

### Introducción:

La situación de pandemia relacionada con la Covid -19 ha generado que las personas mayores sufran **aislamiento social** y como consecuencia, padecer **soledad**.

La Real Academia Española define la soledad como *"la carencia voluntaria o involuntaria de compañía"*.<sup>1</sup>

En España según datos de la Asociación contra la soledad se estima que uno de cada cuatro personas mayores de 75 años sufre soledad y la mayoría son mujeres. Además, se prevé que en el año 2029 más de 2 millones de personas sufrirán soledad, afectándole en su vida social y emocional, marginando y generándole angustia y depresión que pueden llegar a ser un problema de salud.<sup>2</sup>

Algunos autores refieren que el confinamiento vivido durante la **pandemia provocada por SARS-CoV-2** ha afectado en la población en general, y en concreto en los mayores, incidiendo en sus actividades de la vida diaria, generando trastornos del sueño, deterioro cognitivo, afectación del estado emocional, incremento de síntomas depresivos, así como soledad, por la ausencia de contacto con su red social de apoyo.<sup>4</sup>

Durante la pandemia los servicios de salud, concretamente la Atención Primaria, se ha adaptado y reorganizado para dar asistencia a los usuarios que estaban confinados en su domicilio, sobre todo a las personas con mayor riesgo o nivel de vulnerabilidad, realizando el seguimiento telefónico de su estado de salud y detectando las posibles complicaciones que surgieran.<sup>5</sup>

### Resultados/Discusión:

#### ✓ **Vivencia de la soledad:**

*"Esto lo llevo muy mal, el estar sola y no poder hablar con nadie", "Tengo ganas de que esto termine, necesito volver a estar con mis hijos".*

*"Me siento incapaz de salir, pero también tengo miedo a estar aquí sola sin poder estar con nadie", "Me siento bien, la verdad que vivo mejor, sin depender de nadie". "Me preocupa que me pase algo y nadie se preocupe por mí"*

#### ✓ **Percepción de los profesionales:**

*"Menos mal que la enfermera me ha llamado y esperaba su llamada para poder hablar con alguien", "Los profesionales me han ayudado, me han tramitado la asistencia por la cruz roja", "Mi médica y sobre todo la enfermera han estado pendiente de mí y se lo agradezco porque no duermo nada bien, preocupada por estar sola"*

#### ✓ **Red de apoyo: social y familiar:**

*"Este bicho nos ha cambiado la vida, mis hijos no vienen a verme y solo me llaman, pero yo necesito verlos y abrazarlos", "Ahora solo hago comida para mí, y a veces ni cocino"*

*"Extraño a mis compañeras de baile, del centro de mayores", "Solo hablo por teléfono y con mi vecina por la ventana, sino estaría sola"*

### Metodología:

Se realizó estudio de diseño de investigación *cualitativo de tipo fenomenológico*. Los participantes que conformaron la población fueron 6 mujeres mayores de 75 años pertenecientes a un cupo médico. Los criterios de inclusión establecidos para la selección de los participantes, fueron: tener más de 75 años, ser mujer, pluripatológicas con un percentil de cuidados mayor 95%, que viven solas e incluidas en un cupo de atención primaria y en aislamiento. Los participantes se captaron y reclutaron a través de la **unidad de atención familiar** de un centro de salud de la zona norte de Tenerife.

El periodo en el que se llevó a cabo el estudio fue en el último trimestre del año 2020.

La recopilación de datos del estudio se produjo mediante la realización de una entrevista en profundidad a las mujeres que accedieron a formar parte del estudio y a las que se les expuso que no estarían sometidas a juicio de valor, por los discursos emitidos. Tras la explicación del objetivo del trabajo y de confidencialidad del mismo, firmaron el consentimiento informado.

### Conclusiones:

- Las/os enfermeras/os de atención primaria pueden intervenir con las personas que se encuentran en y viven la soledad, por la cercanía y continuidad de su atención, y lo pueden realizar mediante la elaboración y participación en protocolos de intervención que les van a permitir abordar y gestionar las nuevas situaciones de salud que se deriven de esa vivencia de soledad.
- A día de hoy, tal y como señala la bibliografía, son pocos los estudios publicados sobre el impacto del confinamiento en el estado emocional de las personas mayores<sup>5</sup>.
- Estos protocolos deben incluir información sobre los recursos sociales disponibles en el entorno más cercano de las personas mayores y llevar a cabo, programas que instruyan sobre los mecanismos para afrontar la soledad y ser abordada con intervenciones eficaces como las redes sociales, en las que la familia y el entorno más inmediato son esenciales.

### Bibliografía:

1. Diccionario de la lengua española [Internet]. 23.ª ed. Real Academia Española. Madrid: RAE; 2021 [citado el 20 de octubre de 2021] Disponible en: <https://dle.rae.es/>
2. Asociación Contra la Soledad [sede Web]. Madrid: Asociación Contra la Soledad; 2005 [acceso 20 de octubre de 2021]. "La soledad se acaba cuando una persona da la mano a quien la sufre". Disponible en: [http://contralasoledad.com/doc/03\\_manifiesto%20modelo%20rosa%20diagonal.pdf](http://contralasoledad.com/doc/03_manifiesto%20modelo%20rosa%20diagonal.pdf)
3. Losada-Baltar A, Jiménez-Gonzalo L, Gallego-Alberto L, Pedroso-Chaparro MDS, Fernandes-Pires J, Márquez-González M. "We Are Staying at Home." Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. [Internet]. 2021 [citado 20 de octubre de 2021]; 76(2): e10-e16. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7184373/pdf/gbaa048.pdf>
4. Palomo Cobos L, Corrales Nevado D. Cronicidad y atención primaria en tiempos de pandemia. Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica [Internet]. 2020 [citado 20 de octubre de 2021]; 52: 3-6. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7203027/>
5. Losada-Baltar A, Jiménez-Gonzalo L, Gallego-Alberto L, Pedroso-Chaparro MDS, Fernandes-Pires J, Márquez-González M. "We Are Staying at Home." Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. [Internet]. 2021 [citado 20 de octubre de 2021]; 76(2): e10-e16. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7184373/pdf/gbaa048.pdf>.

