Publicado en Valencia el 25/07/2018

# [Los mayores que viven solos tienen más riesgo de sufrir demencia](http://www.notasdeprensa.es)

## La soledad empeora el estado general de las personas mayores tanto desde el punto de vista físico como mental al producir sufrimiento y dolor en las personas más vulnerables. Es necesario implementar medidas dirigidas a empoderar a los mayores que se sienten solos, a sensibilizar a la comunidad sobre este problema y a desarrollar la implicación de toda la sociedad hacia estas personas

 La soledad es un problema serio y prevalente que afecta en su mayoría a las personas mayores, y cuya relevancia aumenta con la edad y las situaciones de vulnerabilidad y dependencia. Las cifras relativas a la soledad en América Latina aumentan cada año, y se calcula que en el lapso de cuatro décadas se tripliquen llegando a alcanzar los 186 millones personas, lo que representará una cuarta parte de los habitantes de la región. En este sentido, y según se desprende del informe de la Universidad Internacional de Valencia ‘Soledad y personas mayores’ elaborado por el profesor del Máster Universitario en Gerontología y Atención Centrada en la Persona José Javier Yanguas, la relación entre el concepto de soledad y aislamiento “ha quedado rota ya que no todos los que viven solos, se sienten solos”. Esto se produce, según explica el profesor, porque “el sentimiento de soledad que afecta de los mayores que viven solos es individual, está producido por una sensación de aislamiento, teñido de emociones negativas y que unida a una falta de vinculación con la comunidad se va fraguando a lo largo de un tiempo”. De hecho, el aislamiento de las personas mayores en Latinoamérica fluctúa entre el 3% en Uruguay, a un 49% en mayores de 75 años argentinos, variando en el caso chileno la prevalencia de soledad entre un 39-52% en personas mayores de 65 años. Con todo ello, Chile es un país que envejece muy deprisa en el que, de los 2.218.394 mayores de 65 años, el 14´9 % de dicho grupo vive solo, es decir, 330 mil personas. Además, en México y Colombia, los expertos manejan el 20% como cifra de prevalencia de la soledad en las personas mayores. Impacto físico y mental“Existe una relación claramente establecida entre aislamiento y distintos problemas de salud tanto de índole físico como psíquico, incidiendo en el aumento de la probabilidad de sufrir demencia, depresión o Alzheimer” señala el informe de la Universidad Internacional de Valencia. Además, es importante señalar que “físicamente también se puede producir un agravamiento de los problemas vasculares, aumento de la tensión, disminución del sistema inmunológico y empeora la nutrición y la movilidad, es decir, el sentimiento de soledad es un riesgo muy importante para la salud”. Tipos de intervenciones para el abordaje de la soledadFrente a esta situación, el profesor de la Universidad Internacional de Valencia apunta a una clara necesidad de abordaje complejo e interdisciplinar del problema debido a la influencia que tiene en las distintas áreas de la vida. En este sentido, Yanguas propone que las intervenciones se centren fundamentalmente en tres vías: las medidas dirigidas a empoderar para que los mayores que se sienten solos aprendan a gestionar su propia soledad, a sensibilizar a la comunidad sobre este problema y a desarrollar la implicación de toda la sociedad hacia estas personas. “Es necesario que estas acciones estimulen el contacto social activo y participativo de las personas mayores para así aumentar la autonomía, disminuir el aislamiento social y desarrollar la implicación de toda la sociedad hacia estas personas” apunta el experto, y añade que “queda mucho camino por recorrer en la innovación y puesta en marcha de intervenciones eficaces que hagan frente a un problema, que padecen una parte muy importante y significativa de nuestras personas mayores”. Sobre la Universidad Internacional de Valencia (VIU)La Universidad Internacional de Valencia, VIU es una de las principales universidades online del mundo hispanohablante. Con más de 6.500 estudiantes de 58 nacionalidades, la Universidad Internacional de Valencia ofrece un portfolio de grados, másteres universitarios y propios en constante evolución con el objetivo de adaptarse a los nuevos perfiles profesionales y demandas del mercado. Su claustro se compone de más de 800 docentes que, en su mayoría, combinan su labor académica con la actividad profesional, lo que les permite contar con un conocimiento real y actual de las necesidades del mercado laboral. La Universidad ofrece metodologías vanguardistas que facilitan una formación innovadora y de calidad a sus estudiantes.

**Datos de contacto:**

Carmen Ivars

689134810

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/los-mayores-que-viven-solos-tienen-mas-riesgo](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina Educación Sociedad Personas Mayores



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)