



Ciclo “Soledad no deseada”: presentación

“Unwanted Loneliness” Cycle: Presentation

ROSA FERNÁNDEZ HERRANZ

Académica de Número de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid

Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid

C/ Chancillería 2

47003 Valladolid, España

Dirección de correo electrónico: rosaferh@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/xxx>

NATALIA JIMENO BULNES

Académica de Número de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid

Área de psiquiatría

Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid

Av. Ramón y Cajal 7

47005 Valladolid

Dirección de correo electrónico: natalia.jimeno@uva.es

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9618-3424>

Fernández Herranz, Rosa y Jimeno Bulnes, Natalia (2024). Ciclo “Soledad no deseada”: presentación. *Anales de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid*, 58: 393-400. DOI: <https://doi.org/10.24197/6zwmsq35>

Artículo de acceso abierto distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC-BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). / Open access article under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC-BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Resumen: La “soledad no deseada” es fundamentalmente un sentimiento y un estado vital, en el que son esenciales los aspectos afectivos y sociales. La Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid ha organizado el ciclo “Soledad no deseada”, con el apoyo de diversas instituciones y colegios profesionales. Se ha celebrado en octubre de 2024 en la sede de la corporación. Los contenidos se han estructurado en las sesiones “Soledad no deseada: Concepto, respuestas individuales y respuestas sociales” y “El farmacéutico y el médico ante la soledad no deseada”. La principal conclusión fue que para la prevención de la soledad no deseada es esencial fomentar la red social de las personas en las diversas etapas de su vida.

Palabras clave: Academia de Medicina; aislamiento social; red social; soledad; soledad no deseada.

Abstract: Unwanted loneliness is, above all, a feeling and a state of being, in which affective and social aspects are essential. The Royal Academy of Medicine and Surgery of Valladolid organized the series "Unwanted Loneliness," with the support of various institutions and professional associations. It was held in October 2024 at the Academy's headquarters. The program was

structured into the sessions "Unwanted Loneliness: Concept, Individual and Social Responses" and "The Pharmacist and the Physician Facing Unwanted Loneliness." The main conclusion was that to prevent unwanted loneliness, it is essential to foster people's social networks at different stages of their lives.

Keywords: Academy of Medicine; loneliness; unwanted loneliness; social isolation; social network.

INTRODUCCIÓN

Muchas gracias, Sr. Presidente:

Antes de comenzar, quiero también dar gracias a todos los asistentes a esta reunión, y de forma más cálida a la Dra. Natalia Jimeno Bulnes por organizar esta mesa redonda y por su interés ante un tema de tan sensible actualidad.

La "soledad no deseada" es fundamentalmente un sentimiento y un estado vital. Puede aparecer en todas las edades, pero son los jóvenes y los mayores los que más sufren esta tristeza y sensación de abandono y falta de integración social.

En este ciclo vamos a centrarnos en las personas mayores, en cómo podemos detectar las situaciones de riesgo y cómo se puede actuar al respecto. Según el informe "Barómetro de la soledad no deseada en España" (Observatorio Estatal de la soledad no deseada, 2024) 1 de cada 5 personas sienten soledad no deseada en España (20%).

- En Castilla y León somos una población envejecida: Con una población de 2.400.000 habitantes, el 25%, una cuarta parte es decir medio millón (500.000 personas) tenemos más de 65 años.
- De ellas, casi 150.000 que viven solas. Por elección o por necesidad.
- Y de ellas un porcentaje no conocido, se sienten solas. Vivan solas o no.

Estar solo y sentirse solo son dos conceptos diferentes:

- Estar solo, puede ser bueno, natural y deseado. Vivir sola es una elección cada vez más frecuente, cuando la persona tiene autonomía, una red familiar social y tiene amigos y sabe buscarse la vida para estar entretenida y activa. Esta persona no se siente sola, o al menos no de forma permanente.

- Sentirse solo, es malo... en cualquier edad, indica que algo va mal, y hay que detectarlo, y tratar de encontrar una solución.

Cabe destacar que esta soledad puede aparecer en hombres y mujeres de cualquier edad o etapa de la vida: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores o personas de edad avanzada.

La soledad no deseada, impuesta por la vida o las circunstancias genera sentimiento íntimo, de tristeza, de infravaloración que a veces se acompaña de aislamiento social progresivo y falta de integración social. Generalmente a estas personas les falta una red de apoyo, o red social.

Y estas situaciones, mantenidas, son un abono para la depresión, para el deterioro cognitivo y para el deterioro físico, como se expone en los siguientes artículos. Además, diversos estudios han relacionado la soledad con múltiples patologías crónicas como las enfermedades cardíacas, pulmonares, cardiovasculares, o metabólicas, la disminución de la capacidad funcional y el incremento de la mortalidad prematura (Pinazo-Hernandis, 2024).

1. SOLEDAD, SOLEDAD NO DESEADA Y AMISTAD

¿Cómo pueden definirse “soledad” y “soledad no deseada”? Para algunos autores, soledad es un sentimiento de aislamiento, objetivo o subjetivo, y de tipo emocional, social o existencial, que forma parte nuclear de la experiencia personal (Pinazo-Hernandis, 2024), como presentará en el primero de los siguientes artículos Dª Ana Belén Sánchez. Por otra parte, soledad no deseada es aquella, pues, que no es voluntaria ni intencionada por parte del sujeto, como podría ser un retiro o aislamiento voluntario –a menudo de una duración previamente establecida– con el fin, por ejemplo, de alcanzar un determinado objetivo laboral. La amistad es un claro factor protector de la soledad.

Jimeno Valdés, en un escrito todavía inédito, señala los dos componentes de la comunicación: transmisión de información y transferencia afectiva, desde un emisor de la misma (es decir, su empatía) a un receptor. Por ello define soledad –no deseada– como “la carencia de comunicación o participación de sentimientos sentida dolorosamente”. Al menos al menos tres componentes o aspectos básicos nutren las vivencias de soledad: la vivencia de ser excluido de un grupo al que le gustaría pertenecer, la vivencia de la falta de estima o aprecio de las personas que le rodean –componente muy frecuente en las situaciones de acoso laboral–

y las dificultades o incapacidad de compartir con los demás las preocupaciones, inquietudes o problemas.

Así pues, conviene destacar en este momento que la amistad es un claro factor protector de la soledad. Existe una regulación neuroquímica de la amistad, o lo que es lo mismo, hacer amigos genera muchas recompensas, no solo sociales sino que también activa las correspondientes regiones cerebrales con la consiguiente liberación de dopamina, además se reduce la respuesta de estrés del eje hipotálamo-hipofisario y por tanto el nivel de cortisol; en conjunto se genera una sensación de placer y satisfacción (Pinazo-Hernandis, 2024). Y añade: “somos seres sociales y necesitamos afecto, y sentido o propósito en nuestras vidas”.

2. PROGRAMA

Les damos a todos nuestra más calurosa bienvenida al Ciclo “Soledad no deseada”, organizado por la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid, que se celebra los días 17 y 18 de octubre de 2024 en la sede de nuestra corporación. Agradecemos el inestimable apoyo de las instituciones que lo han apoyado: Ayuntamiento de Valladolid, Instituto de Ciencias de la Salud de Castilla y León, Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valladolid y Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León.

Entre hoy y mañana los ponentes van a profundizar en este tema, de causas tan complejas, y también en las respuestas de las instituciones y personales, con el fin de lograr para estas personas un envejecimiento activo y una integración adaptada a cada tramo de edad y condiciones psico-físicas y sociales. En la Figura 1 se presenta la primera página del folleto informativo del Ciclo.

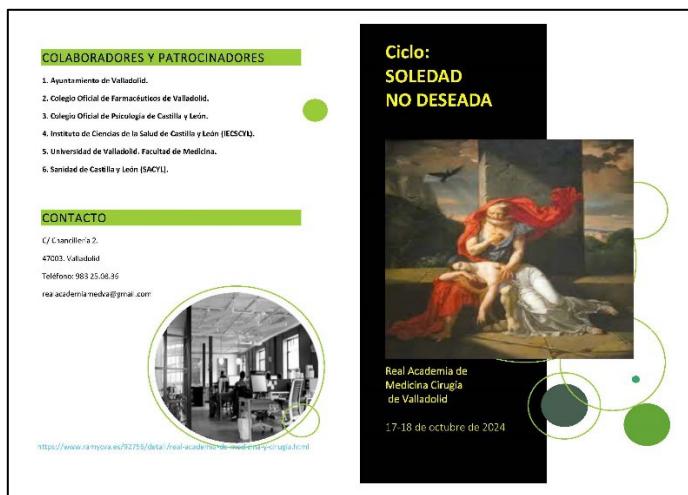


Figura 1. Folleto informativo del Ciclo "Soledad no deseada", página 1.

Para ello, en la Sesión 1 vamos a contar esta tarde con tres profesionales con gran experiencia que van a analizar el tema desde diferentes aspectos.

Sesión 1. Soledad no deseada: Concepto, respuestas individuales y respuestas sociales.

1.- Conceptos básicos y los efectos psicológicos

Dª Ana Belén Sánchez Sánchez.

Vocal de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León por Avila. Psicóloga de intervención social en el Ayuntamiento de Ávila, donde tiene implementado el plan Ávila contigo, de detección e intervención para personas mayores en soledad.

2.- Los centros de vida activa. Respuesta social a la soledad no deseada:

Dª Caridad Torrecilla Gómez.

Directora del Centro de Iniciativas sociales. Ayuntamiento de Valladolid.

3.- Respuesta social a la soledad no deseada: Instituciones educativas.

Dra. Rosalba Inés Fonteriz García.

Delegada del Rector para la Responsabilidad Social Universitaria. Profesora Titular de Bioquímica y Biología. Universidad de Valladolid.

Al día siguiente, 18 de octubre de 2024, tendrá lugar la Sesión 2, que se desarrollará de la forma siguiente:

Sesión 2. El farmacéutico y el médico ante la soledad no deseada.

4.- Respuesta de las farmacias a la soledad no deseada: la farmacia social.

Dr. Rafael Martínez Olmedo.

Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valladolid.

5.- La soledad no deseada y afectación física.

Dra. Socorro Martínez Ríos.

Médico especialista en Medicina física y rehabilitación. Hermanas Hospitalarias. Centro Hospitalario Benito Menni. Valladolid.

6.- La soledad no deseada, umbral de la depresión.

Dr. Fernando Leal Herrero.

Psiquiatra. Exprofesor de la Universidad McGill, Montreal.

7.- Intervención global de la soledad no deseada en el adulto mayor.

Dra. Myriel López Tatis.

Geriatra. Centro Hospitalario Benito Menni. Valladolid.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El ciclo se celebró conforme al programa previsto. Las diversas intervenciones fueron permitieron profundizar en el tema, como muestran los artículos siguientes de este número. Además, las dos sesiones finalizaron con una discusión global con participación de los Srs. y Sras. miembros de la Academia y del público asistente, lo que sin duda enriqueció los contenidos expuestos. Puede afirmarse que, entre otros contenidos, en la primera sesión se presentaron los principales factores de riesgo, efectos psicológicos y diversas intervenciones del Ayuntamiento y la Universidad de Valladolid. En la segunda, se expuso el enfoque de farmacia social de las oficinas de farmacia, así como aspectos clínicos y

sanitarios en la afectación física, depresión y adultos mayores. La principal conclusión del Ciclo “Soledad no deseada” fue la importancia de fomentar la red social de las personas en las diversas etapas de su vida.

Además, la celebración de este ciclo supuso la noticia aportada por la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid al boletín Actualidad de la RANME Real Academia Nacional de Medicina de España, número 33, en la sección “Las Reales Academias de Medicina Españolas”.

CONCLUSIONES

1. La “soledad no deseada” es fundamentalmente un sentimiento y un estado vital, en el que son esenciales los aspectos afectivos y sociales.
2. Se ha celebrado el ciclo “Soledad no deseada”, en octubre de 2024 y en la sede de la corporación, organizado por la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid, con apoyo de diversas instituciones y colegios profesionales.
3. Los contenidos se han estructurado en las sesiones “Soledad no deseada: Concepto, respuestas individuales y respuestas sociales” y “El farmacéutico y el médico ante la soledad no deseada”.
4. Para la prevención de la soledad no deseada es esencial fomentar la red social de las personas en las diversas etapas de su vida.

BIBLIOGRAFÍA

Jimeno Valdés, Agustín (inédito), “En torno a la Antropología de la soledad”.

Pinazo-Hernandiz, Sacramento (2024), “Soledad no deseada y salud mental”, *Diario La Ley*, nº 10465, Sección Tribuna, 13 de marzo de 2024.

Real Academia Nacional de Medicina de España, “Ciclo *Soledad no deseada* entre la RAMYCVA y el Ayuntamiento de Valladolid, en *Actualidad de la RANME Real Academia Nacional de Medicina de España*, número 33, p. 80, https://ranm.es/wp-content/content/boletin/boletin_33.pdf

SoledadES. Observatorio Estatal de la soledad no deseada, Fundación ONCE y Fundación AXA. (2024). Informe Barómetro de la soledad no deseada en España.
<https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>