



Previsión Sanitaria Nacional

Nota de Prensa

La sede central de PSN ha acogido un nuevo encuentro del ciclo 'Encuentros PSN. Debatir desde valores'

La soledad no deseada es un problema de Salud Pública con un impacto en mortalidad similar a la obesidad o el tabaco

- La doctora en Psicología Clínica y de la Salud, Marta Miret, ha reclamado un Plan Nacional para la prevención y el abordaje de la soledad no deseada
- Ha desmitificado que afecte más a mujeres, a mayores y a la población urbana.
- El consejero de PSN Julio Ancochea ha reclamado un abordaje integral e institucional de la que ha denominado como "la nueva pandemia silenciosa del primer mundo"

Madrid, 17 de enero de 2024

Hablemos de Soledad. Es momento de actuar es el título de la quinta edición del ciclo de 'Encuentros PSN: Debatir desde valores' que ha tenido lugar esta tarde en el Palacio de Gamazo, sede central del Grupo Previsión Sanitaria Nacional (PSN). En esta ocasión se ha abordado uno de los grandes problemas de la sociedad en la actualidad: la Soledad no deseada. Así, la doctora en Psicología Clínica y de la Salud, Marta Miret, ha analizado el tema para tratar de desmontar mitos acerca de a quiénes afecta más y hacer visibles los riesgos de esta situación que hoy afecta en España a más del 13% de la población (según datos del Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada). La experta ha evidenciado que "existen estudios que apuntan que la soledad tiene un impacto para la mortalidad similar a la obesidad y el consumo de tabaco. Es un problema de salud pública. Y no solo para la salud física si no también para nuestro bienestar, es decir, la salud emocional".

La presentación de la profesional ha corrido a cargo del consejero de PSN y jefe de Servicio de Neumología del Hospital La Princesa de Madrid, Julio Ancochea. El consejero ha definido la soledad no deseada como "nueva pandemia silenciosa del primer mundo". Además ha explicado sus factores de riesgo y los efectos que puede tener en la salud de las personas. Ha reclamado también la necesidad de un abordaje integral e institucional, siguiendo ejemplos como el de Japón, donde existe un Ministerio de la Soledad.

Adicionalmente ha hecho referencia a la labor de PSN para abordar la soledad no deseada de nuestro colectivo: el Programa Filia. "Se trata de iniciativa de un carácter absolutamente solidario, que entronca perfectamente con los valores de la Organización y de nuestro colectivo.

Departamento de Comunicación

Tel. 914 311 244

psncomunicacion@grupopsn.es

psn.es

GRUPO



Sigue a Grupo PSN en





Previsión Sanitaria Nacional

Nota de Prensa

Solidaridad y compromiso a partes iguales: el de quienes necesitan ayuda para luchar contra una soledad no deseada y el de aquellos que desinteresadamente les prestan su apoyo y compañía. Debo decir que nuestros mutualistas, desde el primer momento, respaldaron de una forma maravillosa el Programa Filia. Son ya cerca de 200 personas las que conforman un grupo de voluntarios que acompañan a lo largo de toda España a quienes han solicitado apoyo”.

Respecto a cuáles son los principales factores de riesgo para sentir soledad no deseada en personas mayores, Miret ha apuntado a cinco motivos principales. “No estar casado ni en pareja o haberla perdido, tener una red social limitada o tener pocas personas con las que contar, percibir tener mala salud aunque no sea así y padecer un ánimo deprimido”. De este modo, ha enfatizado la necesidad de abordarla cuanto antes de manera particular y también de hacerlo como país, como una cuestión de Estado. “En España no hay y necesitamos un plan Estatal para la prevención de la soledad al igual que no existe un Plan Nacional para la prevención del suicidio. Dos de las grandes lacras de la actualidad”.

Miret ha insistido en intentar paliar este problema cuanto antes ya que, según resultados de investigaciones realizadas por su equipo y otros colaboradores, la soledad tiene un impacto real en el desarrollo de enfermedades, en una peor recuperación de estas y empeora el estado de salud general.

En cuanto a quien afecta, Miret ha querido derribar mitos. “Es un fenómeno global. Está demostrado que afecta a personas de cualquier edad (no sólo a personas mayores, cada vez hay más incidencia en jóvenes), tanto a hombres como mujeres y a diferentes estratos sociales”. Además, otro de los datos que puede resultar destacable y en contra de lo que se suele pensar es que “la proporción de personas que se sienten solas es similar en áreas rurales y urbanas”.

La profesional ha ofrecido consejos para afrontar la soledad de manera particular, ha insistido en la importancia de “mantener contacto con otras personas, unirse a grupos que desarrollen actividades que generen interés, compartir hobbies, expresar sentimientos y necesidades a las personas de confianza y hacerse voluntario para ayudar a los demás”.

Para Miret no existe evidencia de que este problema esté en aumento, pero sí que exista una mayor visibilización. “Existen factores, sobre todo en los países mediterráneos, que pueden resultar determinantes para que existan mayores viviendo solos: personas solteras que tienen menos hijos o no los tienen. Ahora hay más hogares con una única persona, es un cambio generacional muy importante. A ello se suma que antes de la incorporación de la mujer al mundo laboral, los abuelos vivían en casa, porque había una responsabilidad implícita de cuidar de nuestros mayores. Ahora es más difícil ese cuidado intergeneracional”.

Adicionalmente, la experta también ha aludido a nuestra propia cultura. “En los países nórdicos, por ejemplo, las personas no tienen expectativas de que la familia vaya a cubrir todas las necesidades porque el propio Estado sí las cubre, algo que no ocurre en los países mediterráneos”. Así, y según constata un estudio comparativo entre ambas zonas geográficas, las personas mayores de 80 años consideran indispensable para su bienestar (es decir, su felicidad) las relaciones sociales y el interactuar con otros por encima de estar activos o tener salud, energía y autonomía.

Departamento de Comunicación

Tel. 914 311 244

psncomunicacion@grupopsn.es

psn.es

GRUPO



Sigue a Grupo PSN en





Previsión Sanitaria Nacional

Nota de Prensa

Miret ha querido también puntualizar que “sentirse sólo no es lo mismo que estar sólo”. Ha explicado que esta diferenciación la hacen muy bien los ingleses. “Ellos tienen dos términos para referirse a soledad, *loneliness* que sería lo que nosotros llamamos soledad no deseada, y luego tienen otro término que es *solitude* que sería cuando disfrutas de estar sólo”. De este modo, y para acercarse más a su definición ha aglutinado tres conceptos de varios expertos: “se trata de una experiencia subjetiva, no elegida y negativa de falta de relaciones sociales satisfactorias”. Debe además existir una “discrepancia entre las relaciones que una persona posee y las que quisiera tener”, y a todo ello habría que sumarle la “ausencia de relaciones para compartir experiencias afectivas y sociales”.

Encuentros PSN. Debatir desde valores

Estos ciclos de conferencias tienen vocación de convertirse en un espacio de discusión sobre una amplia variedad de temáticas de interés profesional. Arte, Historia, comunicación, sociedad y actualidad general son algunas de las áreas que se tratarán en estos encuentros. Con la puesta en marcha de esta serie de eventos, el Grupo PSN continúa apostando por ofrecer a su colectivo protegido iniciativas para contribuir a su crecimiento personal, dentro de su vocación de servicio a los profesionales y su objetivo de trascender su actividad aseguradora.

Sobre Previsión Sanitaria Nacional

Previsión Sanitaria Nacional (PSN) es un grupo empresarial cuyo objetivo es dar un servicio integral a los profesionales universitarios y sus colegios profesionales. El origen del Grupo es PSN Mutua, aseguradora del sector de seguros personales, Vida, Accidentes, baja laboral y Dependencia, entre otros, especialmente dirigida a las necesidades del mundo profesional universitario en el campo de la protección personal y familiar, el ahorro-previsión y la gestión de inversiones. Manteniendo la vigencia de sus propósitos fundacionales, formulados hace más de 90 años por un grupo de médicos que se apoyaron en el concepto de ayuda mutua para aliviar las consecuencias del accidente, la vejez y el fallecimiento, PSN ha evolucionado rápidamente en prácticamente todos sus cometidos: atención a mutualistas, alcance y garantías de sus productos aseguradores, especialización y valor añadido en sus nuevos servicios, apertura a otros colectivos universitarios y expansión territorial por España, contando en la actualidad con una red especializada de oficinas en la práctica totalidad de las principales capitales de provincia del país.

Precisamente, la política de colaboración mutua y de servicio a los profesionales universitarios ha posibilitado que, en la actualidad, PSN mantenga más de 270 convenios de colaboración con colegios e instituciones profesionales. Con cerca de 100.000 mutualistas, PSN no ha parado de crecer en los últimos años y actualmente gestiona un ahorro superior a los 1.500 millones de euros y lleva años con una facturación anual en el entorno de los 250 millones.

Departamento de Comunicación

Tel. 914 311 244

psncomunicacion@grupopsn.es

psn.es

GRUPO



Sigue a Grupo PSN en

