



**Comunidad
de Madrid**

Soledad no Deseada

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad



About Us

Desde la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se pretende impulsar programas de envejecimiento activo y saludable, para lograr mayor calidad de vida.

En concreto, desde el **Programa de Promoción de la Salud de las Personas Mayores de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad**, unas de las líneas de trabajo son la prevención de la fragilidad y promoción de un envejecimiento saludable.

Líneas de trabajo del Programa de Promoción de la Salud de las Personas Mayores:

- Prevención de la **fragilidad** y de la dependencia y promoción de la autonomía personal.
- Prevención de la **soledad no deseada** y promoción de la salud y la calidad de vida en las personas mayores.
- Promover el **buen trato** en las personas mayores y prevenir la violencia de género hacia la mujer mayor.
- Promover la salud de las personas **cuidadoras**.
- Fomentar la **calidad asistencial y buenas prácticas** en la atención a las personas mayores

2024

2023

2022

2024

En la Comunidad de Madrid, el número de habitantes es de 7.001.715 personas¹

El 18,43% de los habitantes de Madrid es mayor de 65 años¹

Las mujeres son mayoritarias en la vejez, superando en un 29,9% a los hombres²

La prevalencia de fragilidad en la población de 65 a 79 años es del 14%, aumentando esta con la edad y siendo superior en mujeres³

Del total de personas mayores, un 16,1% de los hombres y un 31,9% de las mujeres viven solo/a².

La prevalencia de soledad no deseada en la Comunidad de Madrid es del 21,5% (1 de cada 5 personas): 23,6% de las mujeres y 19,2% de los hombres.⁴



1. Instituto Nacional de Estadística. Cifras oficiales de población de los municipios españoles [Internet]. INE [consultado 4 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.ine.es/index.htm>
2. Pérez J, Castillo AB, Aceituno P, Ramiro D. Un perfil de las personas mayores en España, 2024 Indicadores estadísticos básicos. [Internet]. Madrid: CSIC; 2024 [consultado 6 de febrero de 2025]. Informes Envejecimiento en red nº 33. Disponible en: <https://envejecimientoenred.csic.es/wp-content/uploads/2024/12/enred-indicadoresbasicos2024.pdf>
3. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. Informe del estado de salud de la población de la Comunidad de Madrid 2023. [Internet]. España: Comunidad de Madrid; 2023 [consultado el 25 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/epid/ies2023_completo.pdf
4. Fundación ONCE y Fundación AXA. Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad de Madrid 2024. [Internet]. Observatorio SoledadES [consultado 14 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Barometro%20Soledad%20Comunidad%20Madrid%202024.pdf>

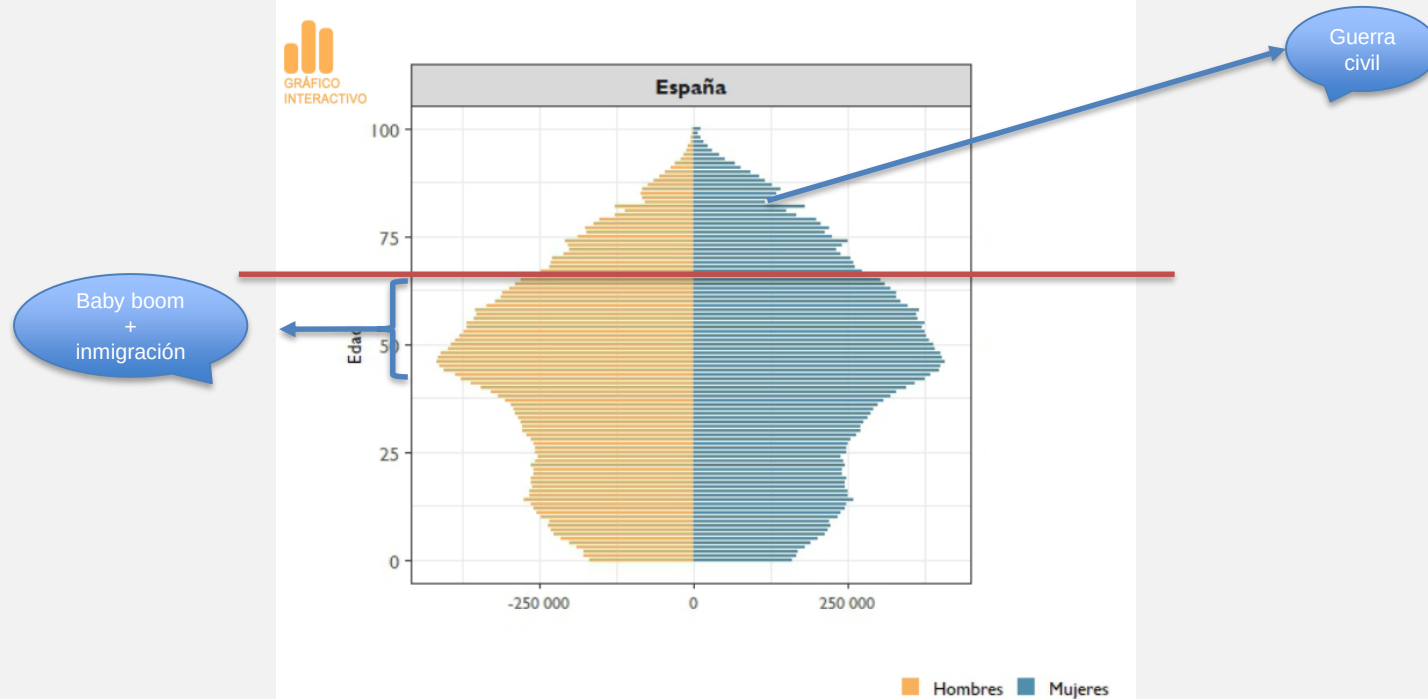


**Comunidad
de Madrid**

Estado de la situación en España

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad

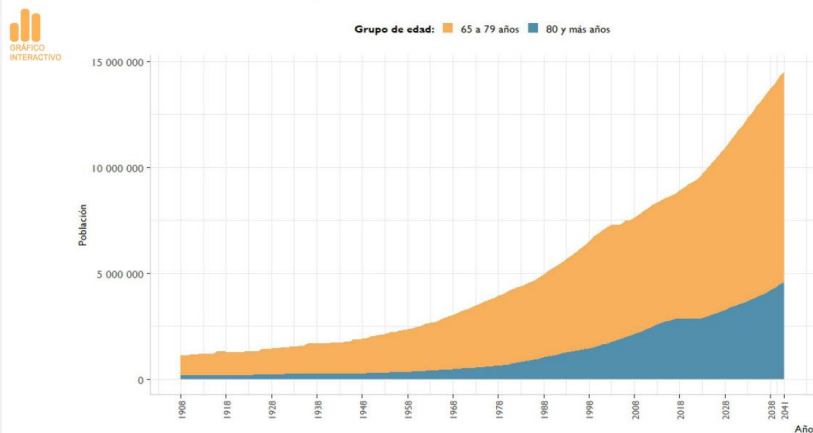
Figura I.6. Comparativa de pirámides de población de España



Fuente: INE. Censo anual de población 2021-2023. Consulta en mayo de 2024.

Fuente: Pérez J, Castillo AB, Aceltuno P, Ramiro D. Un perfil de las personas mayores en España, 2024 Indicadores estadísticos básicos. [Internet]. Madrid: CSIC; 2024 [consultado 6 de febrero de 2025]. Informes Envejecimiento en red nº 33. Disponible en: <https://envejecimientoenred.csic.es/wp-content/uploads/2024/12/enred-indicadoresbasicos2024.pdf>

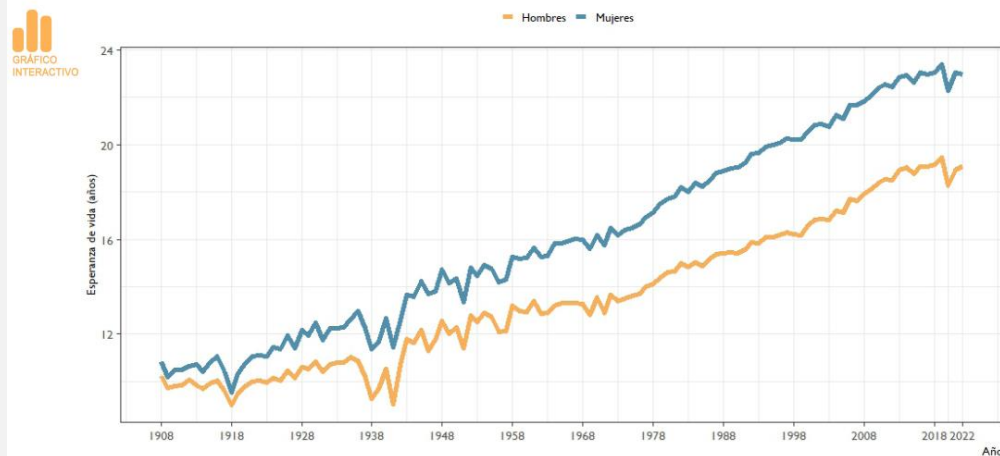
Figura 1.1. Población de 65 y más años, España 1908-2041



Fuente: Human Mortality Database (HMD). Tablas de vida con datos entre 1908 y 1997; INE. Estadística del Padrón continuo (1998-2022), Censos de Población y Viviendas (2023) y Proyecciones de población (2024-2041). Consulta en mayo de 2024.

Notas: Los datos para 1908-1960 de HMD muestran problemas en la declaración de la edad y, por lo tanto, deben usarse con precaución adicional. De 2024 a 2041 los datos son proyecciones.

Figura 2.3. Esperanza de vida a los 65 años por sexo, España 1908-2022



Fuente: Human Mortality Database (HMD). Tablas de vida (1908-1974); INE. Tablas de mortalidad (1975-2022). Consulta en mayo de 2024.

Fuente: Pérez J, Castillo AB, Aceituno P, Ramiro D. Un perfil de las personas mayores en España, 2024 Indicadores estadísticos básicos. [Internet]. Madrid: CSIC; 2024 [consultado 6 de febrero de 2025]. Informes Envejecimiento en red nº 33. Disponible en: <https://envejecimientoenred.csic.es/wp-content/uploads/2024/12/enred-indicadoresbasicos2024.pdf>

¿Qué es la soledad no deseada?

Sentimiento subjetivo de ausencia de cantidad y/o calidad de relaciones. Es fuente de sufrimiento y tiene consecuencias en el estado de salud de las personas.

Factores de riesgo

- Vivir solo/a
- Renta baja
- Pérdidas familiares, sociales y de roles
- Problemas de salud mental
- Salud auto percibida como negativa
- Disminución de autonomía
- Deterioro cognitivo...

Consecuencias para la salud

- Pérdida de años de vida en buena salud
- Salud percibida negativa
- Problemas de salud física y mental
- Alteración del sueño...

¿Qué es la soledad no deseada?



¿Qué es la soledad no deseada?



Problema de salud complejo e invisibilizado



Individual



Normalizado



Sentimientos de culpa, vergüenza

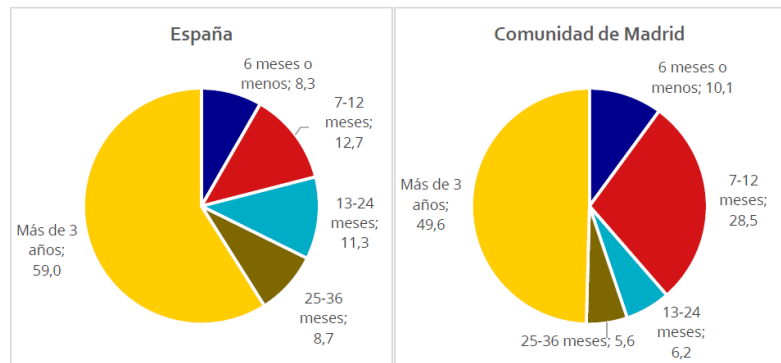


Puede aparecer de forma gradual



SND Comunidad de Madrid

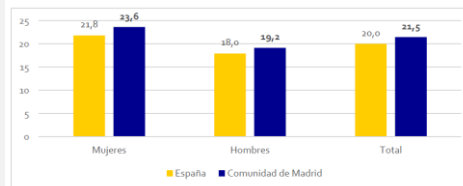
Gráfico 2. Duración de la soledad no deseada, 2024



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. Pregunta 21. Antes ha declarado sentirte solo/a ¿cuánto tiempo lleva aproximadamente en esta situación?

La soledad **crónica** o de larga duración afecta a una de cada diez personas de la Comunidad de Madrid

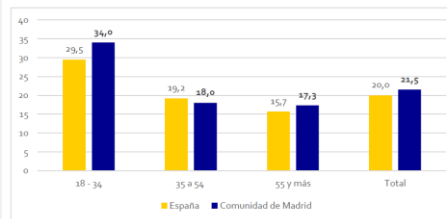
Gráfico 6. Prevalencia de la soledad no deseada por sexo, 2024



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. P-valor estadísticamente significativo⁹.

La soledad no deseada es más prevalente en **mujeres** que en hombres.

Gráfico 7. Prevalencia de la soledad no deseada por edad, 2024



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024.

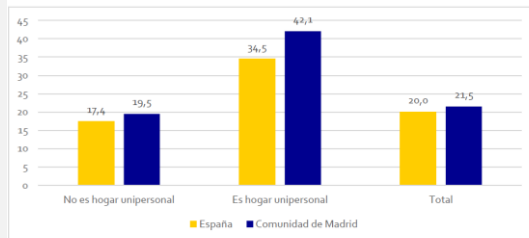
La soledad no deseada actualmente es más prevalente en las personas **jóvenes**.

Fundación ONCE y Fundación AXA. Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad de Madrid 2024. [Internet]. Observatorio SoledadES [consultado 14 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Barometro%20Soledad%20Comunidad%20Madrid%202024.pdf>

SND Comunidad de Madrid

La soledad no deseada es más acusada en las personas que **viven solas**.

Gráfico 24. Prevalencia de la soledad no deseada entre las personas que viven solas y las que no viven solas, 2024



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024.

Gráfico 25. Prevalencia de la soledad no deseada según el estado de salud percibido, 2024



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. P-valor estadísticamente significativo. Nota: En el gráfico se agrupan las categorías del estado de salud auto percibido a fin de incrementar el número de respuestas para cada categoría.

Gráfico 23. Prevalencia de la soledad no deseada



Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024.

No existen diferencias amplias entre la ciudad de Madrid y el resto de la región

Fundación ONCE y Fundación AXA. Barómetro de la soledad no deseada en la Comunidad de Madrid 2024. [Internet]. Observatorio SoledadES [consultado 14 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Barometro%20Soledad%20Comunidad%20Madrid%202024.pdf>

SND Comunidad de Madrid



<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051067.pdf>

Soledad No Deseada Vs. Soledad Voluntaria

- Deseada o elegida (voluntaria): placentera
- No Deseada o ajena a la voluntad: genera sufrimiento y consecuencias en salud

Soledad Social Vs. Soledad Emocional

- Soledad social: carencia relaciones sociales, sensación aislamiento
- Soledad emocional: ausencia de apego

Soledad colectiva: por la forma de entender un grupo (ej. Personas mayores)

Según su duración

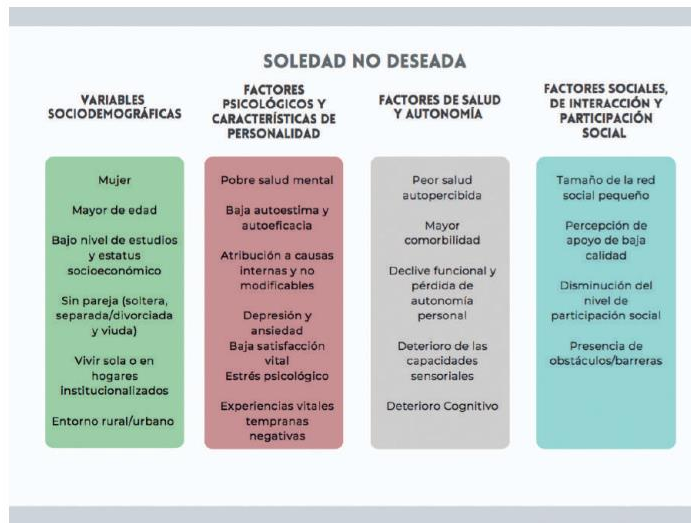
- Pasajera: ocasional y vivido por la mayoría (menor importancia)
- Situacional: tras un evento vital estresante
- Crónica: duración de dos o más años

SND Comunidad de Madrid



<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051067.pdf>

Figura 3. Factores asociados a la aparición o mantenimiento de la SND.



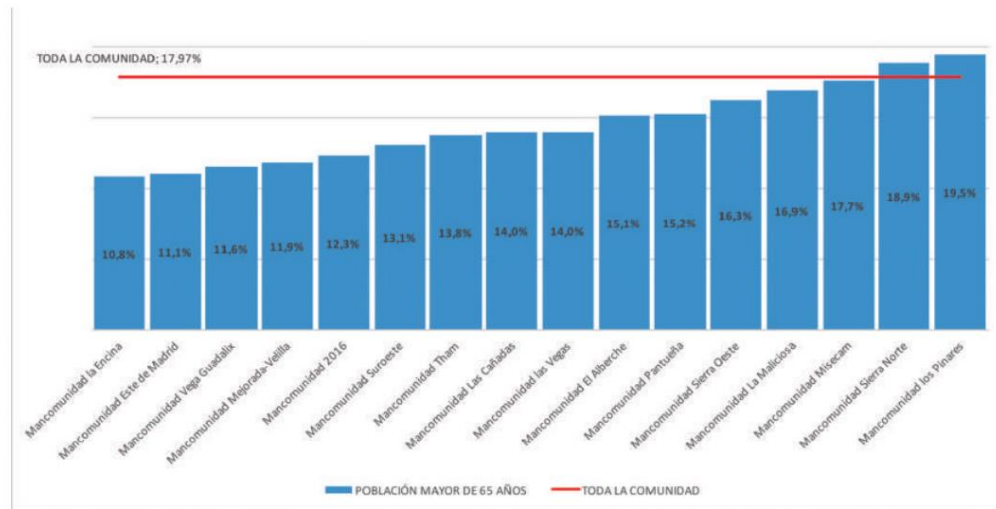
Fuente: Comunidad de Madrid. Soledad no deseada y personas mayores. Situación y orientaciones para el diseño de estrategias de acción en la Comunidad de Madrid. 2022.

SND Comunidad de Madrid



<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051067.pdf>

Figura 7a. Porcentaje de mayores de 65 años sobre el conjunto de la población en mancomunidades de servicios sociales de la Comunidad de Madrid (municipios de menos de 20.000 habitantes).



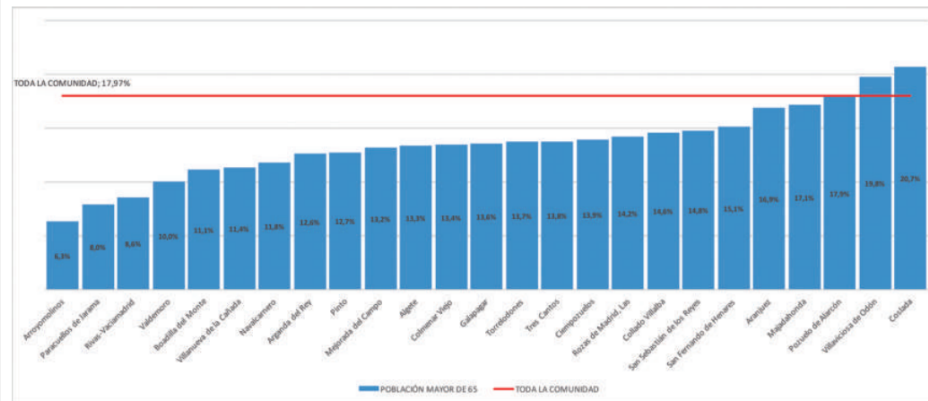
Fuente: Instituto Nacional de Estadística. *Indicadores de Estructura de la Población*. 2021.

SND Comunidad de Madrid



<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051067.pdf>

Figura 7b. Porcentaje de mayores de 65 años sobre el conjunto de la población en municipios de entre 20.000 y 100.000 habitantes en la Comunidad de Madrid.



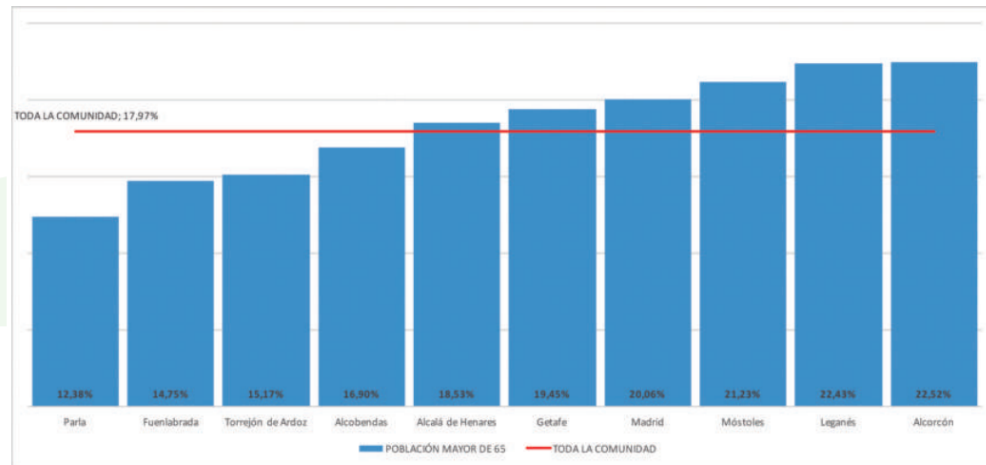
Fuente: Instituto Nacional de Estadística. *Indicadores de Estructura de la Población*. 2021.

SND Comunidad de Madrid



<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051067.pdf>

Figura 7c. Porcentaje de mayores de 65 años sobre el conjunto de la población en municipios de más de 100.000 habitantes en la Comunidad de Madrid..



Fuente: Instituto Nacional de Estadística. *Indicadores de Estructura de la Población*. 2021.

SND Comunidad de Madrid



<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051067.pdf>



SND Comunidad de Madrid



Construir una **red** de entidades, profesionales e instituciones, sensibilizadas y comprometidas frente a la Soledad No Deseada de las personas mayores.

Así empezó a dar sus primeros pasos la **Red de Atención a Mayores en Soledad**, desde la Consejería de Familia, Juventud y Política Social, a través de la Dirección General de Atención al Mayor y a la Dependencia.

La colaboración de las instituciones y ciudadanía es muy importante en este proceso: administraciones, entes públicos, entidades sociales, asociativas, empresas, organizaciones profesionales, etc.

Para conseguir la puesta en marcha de la Red de Atención a Mayores en Soledad, tras diversas acciones se ha elaborado un **programa de acción en red**.

Estructura y funcionamiento

Procedimiento de adhesión

Solicitud de adhesión



Figura 18. Líneas de actuación en materia de SND.



Fuente: Comunidad de Madrid. Soledad no deseada y personas mayores. Situación y orientaciones para el diseño de estrategias de acción en la Comunidad de Madrid. 2022¹¹.

SND Comunidad de Madrid



Objetivo general:

- Mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores (de 70 años en adelante) que se encuentran en situación de soledad no deseada, impulsando sus relaciones sociales y vínculos comunitarios

Objetivos específicos:

- **Sensibilizar** a profesionales y población general ante el problema de soledad no deseada en personas mayores
- **Aumentar la detección** de situaciones de riesgo o en las que ya existía una situación de soledad o aislamiento
- **Fomentar la creación de espacios y actividades** interinstitucionales y en red para luchar contra la soledad no deseada
- **Prevenir situaciones de riesgo sociosanitario** en las que exista aislamiento social y/o soledad no deseada

SND Comunidad de Madrid



Gerencia Asistencial
de Atención Primaria
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Prevención...



Preparación
envejecimiento y
los cambios

Fomento
relaciones
personales

Concienciación,
sensibilización

Potenciar
autonomía

Urbanismo
adecuado a las
personas
mayores

Conocimiento de
las TIC. Brecha
digital

SND Comunidad de Madrid



Gerencia Asistencial
de Atención Primaria
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Actuación...



Cercanía y
participación de
las personas
mayores

Red de apoyo
informal (vecinos,
farmacia,
restauración...)

Analizar riesgo de
soledad

Formación
profesionales

Difusión de
organizaciones de
voluntariado de
acompañamiento

Derivación en
casos de soledad
no deseada
detectada

Recursos contra la SND

[Soledad de las personas mayores en la Comunidad de Madrid](#)

[Programa Envejecimiento activo y saludable. Comunidad de Madrid](#)

[Madrid Región Activa](#)

[Mayores. Ayuntamiento de Madrid](#)

[Soledad no deseada. Ayuntamiento de Madrid](#)

[Red de ciudades amigables con las personas mayores](#)

[Contra la soledad "que duele". Cruz Roja](#)

[Teléfono de escucha. Cáritas](#) 696987885

[Grandes amigos](#)

[Voluntariado Desarrollo y Asistencia. Nadiesolo.](#)



Comunidad de Madrid Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno

Servicios e información > Servicios sociales

Programa de envejecimiento activo y saludable



nadiesolo
voluntariado
Desarrollo y Asistencia



**Comunidad
de Madrid**

Información de interés

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad

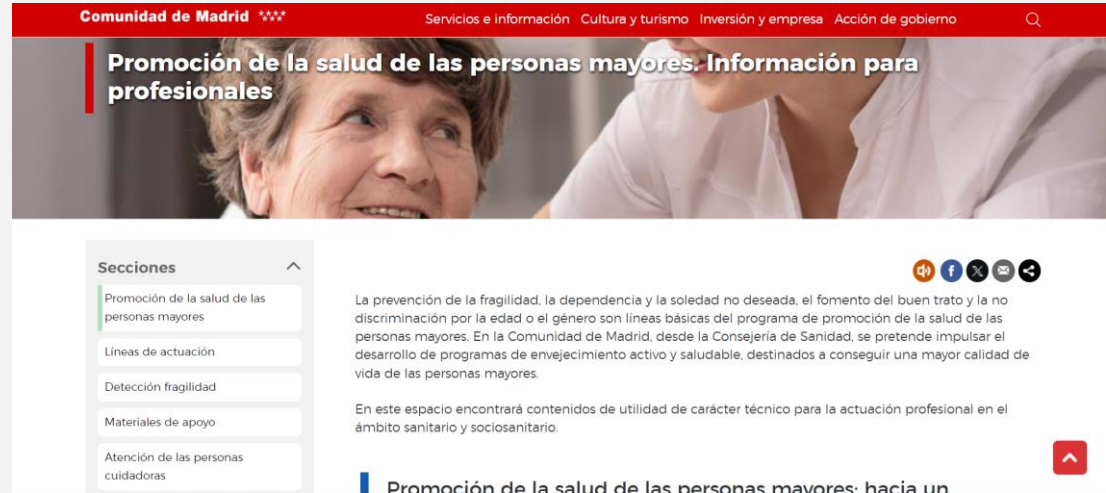
Páginas web del programa

Fragilidad

Personas cuidadoras

Documentos de interés

Recursos de apoyo



Comunidad de Madrid

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno

Promoción de la salud de las personas mayores. Información para profesionales

Secciones

- Promoción de la salud de las personas mayores
- Líneas de actuación
- Detección fragilidad
- Materiales de apoyo
- Atención de las personas cuidadoras

La prevención de la fragilidad, la dependencia y la soledad no deseada, el fomento del buen trato y la no discriminación por la edad o el género son líneas básicas del programa de promoción de la salud de las personas mayores. En la Comunidad de Madrid, desde la Consejería de Sanidad, se pretende impulsar el desarrollo de programas de envejecimiento activo y saludable, destinados a conseguir una mayor calidad de vida de las personas mayores.

En este espacio encontrará contenidos de utilidad de carácter técnico para la actuación profesional en el ámbito sanitario y sociosanitario.

Promoción de la salud de las personas mayores: hacia un



Alimentación

Actividad física

Prevención de accidentes

Vacunación

Invierno y salud

Calor y salud

Materiales de apoyo

Comunidad de Madrid

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno

La salud de las personas mayores



Secciones

La salud de los mayores

Alimentación

Actividad física

Prevenir accidentes y caídas

Vacunación

Envejecimiento saludable

La edad avanzada es una época llena de interés y oportunidades. El envejecimiento saludable y activo, es una forma de vida que hoy se propone como ideal, adaptado a la elección personal.

La salud de las personas mayores

Las claves para envejecer con salud se refieren a determinantes de tipo fisiológico, psicológico, socio-





Escuela Madrileña de Salud

Espacio de participación ciudadana con el objeto de promover la adopción de estilos de vida saludables mediante información de calidad y formación dirigida a **pacientes, asociaciones, personas cuidadoras, profesionales sanitarios y población general**.



Comunidad de Madrid

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno

Escuela Madrileña de Salud

Secciones

- ¿Qué es la Escuela Madrileña de Salud?
- Acceso a la plataforma de cursos online
- Catálogo interactivo de actividades
- Agenda de actividades

La Escuela Madrileña de Salud es un espacio de participación ciudadana que tiene el objetivo de promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables y fomentar la corresponsabilidad de las personas en el cuidado de su salud.

Facilita el intercambio de conocimientos y experiencias y ofrece a los pacientes y sus asociaciones, a las personas cuidadoras, a los profesionales sanitarios y a la población general, información de calidad y formación presencial y *online* relacionada con la salud.

Además, está adscrita a la **Red de Escuelas de Salud** para la Ciudadanía, propuesta del Ministerio de Sanidad con la finalidad de aportar a los pacientes, familiares y cuidadores una fuente de información y herramientas de formación a partir del compromiso de poner a su disposición las mejores evidencias disponibles.



INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA PERSONAS MAYORES

La vejez no es una enfermedad y, aunque el envejecimiento nos puede volver más frágiles, está a nuestro alcance llevar un estilo de vida con hábitos saludables que nos permita lograr un envejecimiento activo para prevenir la fragilidad, la discapacidad y la dependencia. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos educativos sobre cómo envejecer de forma saludable, previniendo así la fragilidad, la dependencia y la discapacidad.

ACCEDA HOY A LA PLATAFORMA VIRTUAL DE LA
ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD



¡Escanéame!

Acceso gratuito

<https://escueladesalud.comunidad.madrid/landing-page/705.html>

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos varios recursos multimedia sobre este tema que le pueden ser de gran utilidad.

<http://escueladesalud.comunidad.madrid/>



INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA GEROCULTORES Y PERSONAS QUE CUIDAN DE MAYORES

El gerocultor es el profesional que tiene como labor cuidar a las personas de la tercera edad en residencias o instituciones. Se dedican a ayudar, atender y cuidar a los mayores institucionalizados en una residencia. Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos diferentes recursos de formación para cuidar a las personas mayores institucionalizadas con eficacia y seguridad.

ACCEDA HOY A LA PLATAFORMA VIRTUAL DE LA
ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD



¡Escanéame!

Acceso gratuito

<https://escueladesalud.comunidad.madrid/landing-page/866.html>

Desde la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ofrecemos varios recursos multimedia sobre este tema que le pueden ser de gran utilidad.

<http://escueladesalud.comunidad.madrid/>

Muchas gracias