An illustration on the left side of the title banner shows two stylized human figures. On the left, a person in a dark top and blue skirt stands with a cane. On the right, a person in a dark top and blue pants reaches out with a red hand towards the first person. The background is a light red color with a white wireframe cube.

# ALGUNOS DATOS DE SOLEDAD NO DESEADA EN LA CIUDAD DE MADRID Y PROYECTO ESTRATÉGICO DE PREVENCIÓN

Mercedes Rodríguez Pérez  
2 de junio de 2021

# SOLEDAD NO DESEADA

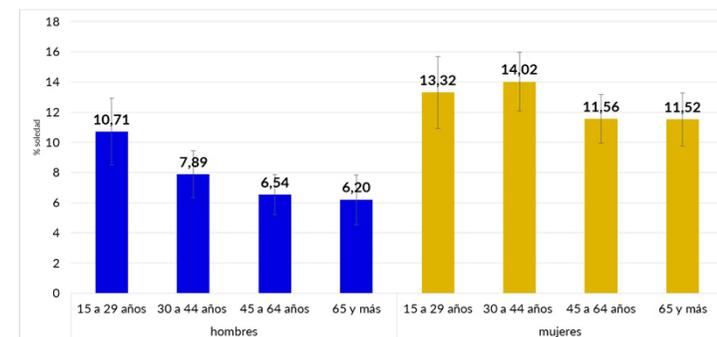
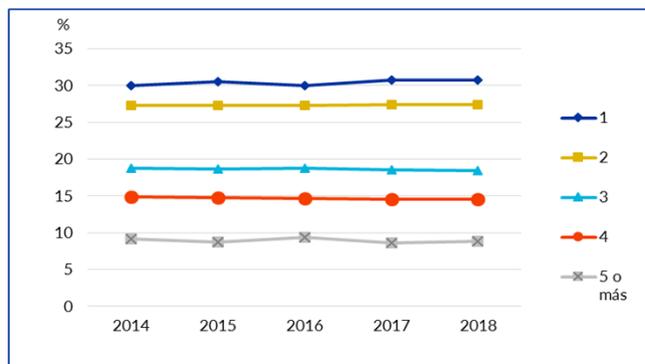
La soledad no deseada es una sensación subjetiva de discrepancia entre las relaciones sociales que tiene una persona y las que desearía tener, que ocasiona sufrimiento y que tiene importantes consecuencias para su salud y el bienestar.

- Aparece más en las grandes ciudades
- Individualismo, sociedad digital
  - Está normalizado
  - No genera una demanda explícita
  - Puede conllevar sentimientos de culpa, vergüenza, fracaso o miedo a la estigmatización.



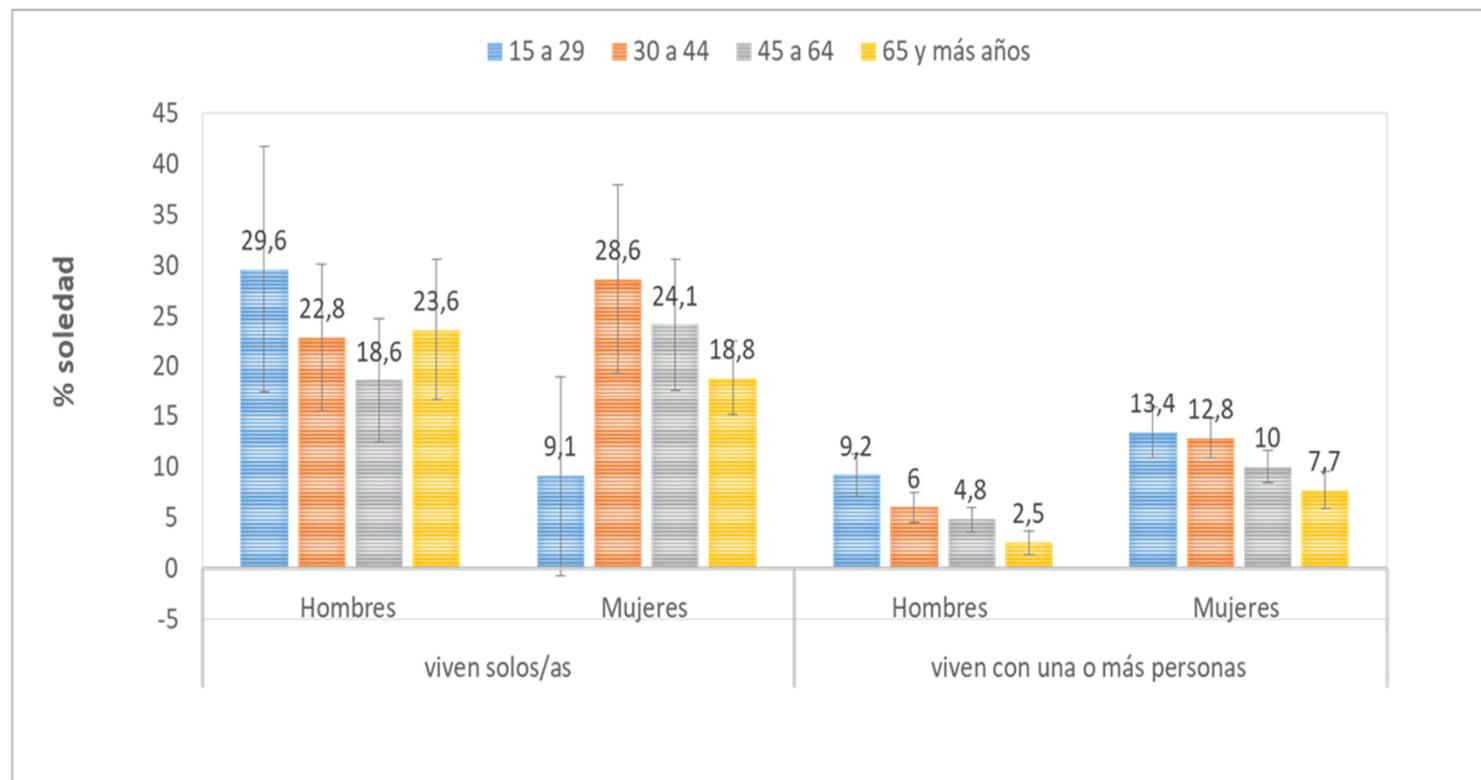


- Una de cada 10 personas encuestadas, 10,2%, se ha sentido sola
- La soledad se da a lo largo de toda la vida siendo en el tramo de menor edad cuando aparece mas prevalencia
- Mayor frecuencia de las mujeres en el sentimiento de soledad



- La soledad no deseada se da más en las grandes ciudades donde vive más personas solas

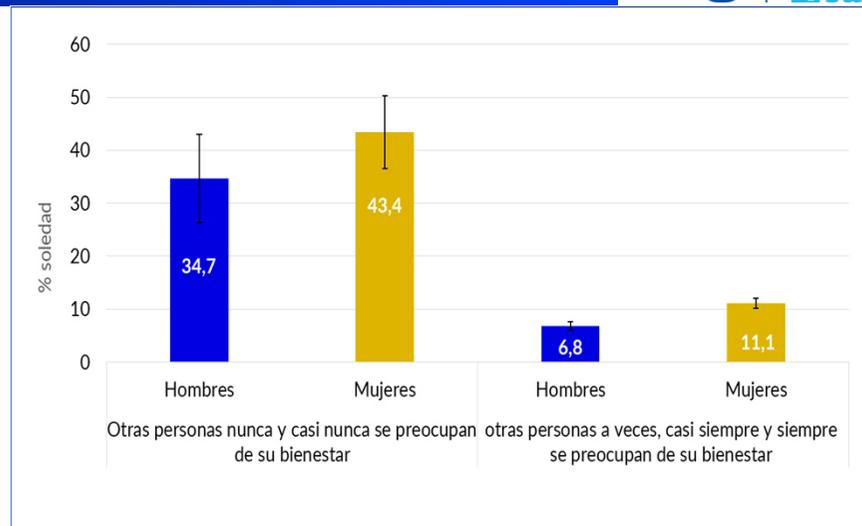
## Monográfico Soledad sobre el Estudio de Salud de la Ciudad de Madrid- 2018



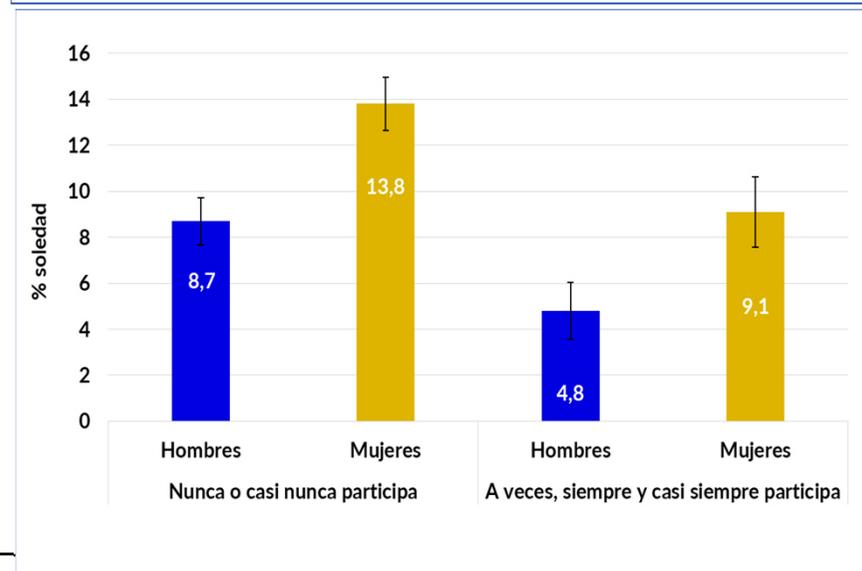
- **Las personas que viven solas se sienten con mayor frecuencia solas**



- Las personas con menor apoyo social se sienten con mayor frecuencia más solas

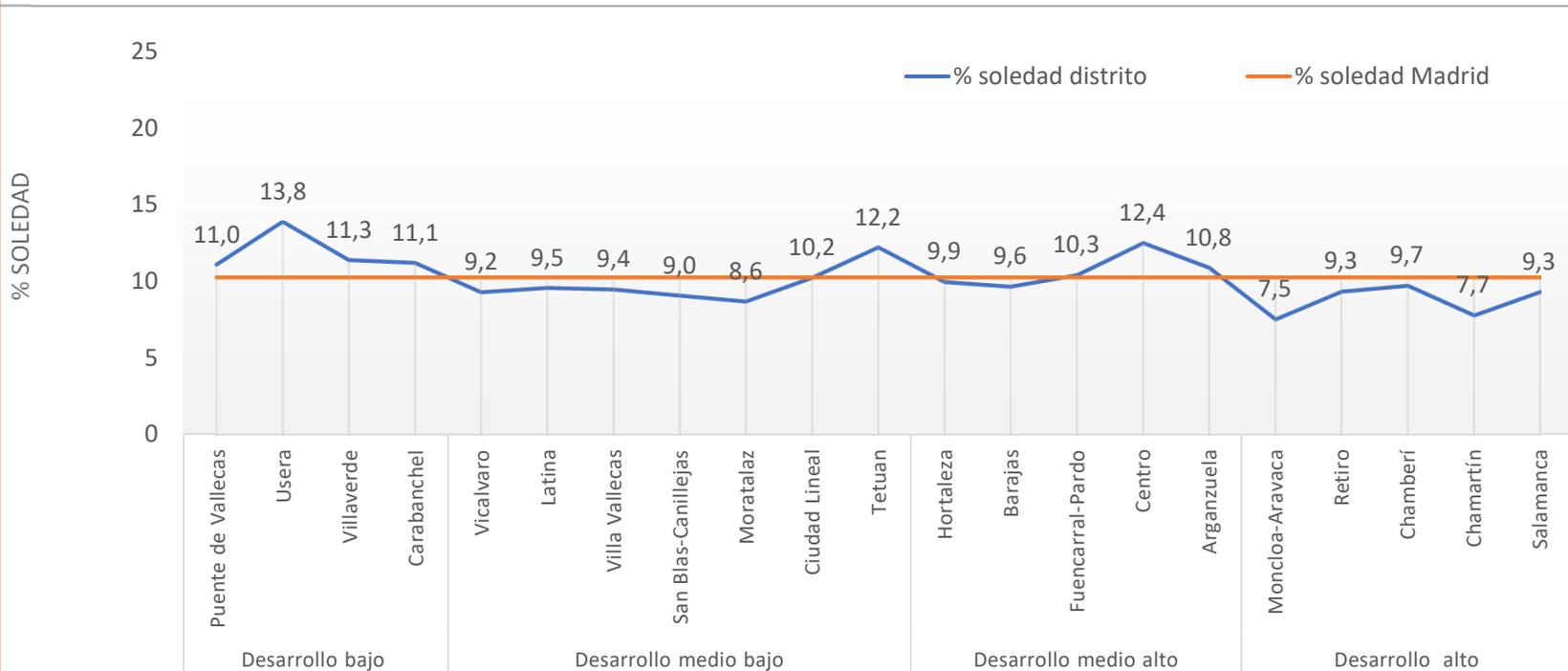


- Las personas que no participan en actividades se sienten con mayor frecuencia más solas

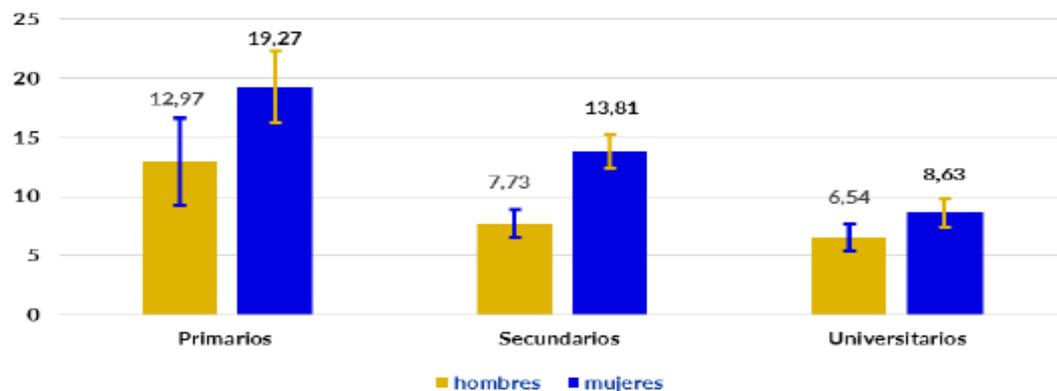




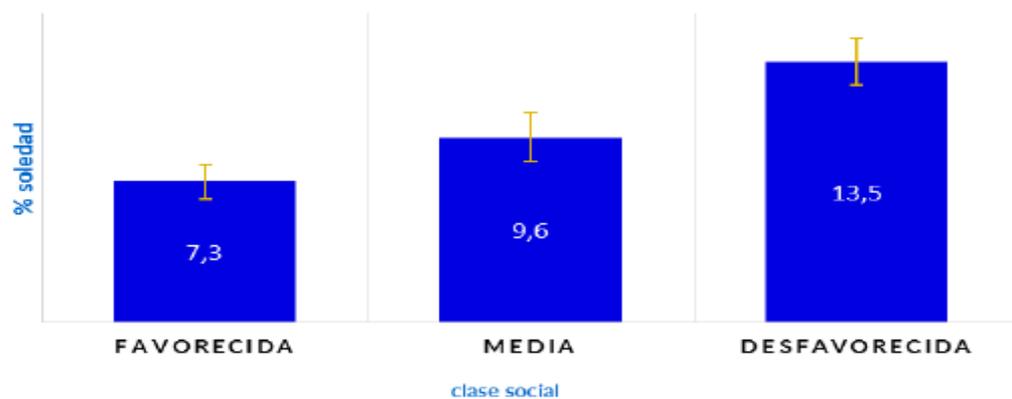
## Prevalencia de soledad por grupos de distritos según nivel de desarrollo y media de la Ciudad



Sentimiento soledad y estudios (%)



Sentimiento de soledad y clase social (%)



SOLEDAD  
NO  
DESEADA y  
GRADIENTE  
SOCIAL



# Efectos negativos sobre la salud y el bienestar



**Aumenta el riesgo de sedentarismo, tabaquismo, trastornos del sueño**



**Aumenta el riesgo de un amplio abanico de enfermedades, desde las cardiovasculares hasta los resfriados comunes.**



**Aumenta el riesgo de demencia y deterioro cognitivo.**



**Se relaciona con síntomas depresivos y constituye un factor de riesgo de suicidio.**

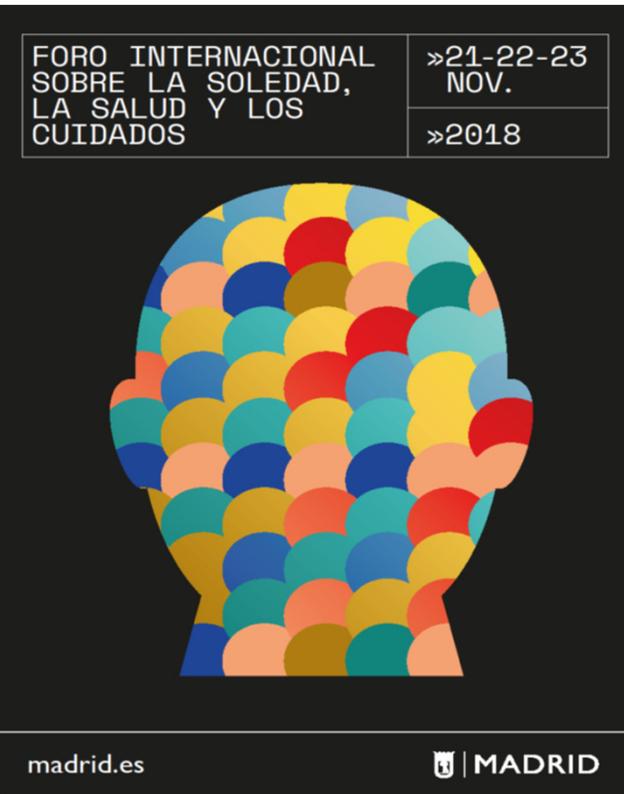


**En personas mayores se produce mayor riesgo de caídas, más reingresos hospitalarios, más institucionalización y más atención domiciliaria.**



**Aumenta el riesgo de mortalidad prematura entre un 26% y un 32%**

# Conclusiones “Foro Internacional sobre la soledad, la salud y los cuidados”. 2018



La soledad no deseada

- **fenómeno global y reto de salud pública**
- **causas** es otros valores, como el **individualismo**, y los
- **determinantes sociales:** envejecimiento de la población, aumento de la esperanza de vida, nuevos modelos familiares, aumento hogares unipersonales, del precio de la vivienda, crisis de los cuidados, precariedad laboral... El resultado provoca desarraigo.
- La **configuración urbana de nuestras ciudades: facilita construir ciudades más habitables y saludables,**
- **tres ejes fundamentales:** 1) ciudades de cercanía, para caminar; 2) que incorporen la naturaleza y espacios confortables; 3) que incluyen la construcción de espacios de convivencia.
- Afrontar el reto de la soledad no deseada precisa de la corresponsabilidad de los distintos agentes implicados



## MISION

Fomentar una sociedad empática y solidaria y posibilitar las relaciones interpersonales satisfactorias en la vida cotidiana

**CONECTAR**

Estrategia  
Poblacional

Estrategia de  
riesgo

Actuaciones soporte

## Estrategia Poblacional

Evitar la aparición de sentimientos de soledad

### Difusión

Diseño y edición de materiales divulgativos del proyecto

Identificación de los canales de **información**

### Sensibilización

Promoción en la población madrileña de **actitudes empáticas y solidarias** hacia la soledad y de **corresponsabilidad** en el bienestar de la vida cotidiana.

Sensibilización a profesionales y colaboradores

### Red de colaboradores

Implicar a personas, profesionales y recursos de cada distrito para **activar oportunidades de encuentro** vecinal y redes de apoyo

### Crear oportunidades de encuentro

Actividades:

Impulsadas por **otros recursos** del distrito

Realizadas en el ámbito de los **programas marco** en los **CMSc**

# Proyecto estratégico para la **Prevención de la Soledad no deseada**



## Estrategia de Riesgo

**Prevenir que los sentimientos de soledad afecten al bienestar de las personas y/o deriven en problemas de salud, NO PATOLOGIZAR**

**Detección**

**Itinerarios de  
intervención**



Itinerarios de intervención

Adecuados a los diferentes niveles de riesgo y necesidades de cada persona

Valoración y seguimiento periódico de los casos

Actividades de la **estrategia poblacional**

Actividades específicas (oportunidades de encuentro) para **alto riesgo** que faciliten la vinculación y adherencia al proyecto; acompañamientos...

Programa marco **promoción de la salud mental**: asesoramiento psicológico, grupos y talleres específicos, comunidades compasivas...

**Derivación** al PSND de la A.G. de Familias, Igualdad y Bienestar Social y a otros servicios

Red de Centros de Prevención y Promoción de la Salud: Centros Municipales de Salud Comunitaria y Centros Específicos

ESTRATEGIA Madrid, unaciudad saludable

LOS EQUIPOS DIRECTIVOS DE LOS CMS SON LOS IMPULSORES EN EL DISTRITO DEL PROYECTO



- CMSc de Arganzuela
- CMSc de Carabanchel
- CMSc de Centro
- CMSc de Chamberí
- CMSc de Ciudad Lineal
- CMSc de Fuencarral
- CMSc de Hortaleza
- CMSc de Latina
- CMSc de Puente de Vallecas
- CMSc de Retiro
- CMSc de San Blas
- CMSc de Tetuán
- CMSc de Usera
- CMSc de Villa de Vallecas
- CMSc de Vicálvaro
- CMSc de Villaverde

- Centro de prevención del deterioro cognitivo
- Centro Joven
- Centro de salud bucodental
- Centro de vacunación internacional
- Centro de especialidades médicas
- Centro de hábitos saludables

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL**



PROMOViendo LAS RELACIONES BASADAS EN EL BUEN TRATO Y LA COOPERACIÓN QUE FAVOREZCAN AMBIENTES FAMILIARES Y SOCIALES MÁS SALUDABLES

**PROGRAMA DE DESIGUALDADES SOCIALES EN SALUD**



Por LA EQUIDAD EN LA SALUD DE LA CIUDAD DE MADRID

**PROGRAMA DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**



VIVENCIAS SANAS Y PLACENTERAS DE LAS DIVERSIDADES SEXUALES

**CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA (CMS<sub>c</sub>)  
CENTROS ESPECÍFICOS**

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**



SALUD Y EDUCACIÓN, ELEMENTOS CLAVES DE PRESENTE Y FUTURO

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO**



Por UN MADRID SIN TABACO. ¿TE APUNTA A DEJAR DE FUMAR?

**PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**



MADRID, PERSONAS MAYORES SALUDABLES Y AUTÓNOMAS

**PROGRAMA DE SALUD MATERNO-INFANTIL**



FAVORECIENDO LAS MATERNIDADES Y PATERNIDADES POSITIVAS

Impulso, puesta en marcha y seguimiento del proyecto estratégico para la prevención de la soledad no deseada.

Gestión y seguimiento

El Proyecto Estratégico para la Prevención de la Soledad no deseada **pivotará en los CMSc.**

**Responsable: equipo directivo**

Con la implicación de los **programas marco**

Se desarrollará en **todos los CMSc, Centro Joven y CPDC.**

Grupo motor

Espacio intercentros

Equipos de trabajo de centro

Espacio de trabajo conjunto en el cual participan todos los centros, programas marco y la empresa adjudicataria.

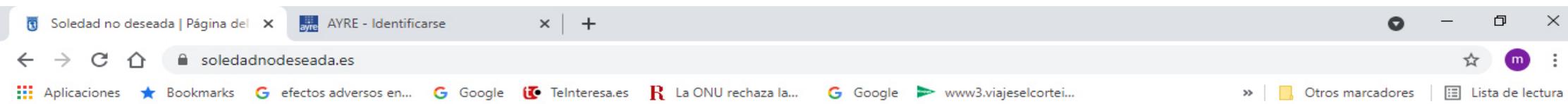
Sus funciones serán el **adaptación y ajuste** del proyecto para su implementación en los centros.

Es un espacio de intercambio de experiencias y de **generación de conocimiento** para la mejora continua.

Territorio

Recursos públicos y privados, profesionales, comerciantes, vecinos/as...

# PAGINA WEB SOLEDAD NO DESEADA



Página sobre la prevención de la soledad no deseada del Ayuntamiento de Madrid



[Inicio](#) [Contacta](#) [Centros](#) [Calendario](#) [Actividades](#) [Blog](#)  
[Documentos](#)



[CONTACTA](#)





madrid  
+salud

**Muchas gracias**

---

---