Cruz Roja

Voces en Red

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEG

Cruz Roja

Soledad y envejecimiento

¿Qué es la soledad no deseada?

Es un sentimiento que surge de la discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las efectivamente mantenidas. El aislamiento social constituye una medida objetiva caracterizada por la falta de interacciones sociales.

La soledad puede ser objetiva y subjetiva. La primera se refiere a la falta de compañía, y no siempre implica una vivencia negativa, sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora, aunque la mayoría de estas personas se han visto obligadas a ello.

La dimensión subjetiva es la que padecen las personas que se sienten solas, independiente de que vivan o no con otras personas, o estén insertas en un contexto social, porque aquí no hablamos de ausencia, sino de ese sentimiento doloroso y temido por muchas personas. Nunca es una situación buscada.

La soledad y el aislamiento social exponen a las personas mayores en mayor riesgo de desarrollar un estilo de vida poco saludable.

Cruz Roja

Justificación: algunos datos y cifras

Cada vez hay más personas que viven solas

- En España había 4.849.900 personas viviendo solas en el año 2020. De esta cifra, 2.131.400 (un **43,6%) tenían 65 o más años**. Y, de ellas, 1.511.000 (un **70,9%) eran mujeres**. Por grupo de edad, los **hogares unipersonales de personas de 65 y más años aumentaron un 6,1%** en 2020, mientras que por sexo, los **hogares unipersonales de mujeres se incrementaron un 1,9% y los de hombres aumentaron un 2,1%.** *(Datos INE. Encuesta Continua de Hogares 2020)*.

- El porcentaje de población de 65 años y más, que actualmente se sitúa en el 20,1% del total, alcanzaría un máximo del 30,4% en torno a 2050.*(Datos INE. Proyecciones de Población 2022-2072)*.

Proporción de personas mayores de cierta edad

Años	De 65 y más años (%)	De 70 y más años (%)	De 80 y más (%)	De 100 y más años (%)
2017	19,0	13,9	6,1	0,02
2018	19,2	14,0	6,2	0,02
2019	19,4	14,3	6,1	0,02
2020	19,6	14,4	6,0	0,03
2021	19,8	14,5	6,1	0,03
2025	21,0	15,1	6,3	0,04
2030	22,8	16,4	6,9	0,07
2035	25,1	18,3	7,5	0,09
2040	27,4	20,3	8,6	0,10
2045	29,6	22,3	9,8	0,14
2050	30,4	24,0	11,0	0,18
2055	30,3	24,5	12,1	0,22
2060	29,9	24,1	13,0	0,28
2065	29,4	23,5	12,9	0,35
2072	29,5	22,8	12,0	0,43

Fuente 2017-2021, Indicadores Demográficos Básicos
(2021 provisional)

Cruz Roja

Justificación: algunos datos y cifras

Y con la edad aumenta la posibilidad de vivir en soledad

¿Qué dice la OMS?

- La salud es el completo estado de bienestar físico, psicológico y social.
- Considera la soledad como una de las principales causas de deterioro de la salud en personas mayores.

Cruz Roja

Estrategia de Cruz Roja con las Personas mayores

Con el objetivo de responder mejor a las necesidades de las personas mayores, Cruz Roja desarrolló en 2018 una Estrategia de Personas mayores.

El principal problema identificado fue el deterioro en la calidad de vida de las personas mayores en su proceso de envejecimiento. Es decir, hay uno o varios problemas que están mermando el bienestar —entendido este en su espectro físico, psicológico y emocional— del que la persona mayor podría potencialmente disfrutar.

[Ver Estrategia de Personas Mayores de Cruz Roja]

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

Cruz Roja Española

Iniciativa

VOCES EN RED

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

Iniciativa VOCES EN RED

La FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA GAONA (en adelante, la "FAOG") es una entidad sin ánimo de lucro que tiene genéricamente por objeto la promoción, fomento, desarrollo, ejecución y financiación de todo tipo de actividades que coadyuven a la difusión y extensión de la cultura, de la educación, de la investigación, de la acción social y asistencial y de la ciencia en cualquiera de sus manifestaciones, pudiendo, en desarrollo de ese objeto, cooperar con cualesquiera personas, organizaciones e instituciones que destaquen por su contribución al logro de los fines propios de la fundación.

CRUZ ROJA y la FAOG coinciden en la necesidad de aunar esfuerzos para enfrentarse eficazmente a los problemas derivados de la situación actual de vulnerabilidad de los mayores y su exposición a un mayor riesgo de desarrollar un estilo de vida poco saludable como consecuencia de la brecha digital.

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

Iniciativa VOCES EN RED

El objetivo **es reducir la soledad y el aislamiento social de las personas mayores.**

Pero también conseguimos...

- Aumentar la capacidad para realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.
- Mantener las funciones cognitivas.
- Reducir el impacto negativo del deterioro físico.
- Preparar a las personas para afrontar el envejecimiento de manera activa, participativa y saludable.
- Reducir la sobrecarga y mejorar la capacidad de gestión de las personas cuidadoras.
- Identificar y reducir las barreras sociales que sufren las personas mayores.

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

Iniciativa VOCES EN RED

A quién se dirige

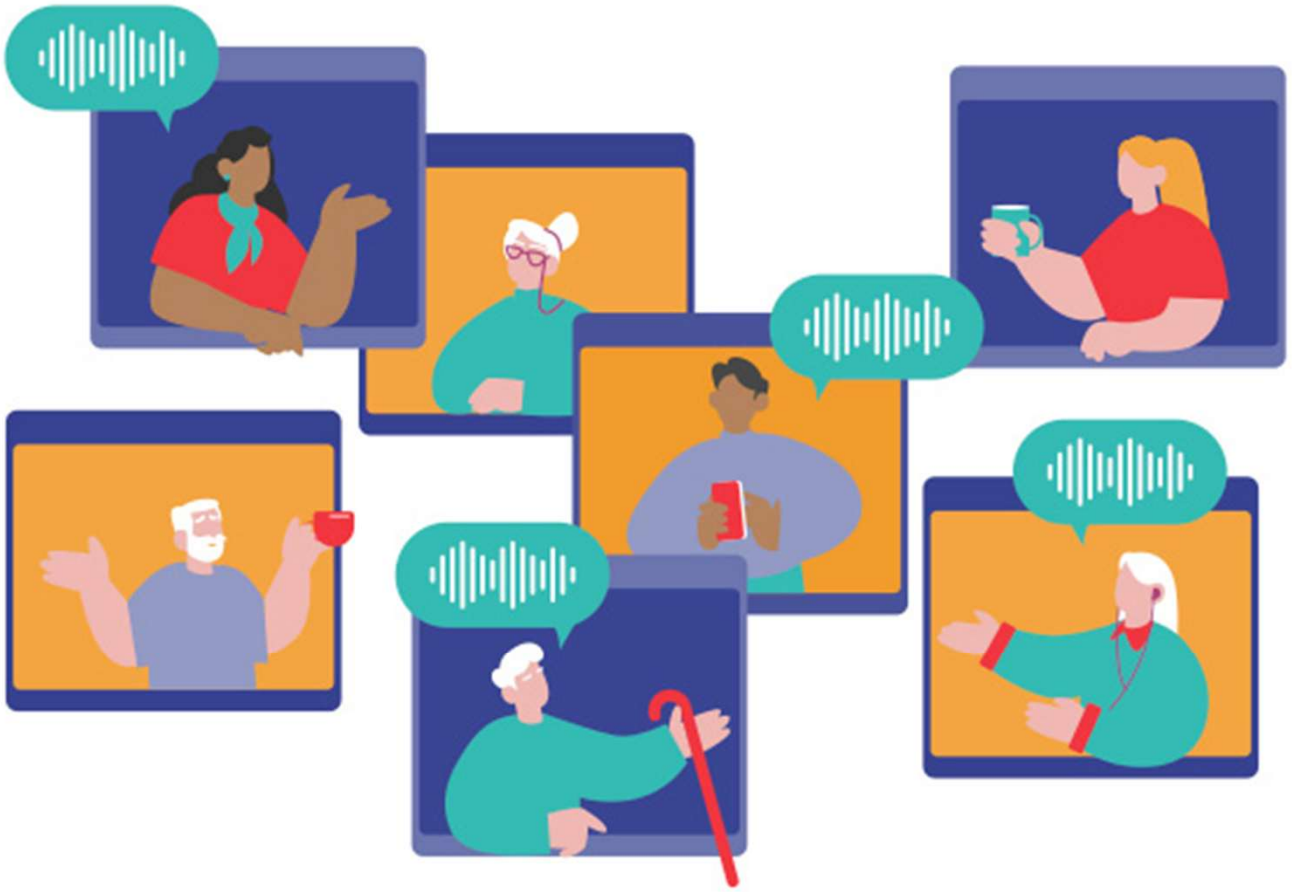
Mujeres y hombres mayores de 65 años que **se sienten solas por no disponer de una red social acorde a sus necesidades y/o sufrir una situación de aislamiento involuntario.**

Nuestra meta es **que puedan mejorar, incrementar y afianzar su red social**, como malla social de soporte emocional, personal y preventivo, incidiendo así de manera directa en el objetivo específico de **reducir el sentimiento de soledad y el aislamiento involuntario.**

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

VOCES EN RED



Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

EMPEZAMOS CON LO MÁS BÁSICO

Alexa te prestará atención **cuando la llames por su nombre.**

Alexa,
¿qué día es hoy?

Hoy es 8
de marzo 2024

Te toca a tí
Ahora prueba
a llamar a Alexa

Mantén una conversación con ella para **empezar con ganas el día.**
Cuando Alexa te escucha se enciende una línea azul en su parte inferior.

Alexa,
¡buenos días!

Alexa,
¿cómo estás?

Alexa,
cuéntame algo

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

VIDEOLLAMADAS

¿Sabías que puedes hablar con las personas que tú elijas a través de Alexa?

Es muy fácil, solo tienes que **pedirle a Alexa que llame a quien quieras.** Además, también podrás recibir llamadas de tus **familiares, amigos y Cruz Roja.**

Realizar una videollamada

Leer tus notificaciones

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

UTILIDADES

Hemos dividido los contenidos de Alexa en cuatro categorías que te van a ser muy útiles en tu día a día, así podrás **encontrar la funcionalidad** que buscas más fácilmente.

PRODUCTIVIDAD

INFORMACIÓN

SALUD Y BIENESTAR

ENTRETENIMIENTO

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

UTILIDADES

TAMBIÉN PUEDES HACER RECORDATORIOS

Alexa te ofrece **recordatorios** de cualquier cosa de la que quieras acordarte. Pueden ser recordatorios **puntuales o recurrentes.**

Sólo tienes que decirle a Alexa lo que quieres que te recuerde y cuándo quieres que lo haga.

Alexa,

...recuérdame llamar a la peluquería para cortarme el pelo.

...dime que ponga la comida a los peces a las 8 en punto.

...recuérdame que llame a mi hijo todos los sábados.

...recuérdame todas las mañanas que me tengo que tomar la pastilla.

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

UTILIDADES

ALEXA SONARÁ CUANDO PASE EL TIEMPO QUE LE DIGAS

Alexa, pon un temporizador de 20 minutos.
Alexa, pon un temporizador de 1 hora para la lavadora.
Alexa, pon un temporizador de 30 minutos para la siesta.
Alexa, elimina mi temporizador de 20 minutos.

Y CONFIGURAR TUS ALARMAS

Alexa, pon una alarma a las 17:00.
Alexa, pon una alarma diaria a las 8:00 AM.
Alexa, sube el volumen de alarmas y temporizadores.

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

UTILIDADES

SALUD Y BIENESTAR

Con estos comandos podrás **conocer consejos e información** para cuidarte y que cuides de los tuyos.

Recuerda que siempre cualquier directriz médica deberá ser consultada con un profesional sanitario.

Aquí puedes ver algunos ejemplos...

Alexa,

...¿dónde está la farmacia más cercana?

...¿cómo puedo llegar al hospital Gregorio Marañón?

...quiero relajarme.

...pon sonidos de lluvia de fondo.

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

UTILIDADES

TAMBIÉN PUEDES ESCUCHAR MÚSICA Y RADIO

Con Alexa **puedes reproducir música** tanto en radio como atendiendo a su género musical.

Sólo tienes que pedírselo.

Alexa,

... pon Radio Nacional.

... quiero escuchar Rock FM.

... quiero escuchar música de los 60'.

... quiero escuchar música clásica.

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

SALUD Y BIENESTAR

Alexa,
abre Cruz Roja

Alexa,
abre No Me Olvides

EJERCICIO FÍSICO

Alexa,
abre Diana Yoga

SALUD EMOCIONAL

Alexa,
abre Sonidos Ambientales

Alexa,
abre Mi enfermera virtual

MEDITACIÓN

Alexa,
abre Bambú

Alexa,
abre Diana

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Alexa,
abre Reto memoria

Alexa,
abre Palabras Encadenadas

ENTRETENIMIENTO

Alexa,
abre el Trivial

Alexa,
abre el Desafío Diario

Alexa,
abre Pasapalabra

Alexa,
abre Qué prefieres

Cruz Roja

FUNDACIÓN AMANCIO ORTEGA

Experiencias y anécdotas

- "Hay una persona mayor que nos dice que sus plantas están mucho más bonitas gracias a Alexa, porque puede poner recordatorios y ponerles música para que crezcan"

- "Tenemos un señor que ha pedido que el cura esté en su agenda de contactos, forma parte de su entorno y es importante" "Otra señora, dice que desde que puede llamar a la peluquera por el dispositivo es mucho más fácil hacer sus gestiones".

- "Cada vez que una persona voluntaria acude a una casa a instalar supone un espacio de risas con la persona mayor, aprender a decir Alexa, poner la música...se crean espacios increíbles"

- **“**Pepe, antiguo profesor de Historia, que ha creado un grupo de encuentro entorno al dispositivo donde consigue que las personas mayores busquen información sobre diferentes épocas y compartan el conocimiento entre ellas”.

Cruz Roja

Cruz Roja

¡GRACIAS!

Más información y contacto:

Personas mayores, con discapacidad y cuidadoras
Área de Conocimiento de Inclusión Social – Cruz Roja Española en Palencia

cruzroja.es