

La ciencia en la vida cotidiana

Soledad en la vejez

Pérez-Lara, S. E.¹ , Nuncio-Domínguez, J. L.² 

El envejecimiento no es solo un proceso biológico, sino un desafío social marcado por la “amenaza silenciosa” de la soledad. Con un impacto en la salud comparable al tabaquismo, la desconexión social afecta a miles de adultos mayores. Este artículo explora cómo fortalecer los vínculos afectivos y las redes de apoyo es vital para garantizar una vida digna y saludable en la vejez.

Palabras clave:

Soledad, Adulto mayor, Envejecimiento, Redes de apoyo, Salud pública.



Licencia de contenido de Pexels

¹Maestría en enfermería con acentuación en el cuidado del adulto mayor, Facultad de enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo” Universidad Autónoma de Coahuila, calle Francisco Murgía, número 210, Zona centro, C.P. 25000, Saltillo, Coahuila, México. ² Profesor de tiempo completo de Facultad de enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo” Universidad Autónoma de Coahuila, calle Francisco Murgía, número 210, Zona centro, C.P. 25000, Saltillo, Coahuila, México.

*Autora de correspondencia:

Pérez Lara Sherlyn Eunice. Maestría en enfermería con acentuación en el cuidado del adulto mayor. Facultad de enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo”. Universidad Autónoma De Coahuila. calle Francisco Murgía, número 210, zona centro, C.P 25000, Saltillo, Coahuila, México. Teléfono (844) 5626414. E-mail: sherlynperez@uadec.edu.mx

Recibido: 13 de abril de 2026

Aceptado: 8 de mayo de 2026

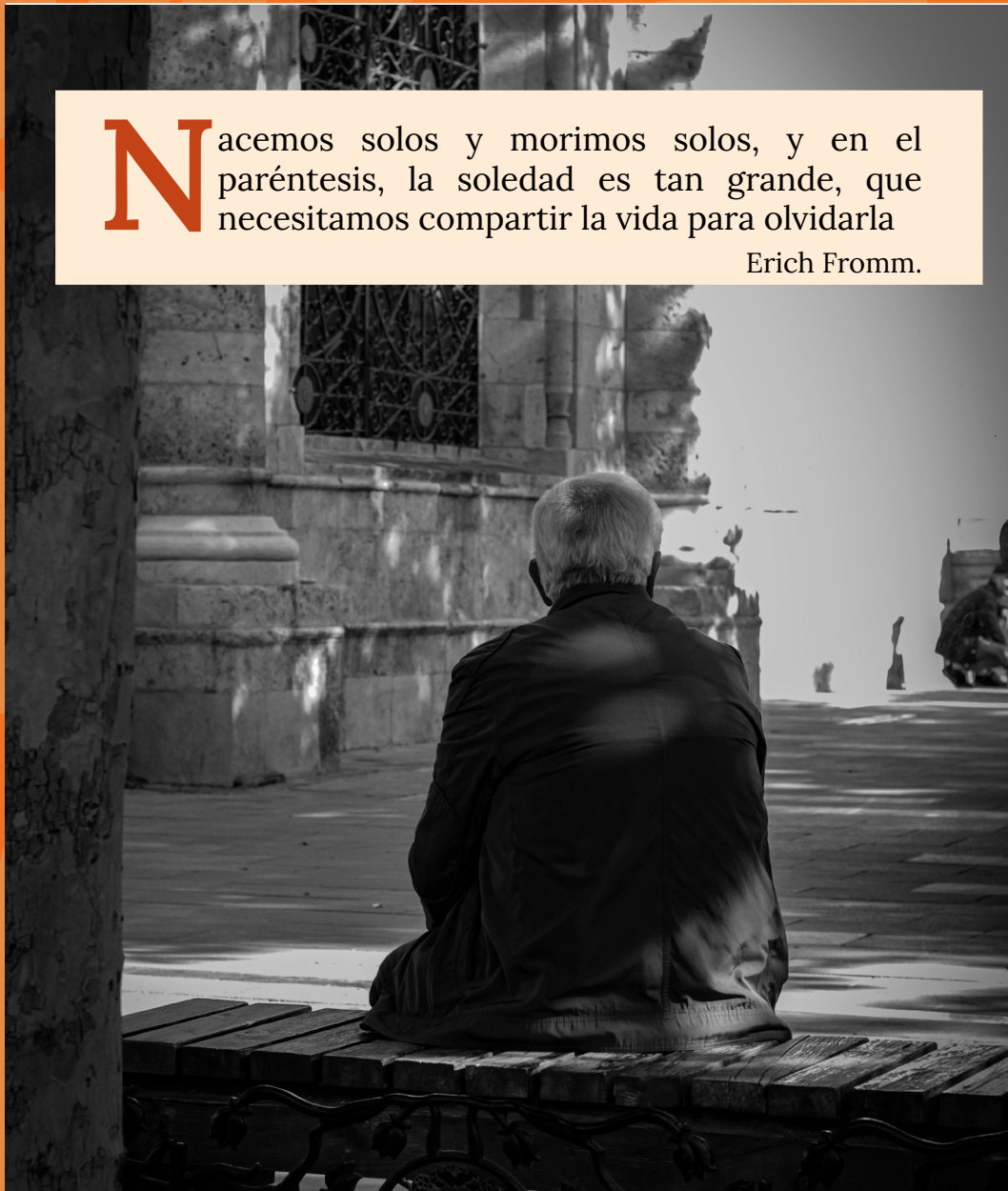
Publicación: 12 de junio de 2028

Cómo citar este artículo:

Pérez-Lara, S. E., Nuncio-Domínguez, J. L. (2026) La soledad en la vejez, Revista Pardalis, 2 , e0071

Nacemos solos y morimos solos, y en el paréntesis, la soledad es tan grande, que necesitamos compartir la vida para olvidarla

Erich Fromm.



Licencia de contenido de Pexels

El envejecimiento es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, que conduce a un deterioro progresivo de las capacidades tanto físicas como mentales, un mayor riesgo de enfermedad y por consecuencia, la muerte (OMS, 2025b). Sin embargo, los cambios físicos no son los únicos factores que afectan el bienestar de las personas mayores, ya que existe una amenaza silenciosa que puede acelerar este proceso, como lo es la desconexión social que aumenta conforme avanza la edad (OMS, 2025c).

La desconexión social es ocasionada por el aislamiento y la soledad, dicho alejamiento se presenta frecuentemente y se puede definir como una experiencia negativa que aparece cuando una persona mayor siente que sus relaciones sociales no son suficientes; es decir, no se trata de un aislamiento físico, sino de sentir que falta apoyo, compañía o cercanía emocional (Peplau & Perlman, 1982).

Más allá de que una persona pueda sentirse sola, esta sensación de soledad representa un problema de salud pública con consecuencias medibles y de gran alcance; entre 2014 y 2019 se estimó que la soledad estuvo relacionada con más de 871,000 muertes al año. La soledad puede incrementar significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión, problemas de memoria e incluso demencia, teniendo un impacto similar al de otros factores como el tabaquismo o la inactividad física. Evidenciando que la soledad influye negativamente en la salud de las personas (OMS, 2025a).

Aunque cualquier persona puede sentirse sola en algún momento de su vida, este problema es más frecuente en las personas mayores. Con el paso de los años, pueden aparecer dificultades físicas, psicológicas y sociales como las alteraciones para moverse, problemas de salud, pérdida de seres queridos, jubilación o cambios de residencia, lo que puede sumar sentimientos como tristeza, desánimo o carencia de afecto, que pueden hacer que la soledad se sienta aún más intensa (OMS, 2025a).

Perlman & Peplau (1981) señalan que la soledad puede ser temporal, cuando surge por periodos cortos debido a eventos como mudarse a una nueva comunidad, o puede presentarse de forma más prolongada. Asimismo, estos autores distinguen entre soledad emocional y soledad social. La soledad emocional se caracteriza por la ausencia de una relación íntima y significativa, mientras que la soledad social se relaciona con la falta de conexión con un grupo o comunidad. Es por ello que las personas mayores pueden estar solas y no sentirse “solas”, por el contrario, cuando los adultos mayores tienen familiares o personas a su alrededor, pueden llegar a experimentar la soledad ya que la parte emocional no se está atendiendo por las personas que se encuentran cerca de ellos.

Debido a la alta incidencia de la soledad en los adultos mayores y los factores que influyen en su aparición en esta etapa, es de suma importancia actuar en contra de este fenómeno. A menudo la soledad es confundida con el aislamiento social y se atribuye a que la soledad está presente en las personas que viven solas, cuando



es evidente que muchas personas, a pesar de vivir en compañía, sienten igualmente la soledad (Díez Nicolás & Morenos Páez, 2015).

Por lo que vivir solo no significa forzosamente padecer soledad. Las personas que viven solas pueden tener una vida familiar y socialmente activa. Por ello, no es suficiente con tener vínculos con otras personas, sino que también importa la calidad de estas relaciones (Gené-Badía et al., 2016).

A partir de esto, es importante señalar que el aislamiento social es la pérdida objetiva de los contactos sociales, ya sea voluntario o involuntario, mientras que la soledad corresponde a la percepción de estar solo (Nicholson, 2012).

Actualmente, el mundo está viviendo un envejecimiento de la población y se estima que para el año 2030 una de cada seis personas tendrá más de 60 años. Esto hace necesario adaptar la forma en que como sociedad apoyamos a las personas mayores, para asegurar que tengan una buena calidad de vida y no queden en el abandono (OMS, 2025b).

Aunque pasar tiempo a solas puede ser positivo, siempre y cuando sea una elección personal, la situación cambia cuando la soledad no es deseada, experimentando la exclusión social. En estos casos, puede generar malestar emocional e incluso afectar la vida de manera importante, especialmente cuando la persona no sabe cómo enfrentarla (Díez Nicolás & Morenos Páez, 2015).

Por ello, es importante que todos contribuyamos a fortalecer las relaciones sociales de las personas mayores. Acciones sencillas como hacer una llamada, enviar un mensaje o tomarse el tiempo para escuchar pueden marcar una gran diferencia. Acciones esenciales como incluirlas en actividades familiares o sociales, ya que esto les permite sentirse parte de un grupo, crear nuevos vínculos y evitar el aislamiento y la exclusión social.

¿Qué podemos hacer?

Se ha demostrado que tener buenas relaciones sociales es fundamental para preservar una buena salud. Contar con personas con quienes convivir y sentirse apoyado ayuda a mantener hábitos saludables y mejora el bienestar general (Figura 1).



Licencia de contenido de Pexels

Figura 1. Representación visual de la mitigación de la soledad a través del acompañamiento.



Licencia de contenido de Pexels

Figura 2. Promoción del envejecimiento activo en la comunidad.

Sin embargo, dada la diversidad de factores que ocasionan la soledad, no hay una solución general que pueda disminuir la soledad. Las estrategias se deben basar en la individualidad de las personas, siempre respetando su autonomía y brindando un ambiente seguro para que puedan expresar sus sentimientos. Además, promover la participación en grupos comunitarios y alentarlos a interactuar aumenta el sentido de pertenencia con las demás personas (Perlman & Peplau, 1981).

Las actividades sugeridas por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (2024) destacan acciones sencillas y cotidianas que pueden fortalecer el bienestar y la calidad de vida y contribuir a prevenir la soledad en las personas mayores, tales como:

- 1) Fomentar la actividad física moderada y la alimentación saludable en las personas mayores mejora el autocuidado y el estado de salud en general. Opciones como realizar una caminata diaria o hacer ejercicio en compañía, acumulando por al menos dos horas y media durante la semana, favorecerán significativamente a su estado de bienestar (Figura 2).
- 2) Promover que las personas mayores se mantengan activas y participen en actividades familiares y sociales, les permite sentirse parte de un grupo, crear nuevos vínculos y reducir la soledad y el aislamiento. Del mismo modo, ayudarles a retomar



un pasatiempo antiguo o a aprender algo nuevo estimula la motivación, la diversión y la posibilidad de convivir con otros que comparten intereses similares.

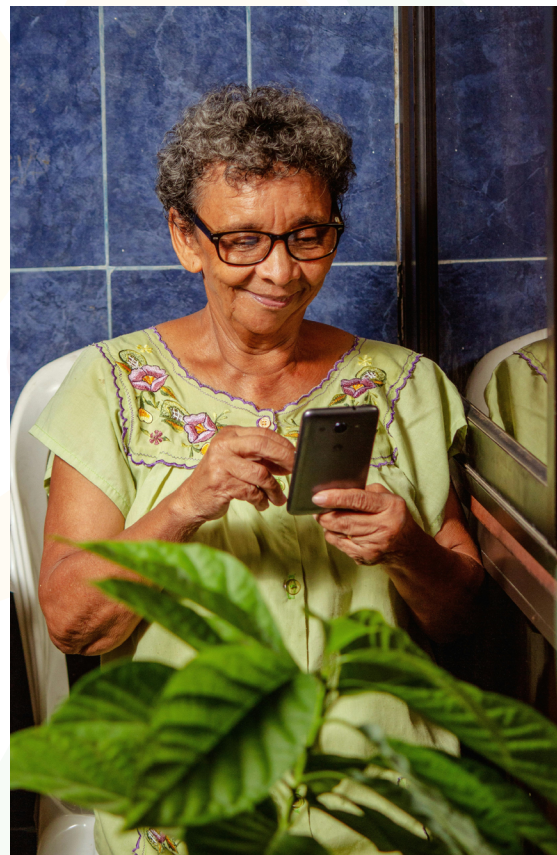
3) Si las condiciones lo permiten, el cuidado o la adopción de una mascota puede convertirse en una valiosa fuente de apoyo emocional, además de contribuir a la reducción del estrés.

4) Pertenecer a una comunidad religiosa o grupos de apoyo también favorece la convivencia, el sentido de pertenencia y el fortalecimiento de la espiritualidad junto a personas con intereses y creencias comunes. Cuando existe desconocimiento en un adulto mayor sobre el uso de las tecnologías, brindarles orientación sobre cómo enviar un mensaje o llamada, resulta beneficioso para que se sientan cerca de sus seres queridos aun estando a la distancia.

Finalmente, acciones como hacer una llamada, enviar un mensaje o dedicar tiempo para escuchar pueden marcar una gran diferencia en su bienestar. En el caso de quienes viven solos, identificar a una persona de confianza, como un vecino o amigo cercano, favorece que mantengan una red de apoyo y comunicación constante (Figura 3).

En conclusión, contar con redes de apoyo como lo son la familia, amigos y/o vecinos, además de mantener el contacto con otras personas, es fundamental para prevenir la soledad. Fomentar la convivencia, la

comunicación y las relaciones cercanas comprendiendo el contexto de cada persona mayor, puede ayudar a reducir este problema, especialmente en quienes son más vulnerables. Atender la soledad no solo mejora la calidad de vida, sino que también puede proteger la salud y mejorar el bienestar en un contexto donde cada vez hay más personas mayores (OMS, 2025c).



Licencia de contenido de Pexels

Figura 3. Redes de apoyo mediante la comunicación constante

Conflicto de interés

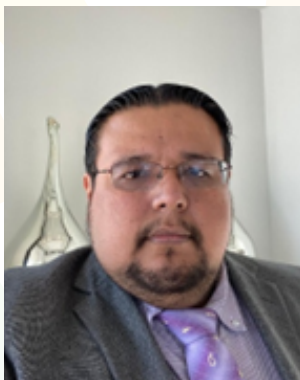
Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Quien escribe



Sherlyn Eunice Pérez Lara

Licenciada en Enfermería por la Universidad Autónoma de Coahuila. Actualmente cursando la Maestría en Enfermería con acentuación en la atención de Enfermería al Adulto Mayor.



José Luis Nuncio Domínguez

Doctor en Ciencias Sociales, Maestro en Administración de la Atención de Enfermería. Investigador Senior del Sistema Estatal de Investigadores Coahuila.

Lecturas recomendadas

» Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2024, 14 de noviembre). Soledad y aislamiento social: sugerencias para mantener las conexiones sociales. National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado>



Referencias

- » Díez Nicolás, J., & Morenos Páez, M. (2015). La soledad en España (pp. 5-14). Fundación ONCE; Fundación AXA. Edición 2015. <https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/995/151127%20La%20Soledad%20en%20Espa%C3%B1a.pdf>
- » Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Puig, L. O., & Jiménez, E. L. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer los equipos de atención primaria?, 48(9), 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.00>
- » Nicholson, N. R. (2012). A review of social isolation: An important but underassessed condition in older adults. 33(2-3), 137-152. <https://doi.org/10.1007/s10935-012-0271-2>
- » Organización Mundial de la Salud. (2025a, 30 de junio). Aislamiento social y soledad. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
- » Organización Mundial de la Salud. (2025b, 1 de octubre). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- » Organización Mundial de la Salud. (2025c, 14 de julio). Soledad y aislamiento: la amenaza oculta para la salud mundial que ya no podemos desoír. <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/loneliness-and-isolation-the-hidden-threat-to-global-health-we-can-no-longer-ignore>
- » Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. Wiley.
- » Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. En S. Duck & R. Gilmour (Eds.), Personal relationships in disorder (pp. 31-56). Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- » Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2024, 14 de noviembre). Soledad y aislamiento social: consejos para mantenerse conectado. National Institute on Aging, NIH. <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado>