

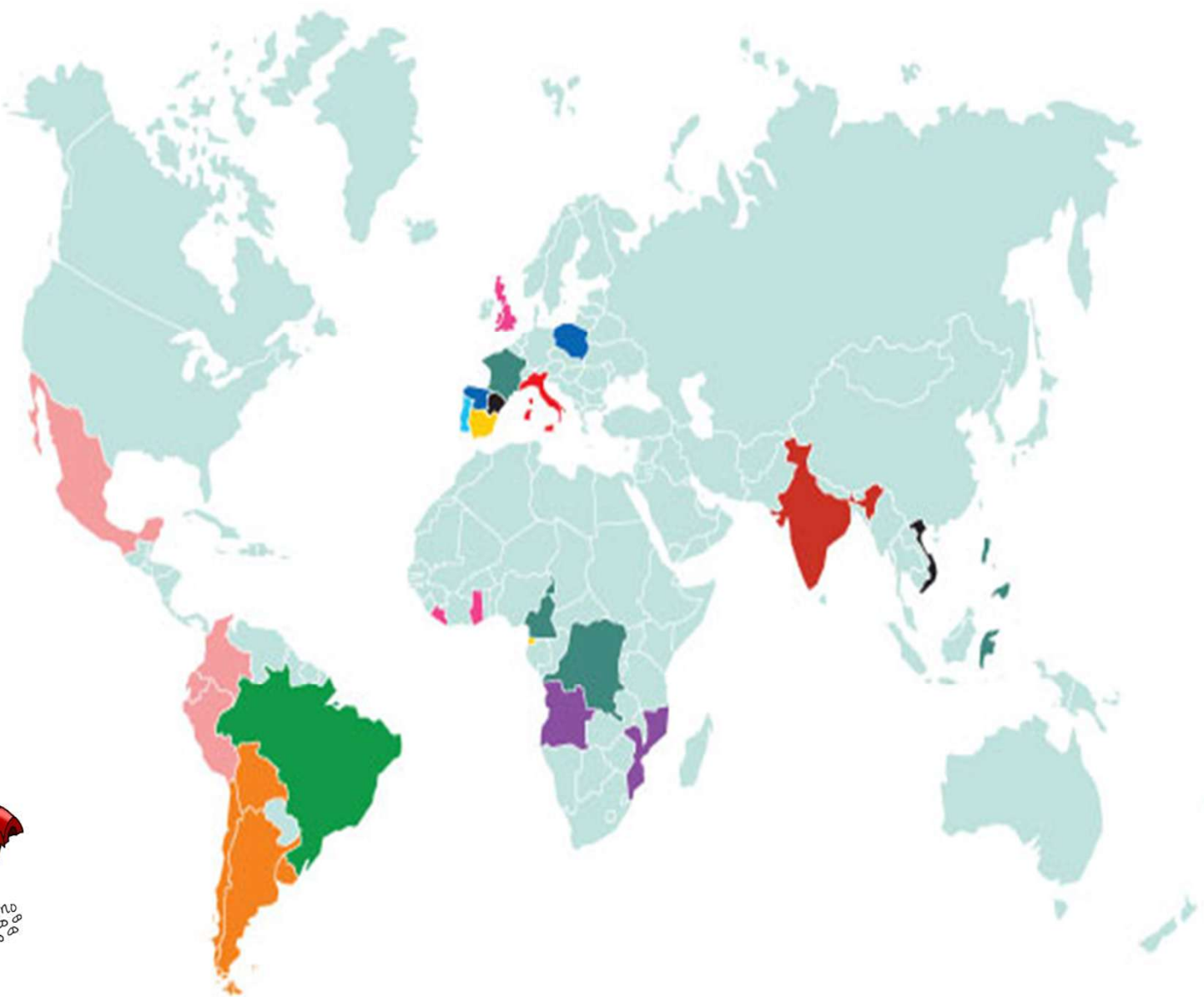
Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Carlos Martín Lorenzo
Geriatra

Palencia, 12 de noviembre de 2025



**Hermanas Hospitalarias
extiende su servicio por 28
países distribuidos en
4 continentes**





Fundación
Hospitalarias

Centros de Fundación Hospitalarias Palencia y Burgos



01

**Envejecimiento
poblacional**

02

Definiciones

03

**Factores
socioculturales**

04

**Formas de enfermar en
las personas mayores**

05

Síndromes geriátricos

06

**Valoración geriátrica
integral**

07

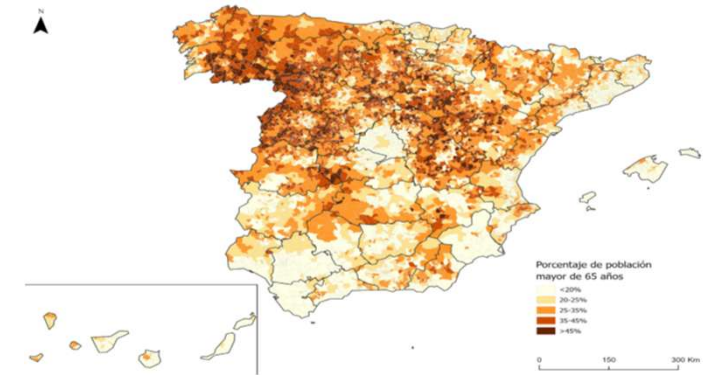
**Propuestas e
intervenciones**

08

Conclusiones



Envejecimiento poblacional

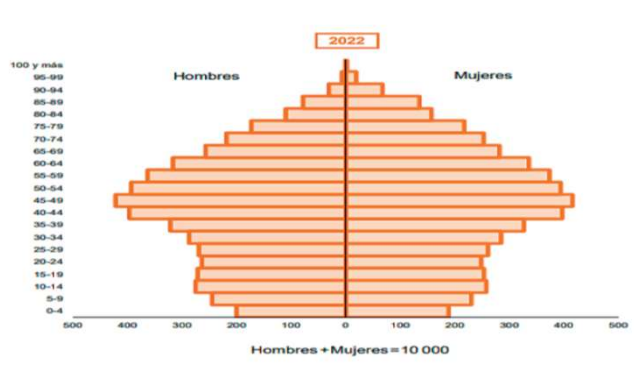


OMS: actualmente el número de personas de 60 o más años, supera al de niños menores de cinco años, pero se prevé que para para el 2050 el número de personas mayores superará al de adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años

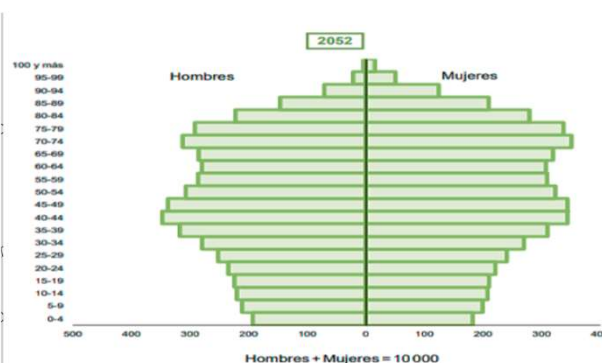
INE: en España unos **5 millones de personas viven solas en sus hogares, más del 40% de ellas tienen 65 años o más.** Se estima que en 15 años esta cifra aumentará a los **6,5 millones**

Pirámides de población en España

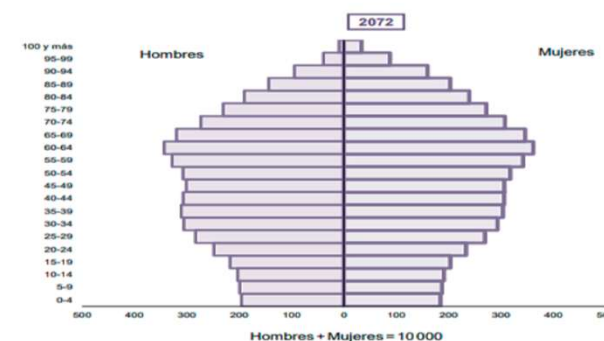
Según las previsiones del INE, la población mayor de 65 años que suponía en **2022 el 20,1 %**, pasará a ser en **2050 el 30,4 %**



Año 2022



Año 2052



Año 2072



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Definiciones

Somos **seres sociales**, necesitamos a los demás y sentir que estamos conectados emocionalmente con ellos.

La **soledad** es un sentimiento subjetivo de carácter negativo
“sentirse solo”

El **aislamiento social** es la medida objetiva de la falta de relaciones sociales
“estar solo”



Factores socioculturales predisponentes

Género

Nivel educativo

Medio rural o urbano

Situación económica

Características de la vivienda

Cambio social y el cambio en el modelo de familia

Dedicación prolongada o exclusiva a una relación de cuidados

Acceso a los servicios de apoyo: ayuda a domicilio, teleasistencia



Factores socioculturales predisponentes

Género

Nivel educativo

Medio rural o urbano

Características de la vivienda

Cambio social y el cambio en el modelo de familia

Dedicación prolongada o exclusiva a una relación de cuidados

Acceso a los servicios de apoyo: ayuda a domicilio, teleasistencia

Situación económica

Confinamiento



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

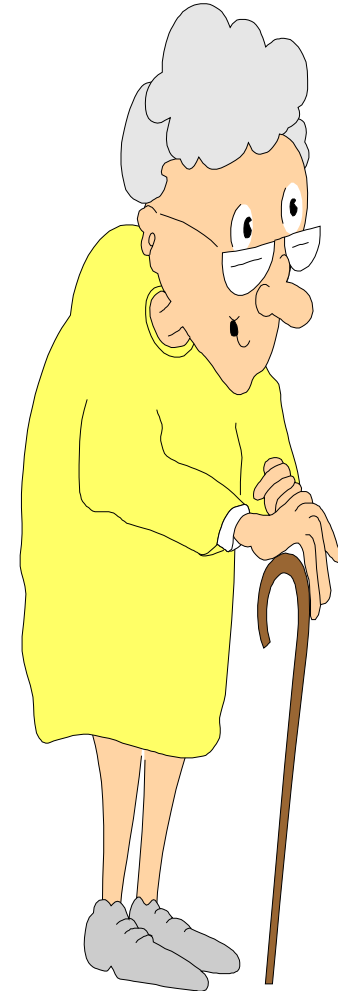
Formas de enfermar en las personas mayores

Presentación atípica de las enfermedades

Polimedicación

Fragilidad

Síndromes geriátricos



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Síndromes geriátricos

Conjunto de síntomas y condiciones comunes en la vejez, resultantes de la interacción de múltiples factores:

Deterioro cognitivo
Inmovilismo y úlceras por presión
Malnutrición y sarcopenia
Inestabilidad y caídas
Incontinencia



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Síndromes geriátricos

Conjunto de síntomas y condiciones comunes en la vejez, resultantes de la interacción de múltiples factores:

Deterioro cognitivo
Inmovilismo y úlceras por presión
Malnutrición y sarcopenia
Inestabilidad y caídas
Incontinencia
Soledad no deseada?



Valoración geriátrica integral



Física: problemas de salud

Psíquica: cognitiva y afectiva

Funcional: actividades básicas e instrumentales

Social: apoyo, domicilio, ocio

Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Síntomas físicos

Desarrollo o agravamiento de **problemas de salud**:

Cansancio

Dolor asociado a problemas musculoesqueléticos o cefalea

Trastornos digestivos

Aumenta el riesgo general de patología cardiovascular

Polimedicación >3 fármacos

Consumo de sustancias: alcohol



Síntomas psicológicos

Problemas psicosomáticos

Baja autoestima

Estrés, irritabilidad

Trastornos afectivos: ansiedad y depresión

Deterioro de la calidad del sueño

Deterioro cognitivo

Duelo: capacidad de afrontamiento de eventos vitales

Pérdida de las ganas de vivir



Estado funcional



A partir de los 80 años una gran parte de la población tiene limitaciones en una o más de las actividades cotidianas:

Pérdida de la funcionalidad e **independencia** en el día a día

Dependencia funcional tras una enfermedad aguda

Residir en **entornos accesibles y seguros**

Uso de **ayudas técnicas**



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Problema social



La soledad también afecta a la calidad y esperanza de vida de las personas que la sufren, a través de varios **factores de riesgo**:

- Sedentarismo

- Descuido de la higiene personal

- Alimentación inadecuada

- Consumo excesivo de tabaco y alcohol

- Fragilidad: >80 años, vive sola, viudedad, precisa ayuda social, cambio de domicilio o ingreso hospitalario reciente

Problema social

Otros riesgos asociados a la soledad en las personas mayores son:

- Utilización inadecuada de recursos sanitarios (por exceso o defecto)
- Baja accesibilidad a los servicios sociales
- Accidentes domésticos
- Mayor riesgo de institucionalización
- Muerte en soledad



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Perfil sociosanitario

Fuente: elaboración propia



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Propuestas



Envejecimiento activo

Proceso de optimización de las oportunidades en **salud**, **participación** y **seguridad** con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen

Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Propuestas



EL envejecimiento activo, se traduce en:

Mantener hábitos saludables

Reconocer los propios sentimientos

Contacto con la familia y generaciones más jóvenes

Aprender a gestionar el tiempo: la rutina ayuda y tiempo para mí

Mantenerse activo con actividades significativas: **Voluntariado**

Nuevas tecnologías: internet, redes sociales, robótica e IA

Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Intervenciones

Grupos de intervenciones eficaces:

Aumentar el **apoyo social desde las instituciones**

Favorecer las oportunidades de **contacto social**

Mejorar las **habilidades sociales**

Abordar de forma individualizada la **percepción subjetiva de la salud**

Concienciación social sobre el **edadismo**



Soledad no deseada ¿nuevo síndrome geriátrico?

Conclusiones



En la reciente etapa que hemos vivido de **crisis sanitaria y de confinamiento**, la soledad no deseada ha emergido como la punta de un iceberg, con un trasfondo de problemas subyacentes que la agravan

Su abordaje en profundidad requiere de la acción conjunta y coordinada de recursos de los **ámbitos social y sanitario**

Conclusiones



El **espacio sociosanitario**, para la asistencia a personas con un perfil que combina envejecimiento, cronicidad, dependencia y problema social con servicios orientados para dar respuesta a las nuevas necesidades de las personas mayores

Conclusiones

La **soledad no deseada** puede considerarse un nuevo **síndrome geriátrico** que afecta a un número creciente de personas mayores en los países desarrollados mermando la red de apoyo familiar y social que acaba repercutiendo en su estado de salud, su autoestima, su autonomía y su calidad de vida.

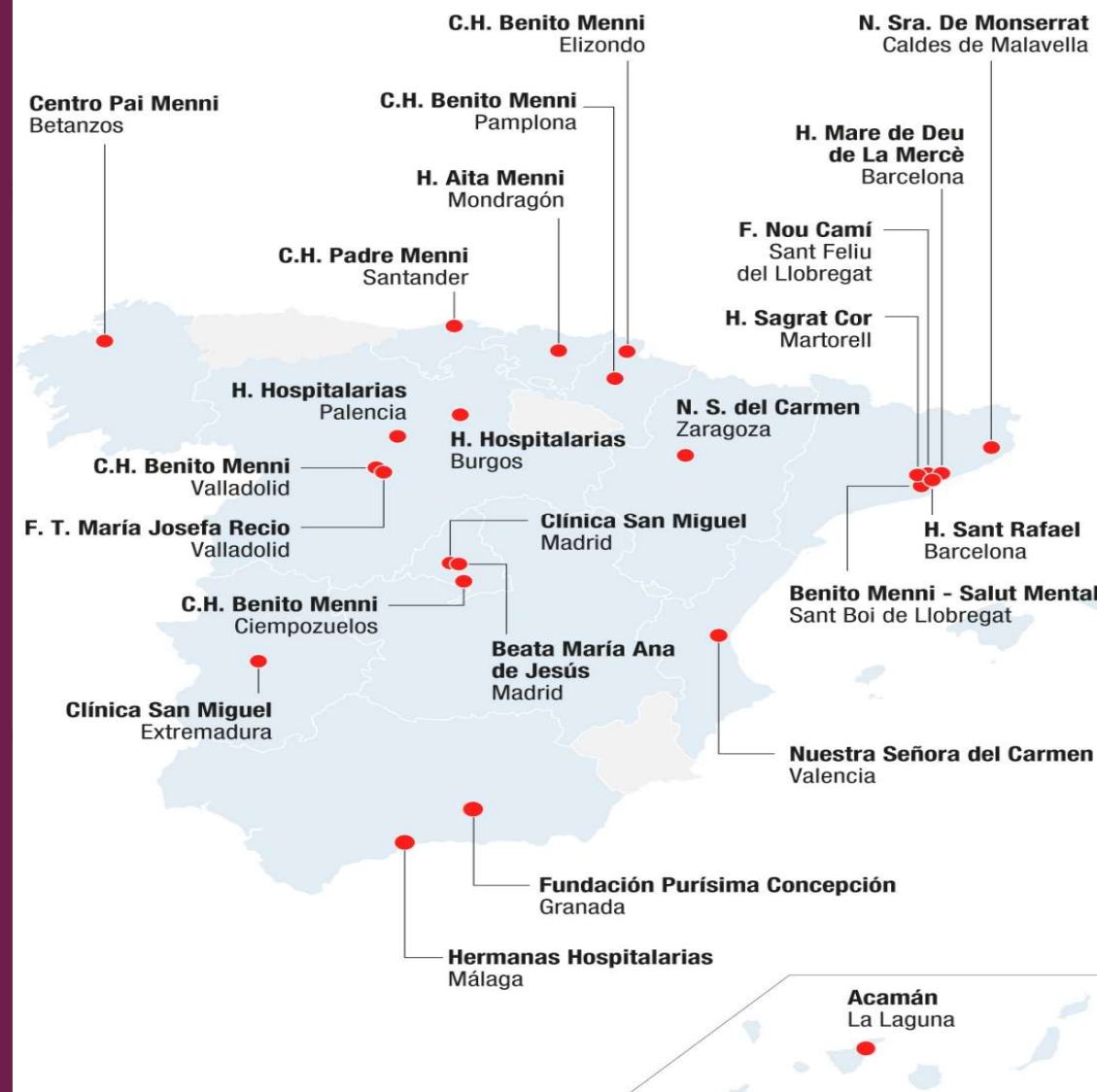
“Las personas mayores reclaman el protagonismo que les corresponde en la sociedad”

**Confederación Española de
Organizaciones de Mayores (CEOMA)**

Gracias

Carlos Martín Lorenzo
carlos.martin@fundacionhospitalarias.org

CENTROS ASISTENCIALES DE LA FUNDACIÓN HOSPITALARIAS



FUENTE: Fundación Hospitalarias.