

¿Y SI SE SIENTE USTED SOLO?

Además de todos los consejos anteriores:

- Anímese a ocupar sus momentos de ocio en aficiones que, además de placenteras, favorezcan la compañía.
- Establezca nuevas relaciones con los vecinos.
- Manifieste sus sentimientos, nadie puede ayudarle si no lo expresa.

¿Y SI NECESITA AYUDA Y NO TIENE A QUIEN ACUDIR?

Además de todos los consejos anteriores:

- Potencie las relaciones vecinales, le proporcionará un marco de seguridad.
- Busque soluciones con los profesionales de los Servicios Sociales para aquellos problemas que afecten su seguridad y su calidad de vida.



**BUSQUE Y ACEPTÉ AYUDA.
PIDA AYUDA EN SU ENTORNO
Y NO OLVIDE QUE LOS
RECURSOS SOCIALES
Y SANITARIOS ESTÁN A SU
ALCANCE.**

¿Cómo es su círculo de relaciones sociales?

Si es **USTED MAYOR Y VIVE SOLO**, ahora que ya está informado de lo importante que son las relaciones sociales, es el momento de averiguar como son las suyas. Escriba con quien se relaciona frecuentemente, es decir más de una vez por semana. Amigos, vecinos o familiares, bien con visitas a su casa, quedando en un lugar público, paseando, compartiendo aficiones, hablando por teléfono...

Me relaciono más de una vez por semana con:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Si ha rellenado menos de seis líneas, le sugerimos que aumente su círculo de relaciones sociales.

Si necesita mayor información puede obtenerla en:

Centro de Servicios Sociales

más cercano a su domicilio

ó

Póngase en contacto con el

teléfono 010

www.munimadrid.es



Dirección General de Mayores

Mayores que viven solos



¡MADRID!

Mayores que viven solos

Estrategias para combatir la soledad

¿Cuántos mayores viven solos?

En España una de cada 5 personas mayores de 65 años vive sola. En nuestra ciudad, Madrid, hay alrededor de 130.000 personas en esta situación.

¿Quiénes son los mayores que viven solos?

Un grupo de estos mayores que viven solos, han vivido así casi toda la vida: los/las solteros, separados, viudos jóvenes.

Pero la mayoría han vivido en pareja, con o sin hijos, y llegados a mayores se han quedado solos. Esta situación es más frecuente en las mujeres.

¿Por qué viven solas las personas mayores?

Cuando preguntamos a los mayores los motivos por los que viven solos, la respuesta más citada es por propia voluntad.

Los motivos referidos por los mayores que quieren vivir solos son:

- Apego a la vivienda propia
- Permanencia en el entorno social
- Libertad para el diseño de la actividad diaria
- La serenidad que garantiza el propio hogar

En otros casos existen razones que obligan a vivir solos y en general tienen que ver con el entorno familiar:

Los motivos referidos por estos mayores son:

- La falta de hijos o familiares.
- La escasez de espacio en las viviendas de los familiares.
- El vacío que esperarían en un hogar ajeno cuando la familia trabaja.
- La idea muy arraigada de suponer un estorbo.
- La intención de no provocar roces y deteriorar las relaciones familiares.
- Relaciones familiares no cordiales.

El sentimiento de soledad

No es lo mismo vivir solo que sentirse solo. La soledad no elegida, ni deseada, provoca sentimientos de tristeza y vacío que pueden aparecer en algunos de los mayores que se ven solos.

¿Quiénes son los mayores que se sienten solos?

Suelen ser aquellos que han perdido un ser querido (cónyuge) o/y sufren problemas de salud que les impide salir a la calle y relacionarse, a lo que se añade generalmente escasos apoyos familiares y el no poder contar con alguien en un momento de necesidad.

¿Qué consecuencias tiene la soledad?

La calidad de vida está directamente relacionada con la necesidad de estar conectados a otras personas y que ésta se vea satisfecha mediante apoyos familiares y sociales.

La ausencia de relaciones en la vida de los mayores crea una mayor vulnerabilidad, dependencia y aislamiento.

La Organización Mundial de la Salud, considera la SOLEDAD como una de las principales causas de deterioro de la salud en las personas mayores.



Estrategias para combatir la soledad

A continuación le exponemos algunas medidas para reforzar sus actividades sociales.

- Salga a la calle, emplee el tiempo libre en actividades con otras personas, que le produzcan bienestar.
- Realice actividades que estimulen la mente y le mantengan físicamente activo, como acudir a la biblioteca de su barrio, participar en juegos de cartas o de ajedrez, hacer gimnasia, o aprender informática.
- Comparta con su círculo familiar y de amistades sentimientos y actividades.
- Participe en actividades de su comunidad, barrio o calle. Puede formar parte de asociaciones de voluntarios y aportar su experiencia.
- Fortalezca el círculo de amistades, lazos familiares y relaciones sociales.
- Busque nuevas formas de relacionarse, incluso con parientes lejanos.
- Mantenga periódicamente contacto con la familia (teléfono, correo...)

Realizar sencillas actividades compartidas, favorecen el cultivo de unas relaciones sociales y familiares satisfactorias, que le ayudarán a ser independiente y a prevenir la depresión y la soledad.