



Cruz Roja

**SOLEDAD NO
DESEADA**

CONCEPTO DE SOLEDAD

Percepción subjetiva de no contar con apoyo de otras personas
Sufrimiento Desolación Insatisfacción Tristeza Angustia

Estar solo

Situación buscada.

Enriquecedora.

No tiene por qué ser un problema

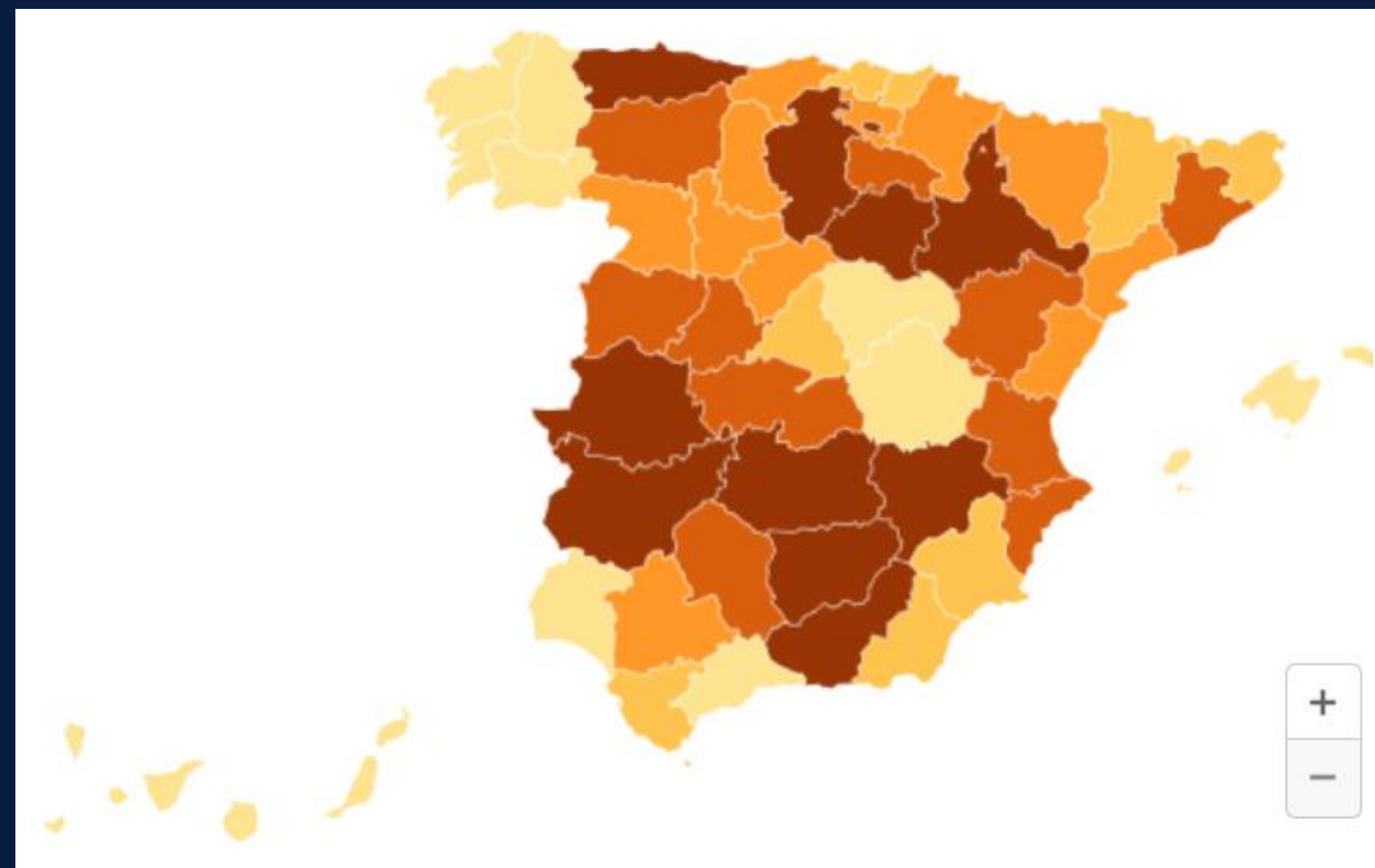
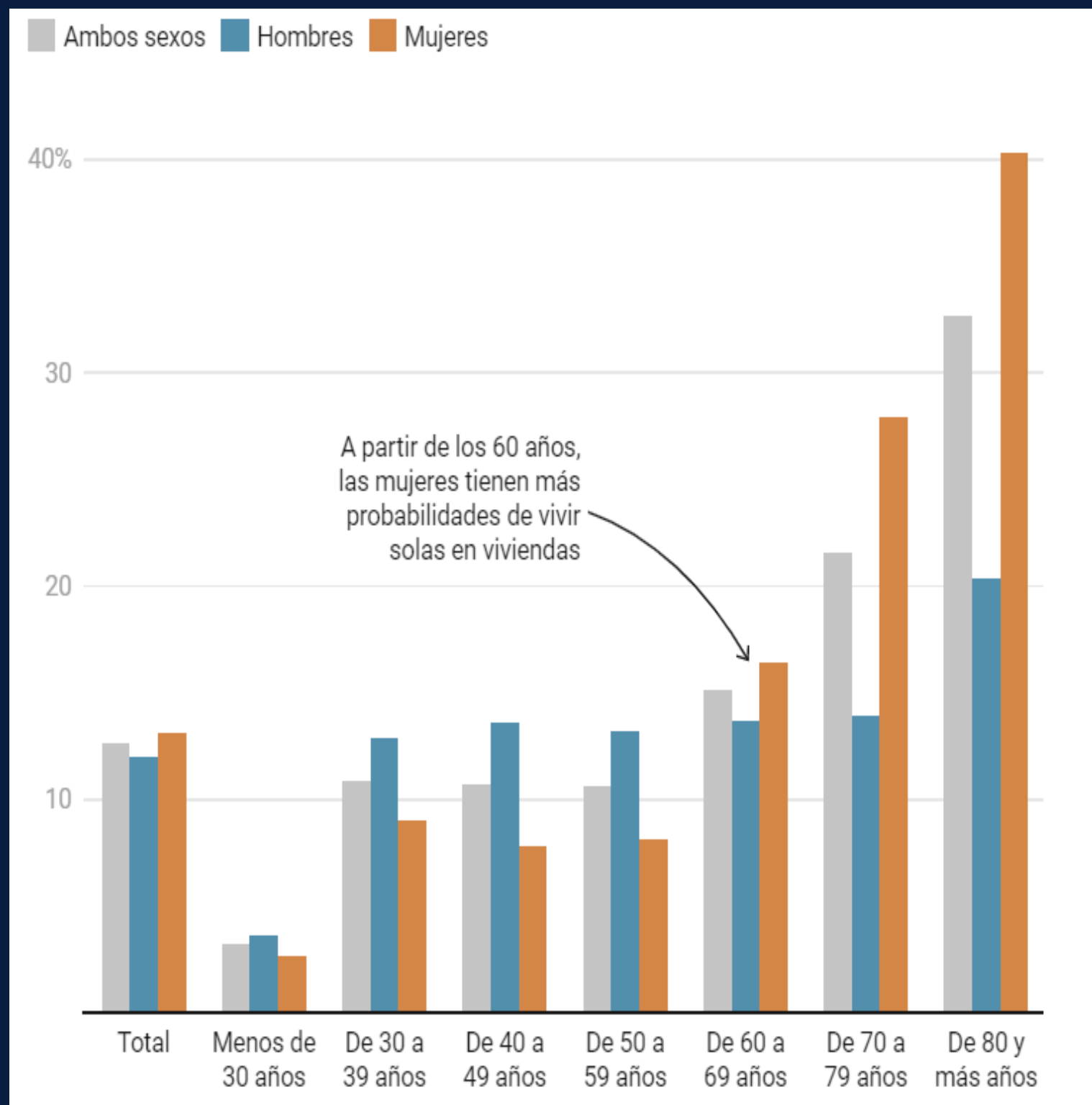
Sentirse solo

Situación no buscada / Desagradable

Pueden existir relaciones pero

- No suficientes
- No satisfactorias
- No son lo que esperamos

Personas que viven solas por sexo, edad y lugar de residencia



CONSECUENCIAS DE LA SOLEDAD NO DESEADA EN PERSONAS MAYORES

**Aislamiento
social**
(No manejan
NNTT)

Problemas de Salud física
Aumento de enfermedades
Empeoramiento de
síntomas y de salud en
general
Problemas de alimentación

Problemas de Salud mental
Tristeza, síntomas de ansiedad y
depresivos
Emociones y pensamientos
negativos.
Ideación suicida
Deterioro cognitivo

Vulnerabilidad para
sufrir abusos, malos
tratos, fraudes, etc

Actividades grupales

- Gimnasia en sala
- Paseos saludables
- Manualidades
- Talleres para prevención de deterioro cognitivo
- Talleres NNTT: tablets, móviles
- Charlas informativas
- Club de lectura

Actividades gestionadas por personal voluntario



Programas de Cruz Roja Toledo

Préstamo gratuito de **productos de apoyo**
(muletas, sillas, grúas, camas, baño, etc)

Teleasistencia domiciliaria

Acompañamientos dentro o fuera del
domicilio (citas médicas puntuales)

Acompañamiento Hospitalario
(Convenio con Hospital Nacional
Paraplégicos)

Llamadas telefónicas (proximidad,
seguimiento, adherencia farmacológica)



Algunos consejos

- 1 **Identifica el sentimiento** y no te dejes vencer por la frustración o las limitaciones.
- 2 Inicia o retoma un **proyecto personal**.
- 3 **Cuida y cultiva las relaciones sociales** de tu entorno.
- 4 **Aprende a valorar la soledad** y a vivir con ella.
- 5 **Fomenta espacios amigables:** cambia la forma de ver tu entorno y tu barrio y promueve siempre que puedas el encuentro y la relación con otras personas del vecindario, ofreciendo tu ayuda.
- 6 Si lo necesitas, contacta con el **Multicanal Cruz Roja TE ACOMPAÑA**, un servicio gratuito de información, orientación y acompañamiento frente a la soledad no deseada. **¿Hablamos?**



Haz una
captura del
código QR
para visualizar
el vídeo.



Contactos y derivaciones

Tfno: 925216060

mariajesus.alonso@cuzroja.es

Oficinas

Cuesta de los Capuchinos, 4 (casco antiguo)

C/ Canarias 3 (barrio Palomarejos)

C/ Valdeyernos 20 (polígono)