembre de 2020]

Fundación La Caixa (2020). *La Soledad en las personas mayores: prevalencia, características y estrategias de afrontamiento*. Disponible en: <https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/1477443/soledad-personas-mayores.pdf> [consultado el 5 de diciembre de 2020]

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. y Layton, J.B. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2).

Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Von Renteln Kruse, W., BECK, J.C. y STUCK, A.E. (2006). Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations. *The Gerontologist*, 46(4).

Yanguas, J., Cilveti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernandis, S., Rroig, S. y Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Revista de servicios sociales*, 66, 61-75.

World Health Organization. Regional Office for Europe (September 2020). *Pandemic fatigue. Reinvigorating the public to prevent COVID-19*. Copenhague. Disponible en:

<https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2020/10/pandemic-fatigue-reinvigorating-the-public-to-prevent-covid-19> [Consultado el 5 de diciembre de 2020]

## ANEXO 1. ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR MEJOR LAS FESTIVIDADES NAVIDEÑAS

### SI SIENTES SOLEDAD Y ESTA SE HACE MÁS INTENSA EN NAVIDAD

- ✓ **Estar triste o angustiado ante estas fechas es muy habitual y normal.** No te sientas obligado a sentirte o mostrarte feliz, o a responder a las expectativas de los demás, pues cuanto más lo hagas, más frustración sentirás.
- ✓ **Expresa cómo te estás sintiendo, y pide ayuda si te sientes mal,** incluso a un profesional sanitario si consideras que el malestar es excesivo, insoportable, o ha deteriorado de forma importante tu vida personal, social, ocupacional, etc.
- ✓ **Se asertivo, expresa lo que quieres,** y no te sientas obligado a hacer cosas que no quieres hacer.
- ✓ **Escucha a los demás,** intentando ser comprensivo y aceptar que para otras personas se puede tratar de una época alegre. Quizás para ti alguna vez también lo fueron, y es normal que puedas sentir melancolía, o incluso envidia.
- ✓ **Se receptivo** a los conocimientos y experiencias que nos aportan otras personas.
- ✓ **Deja a un lado los “deberías”, y ajusta tus expectativas con respecto a la Navidad.** Piensa en ella como una época igual a cualquier otra del año, con sus ventajas y sus inconvenientes.
- ✓ **Apóyate en familiares o amigos si están cerca.** Es importante para llevar mejor tu malestar, ya que aislarse agrava aún más la situación. Y recuerda: Sentirte solo no es lo mismo que estar solo.
- ✓ **Si no cuentas con familia o amigos o están lejos, hay entidades que te pueden apoyar.** Contacta con el centro de Servicios Sociales municipales más cercano a tu lugar de residencia, o con otras entidades como Teléfono de la Esperanza, Cruz Roja, o el Teléfono de atención social para comunicar situaciones de soledad: 900404030

## ALGUNOS CONSEJOS QUE TE PUEDEN AYUDAR A SUPERAR EL MALESTAR

- ✓ **Céntrate en aquello que sea más importante para ti**, o te produzca mayor satisfacción o sentimientos de gratitud.
- ✓ **Si te sientes muy agobiado por tareas, planifica, pide ayuda, y delega.** Haz las cosas con antelación, y reparte la carga de trabajo si crees que así te sentirás mejor.
- ✓ **Mantén tus rutinas agradables y pequeños momentos de disfrute**, tanto en solitario como en compañía.
- ✓ **Cuida tu salud física, manteniéndote activo, y comiendo y bebiendo con moderación.**

## ESTAS NAVIDADES, DEBEMOS TENER CONSIDERACIONES ESPECIALES

- ✓ **Si te reúnes con familiares o amigos, hazlo este año de otro modo.** Sigue las recomendaciones sanitarias: si te reúnes en espacios cerrados, las reuniones deberán ser más cortas de lo habitual, con mascarilla, lavado de manos, más distancia física de lo habitual y buena ventilación, evitando compartir platos.
- ✓ **No es necesario seguir reglas o patrones en cuanto a cómo celebrar la Navidad.** No hay una única forma de vivir las Navidades, ni para todos tiene el mismo significado.

## ANEXO 2. ¿Dónde acudir si te sientes solo/a?

### a) Si se trata de un sentimiento pasajero y esporádico:

- ✓ **Contacta con tus familiares o allegados/as**
- ✓ **Si no cuentas con familiares o allegados/as, puedes recurrir a Servicios de Escucha/Ayuda y Atención en Crisis:**
  - **Teléfono de la Esperanza: 717 003 717** Atención 24 horas/7 días a la semana. Ofrecen atención y acompañamiento en momentos de crisis o soledad.

#### **El Teléfono de la Esperanza te escucha por Navidad**



#### **LA CARA OCULTA DE LAS NAVIDADES**

*En las fiestas navideñas y de fin de año se hacen más presentes las ausencias afectivas*

Un 5% de los españoles podría sufrir esta Navidad el '[síndrome de la silla vacía](#)'

*Durante las celebraciones navideñas, 1.928 voluntarios del Teléfono de la Esperanza atenderán las 24 horas del día las llamadas de personas en situación de crisis o soledad*

Otros recursos son:

- **Centro de Escucha San Camilo: Teléfono: 91 5335223.** Servicio de ayuda a personas que pasan por una situación de sufrimiento o crisis en sus vidas
- **Cáritas.** Teléfono Toledo 925 24 05 58. Ofrecen ayuda ante necesidades básicas, orientación jurídica y en cuestiones relacionadas con empleo y formación, apoyo psicológico y acompañamiento a personas mayores a través de sus programas de donaciones y voluntariado.

b) Si se trata de un sentimiento de soledad más permanente:

- ✓ **Puedes pedir información y ayuda en Servicios Sociales o entidades sociales y de voluntariado.**

#### RECURSOS DE LA CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL.

- **Centros de Servicios Sociales municipales.**
- **Centros de mayores:** actualmente cerrados. Continúan, no obstante, prestando atención telefónica y realizando actividades de envejecimiento activo a través de **aulas virtuales y talleres online**. Más información en: [www.centrosdemayoresclm.org](http://www.centrosdemayoresclm.org)
- Funciones de **acompañamiento y visitas domiciliarias** dentro de la estrategia de Servicios de Proximidad y Atención a la Soledad de Personas Mayores
- Teléfono de la **línea de atención a la soledad**. Atiende consultas particulares derivadas de las situaciones de soledad. Más información en: **900404030** (horario: 9:00-15:00 h.)
- Programas de **ayuda a domicilio**.
- **Servicio de teleasistencia.** Su objetivo es *facilitar la permanencia en el domicilio a las personas* que se hallen en situación de vulnerabilidad, ya sea por su situación de dependencia, discapacidad, edad o aislamiento social.

Se trata de un servicio **público y gratuito** prestado por la JCCM, a través de la empresa Tunstall Televida, que cuenta con un grupo de profesionales especializados que atiende telefónicamente a personas usuarias, las 24 horas del día y los 365 días del año, prestando:

- Atención inmediata ante situaciones de emergencia.
- Atención psicosocial y compañía.
- Recordatorios personalizados.
- Asesoramiento e información.
- Control y seguimiento del estado de la persona usuaria, incluyendo coordinación con otros recursos y servicios.

**Como solicitar el servicio:** Presentando el impreso de solicitud previamente cumplimentado:

- Vía on-line.
- En los Registros de Entidades Locales.
- En los Servicios de Atención Primaria de los Ayuntamientos.
- En las Delegaciones Provinciales de la Consejería de Bienestar Social.



*Para más información y descarga de la solicitud del servicio:*  
<https://www.iccm.es/tramitesygestiones/servicio-de-teleasistencia>

## ASOCIACIONES, ORGANIZACIONES Y ENTIDADES DE VOLUNTARIADO

- **CRUZ ROJA.** Cuentan con diferentes programas y recursos de ayuda, algunos orientados al apoyo y atención a personas mayores. Dentro del Programa de Mayores en concreto, realizan acciones con los siguientes objetivos, uno específico para reducir la soledad y el aislamiento:
  - **Mejorar la autonomía de la persona mayor** aumentando su capacidad para afrontar las Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida diaria (ABIVD): Ayuda a Domicilio Complementaria: Préstamo de productos de apoyo, acompañamientos domiciliarios, médicos y telefónicos (proximidad), charlas.
  - **Mejorar y mantener las funciones cognitivas** de la persona mayor a través de actividades que fomenten la lectura, la memoria (cuadernos, tablet), y charlas sobre diferentes tipos de demencias y capacidades cognitivas.
  - **Reducir el sentimiento de soledad y el aislamiento** mediante acompañamiento al domicilio, talleres grupales, actividades de ocio / culturales y charlas (soledad, afrontamiento del duelo, habilidades sociales y Conecta-t) Proyecto Enred@te.
  - **Promoción del Envejecimiento Saludable:** Talleres de gimnasia, paseos terapéuticos, circuitos biosaludables, visitas y charlas (alimentación, control de la medicación, higiene del sueño...)
  - **Promoción del trato adecuado y protección frente al maltrato en la persona mayor,** con asesoramientos individualizados, acompañamientos, GAM, apoyo psicosocial, sensibilización a la población y charlas. (proyecto Buen Trato)
  - **Atención a personas Cuidadoras,** dotando a estas personas de conocimiento y recursos para mejorar su calidad de vida y de la persona que cuidan. Se hace a través de GAM, acompañamientos de respiro, asesoramientos personalizados y charlas. Destacado su servicio Multicanal SerCuidadora.
  - **Favorecer la permanencia de la persona usuaria en su entorno de forma segura utilizando la tecnología adecuada** (TAD, TAM, Cuidate+)

- Asociaciones vecinales, y tras asociaciones como:
- Unión Democrática de Pensionistas (UDP), organización que engloba a más de 500 asociaciones de la región con más de 70000 socios, y que gestiona diversos programas, como el de voluntariado, o talleres; o Federaciones Provinciales de Jubilados y Pensionistas
- Confederación Española de Agrupación de Familiares y Personas con enfermedad mental FEAFES-CLM 925-284376

C) Si la situación de soledad y aislamiento te sobrepasa, y crees que puede estar afectando a tu salud física o mental, pide Atención Sanitaria:

- ✓ **En tu Centro de Salud, pide cita con tu Médico de Atención Primaria**, que te orientará sobre el tipo de ayuda que necesitas, derivándote a un centro especializado de salud mental si fuese necesario
- ✓ **Si te encuentras en una situación de crisis y necesitas ayuda urgente, en el Servicio de Atención a Urgencias 112**. Atención 24 horas/7 días en semana.



POR UNAS NAVIDADES SEGURAS

# EL MEJOR REGALO ES CUIDARNOS

RECOMENDACIONES PARA MINIMIZAR LA  
TRANSMISIÓN  
SARS-COV-2 EN NAVIDAD

SI MANTENEMOS LAS DISTANCIAS,  
ESTAREMOS MÁS CERCA

