

INFORME SOBRE SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN LA CIUDAD DE MADRID

ESTUDIO DE SALUD DE LA CIUDAD DE MADRID 2018

Septiembre 2019

- El análisis se realiza con datos de la Encuesta de Salud de la Ciudad de Madrid realizada en el último trimestre de 2017 a personas residentes en la ciudad de Madrid de 15 y más años de edad.
- Muestra consultada: representativa del conjunto de la ciudad y de sus distritos a través de entrevista telefónica, con más de 400 por distrito, 9676 entrevistas de las que 8.845 son válidas completas (54,7 mujeres y 45,3% hombres)
- Pregunta específica sobre sentimiento de soledad:

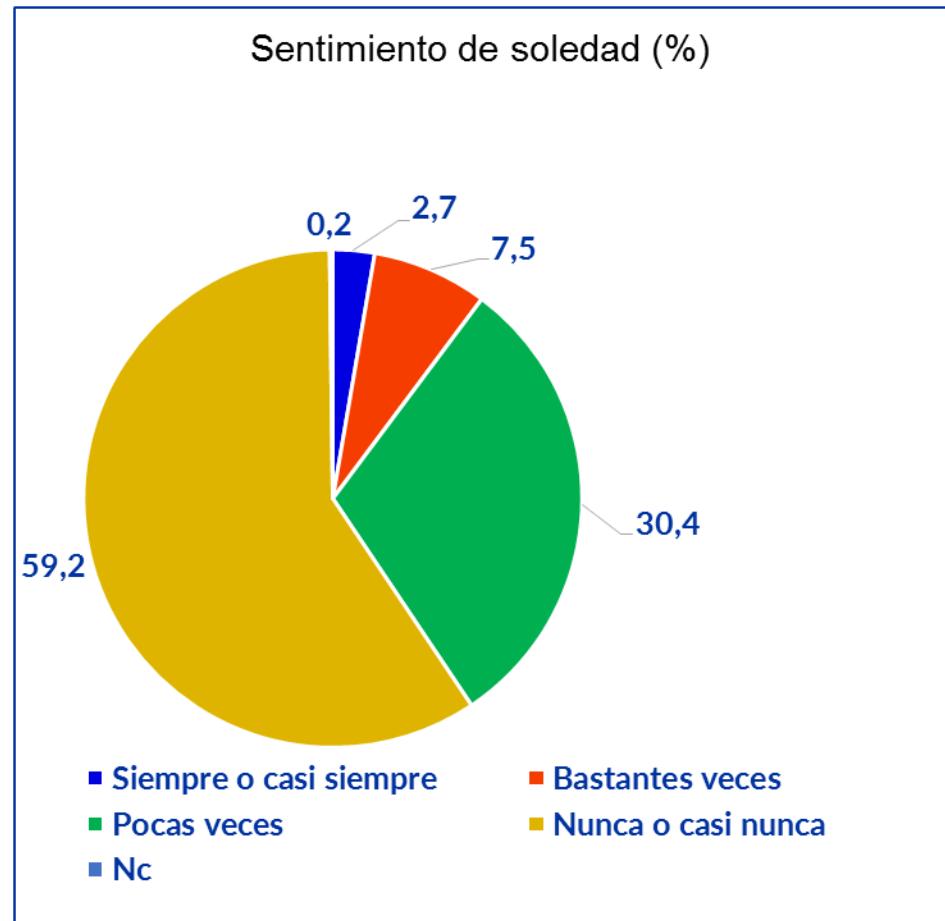
¿Con qué frecuencia se ha sentido usted solo/a durante el último año?

<ul style="list-style-type: none">• Siempre o casi siempre• Bastantes veces	Personas con Sentimiento de soledad
<ul style="list-style-type: none">• Pocas veces• Nunca o casi nunca	Personas sin sentimiento de soledad

- Las diferencias en resultados que se presentan son estadísticamente significativas, salvo cuando se indica lo contrario

SENTIMIENTO DE SOLEDAD

Una de cada 10 personas de la ciudad de Madrid se sienten solas



CARACTERISTICAS DEMOGRAFICAS Y SOCIOECONOMICAS

Sexo y edad	Estudios y clase social	Personas inmigrantes económicas
Distritos	Vivir solo/sola	Inseguridad alimentaria y dificultad para llegar a fin de mes

FACTORES QUE REPERCUTEN EN LA SALUD

Autopercepción del estado de salud y de calidad de vida	Enfermedad crónica y limitación de la actividad	Discapacidad y quejas de memoria
Riesgo de mala salud mental, ansiedad y depresión diagnosticadas	Consumo de medicamentos psicotrópicos y dolor moderado e intenso	Sueño y accidentes

HABITOS DE VIDA

Sedentarismo	Consumo de tabaco y alcohol	Utilización del teléfono móvil
Participación en las actividades del barrio	Utilización recursos públicos del barrio	Tiempo para autocuidado y bienestar

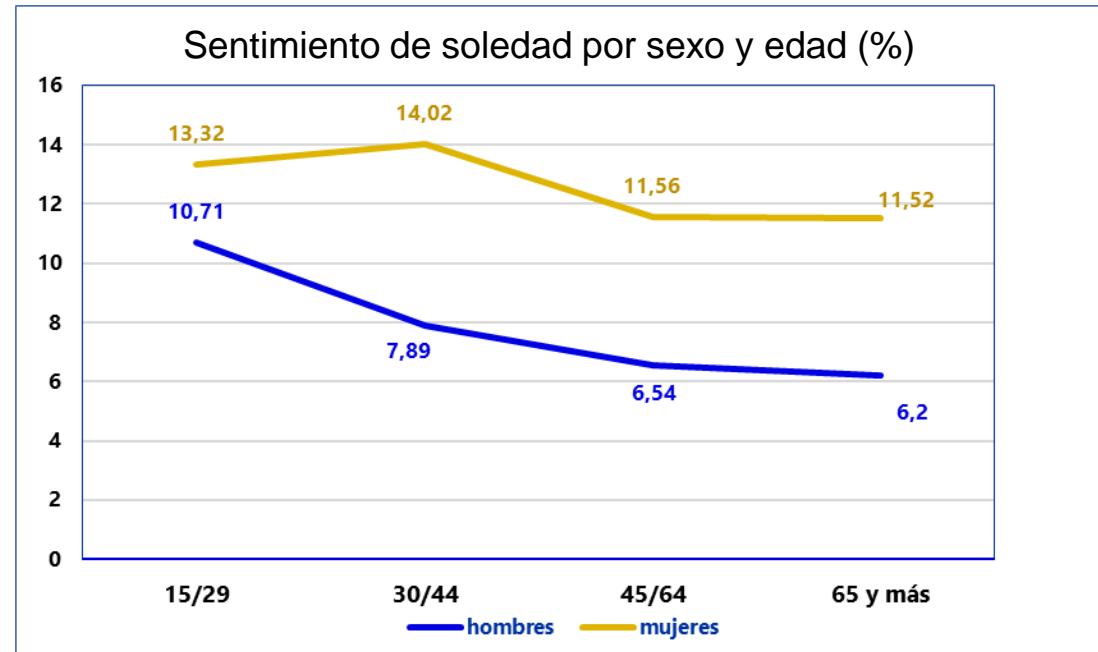
AUTOPERCEPCIÓN Y AUTOESTIMA

Sentimiento de Discriminación	Percepción de que otras personas se ocupen de su bienestar	Autoestima: Percepción de no servir para nada y ser útil
Sentimiento de felicidad	Capacidad para la toma de decisiones	

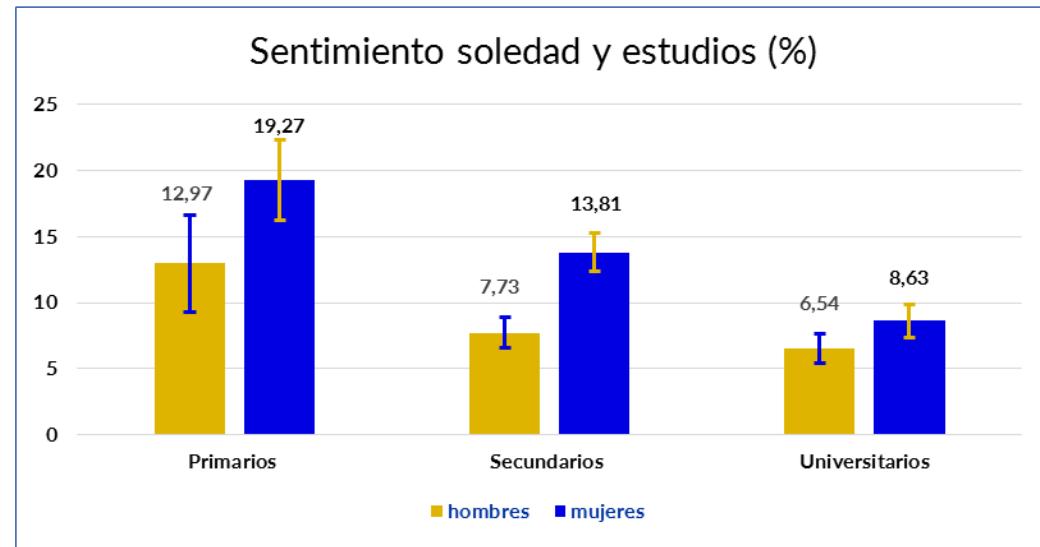
CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS Y SOCIOECONÓMICAS



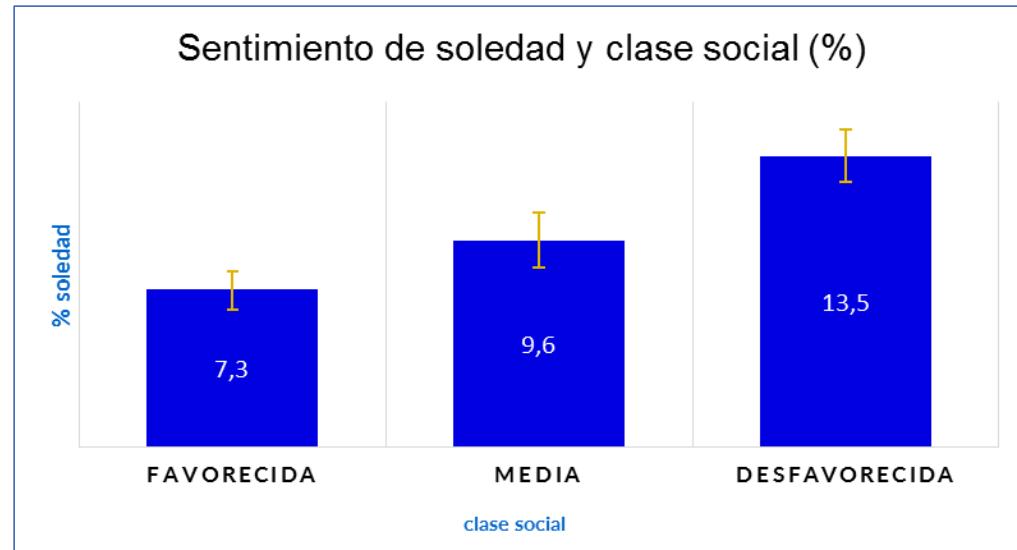
- El sentimiento de soledad se presenta con mayor frecuencia en mujeres, casi el doble que en hombres, en todos los tramos de edad salvo en el tramo de 15 a 29 años y disminuye ligeramente a medida que avanza la edad, no siendo estadísticamente significativas las diferencias
- Destaca el sentimiento de soledad en los jóvenes

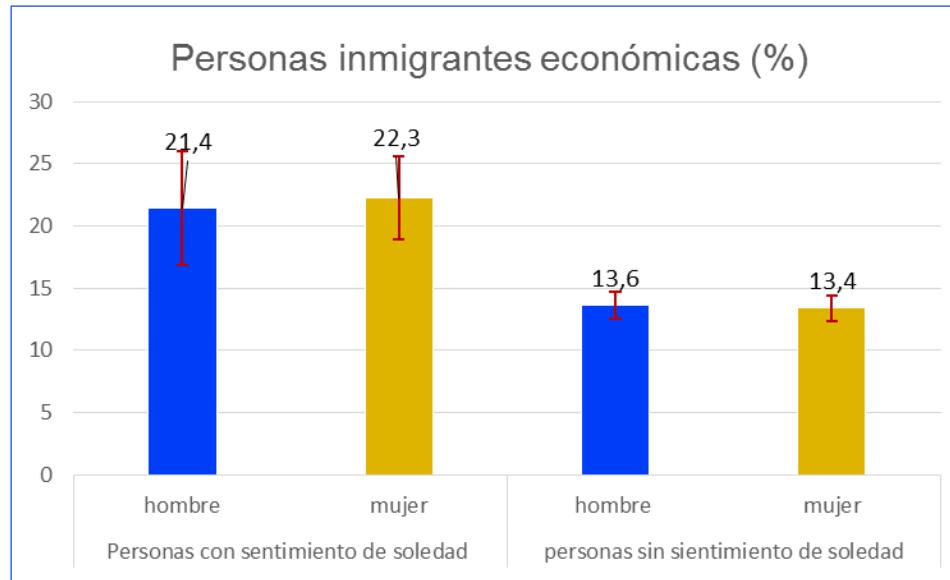


El sentimiento de soledad se da con más frecuencia entre quienes tienen estudios primarios. Esta tendencia es más acusada en las mujeres.

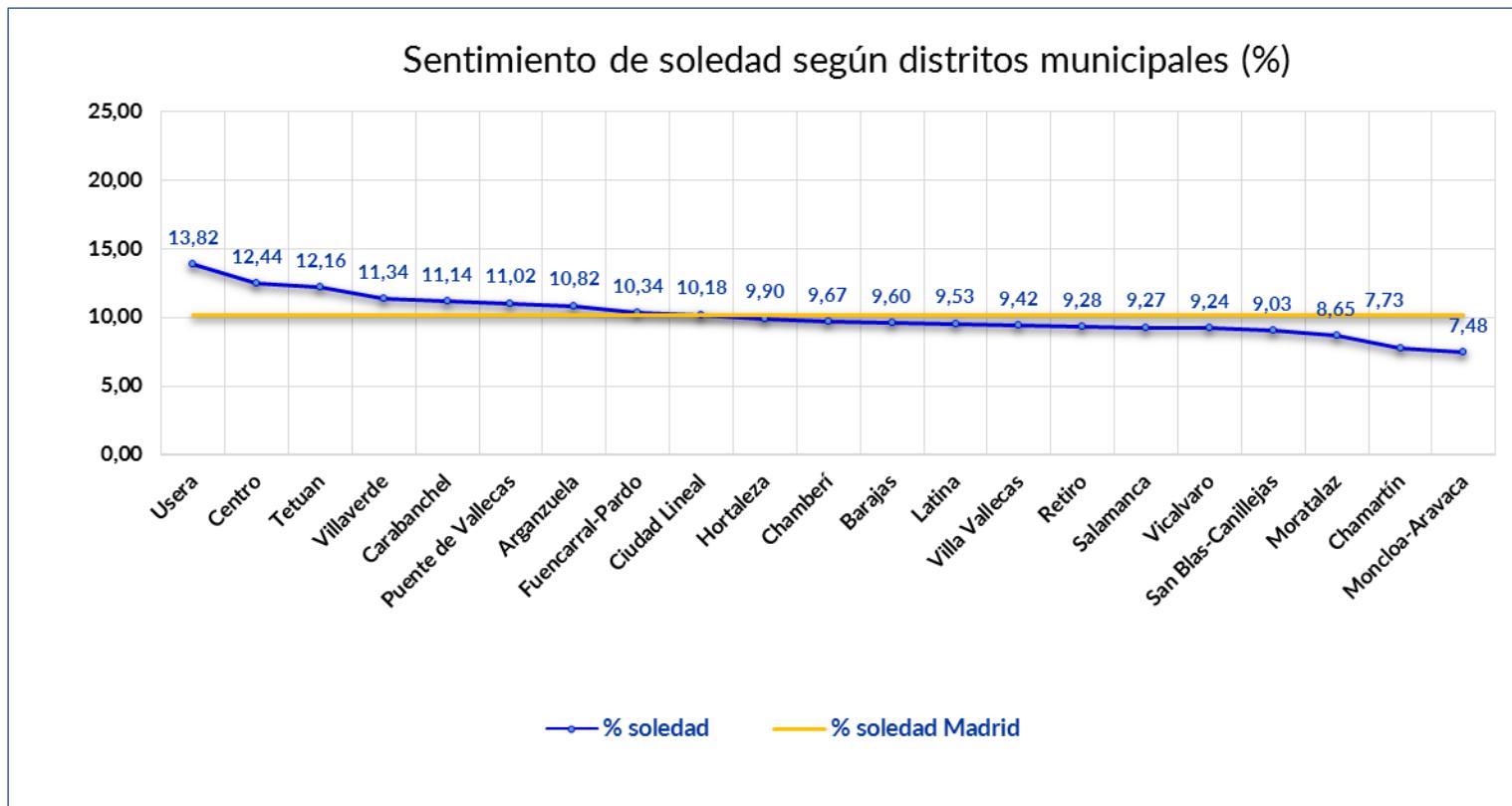


La soledad se da con más frecuencia en las personas de clase social desfavorecida



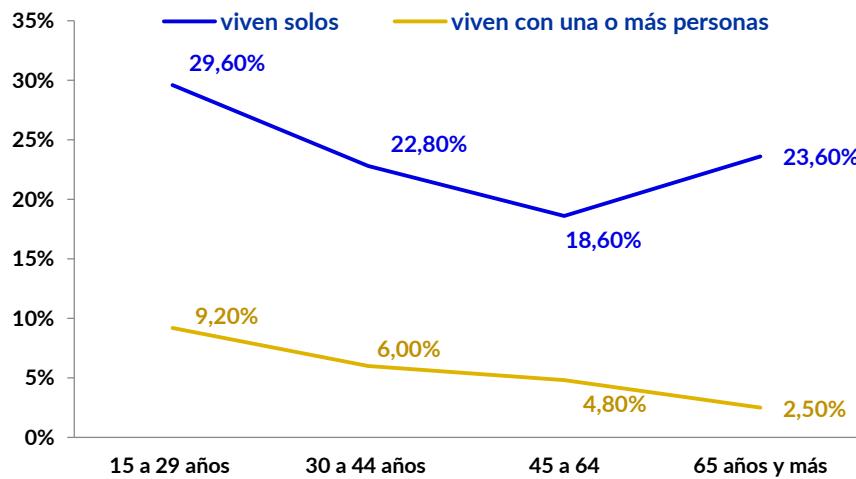


El sentimiento de soledad es más frecuente en las personas inmigrantes económicas que en el resto de la población, siendo esta diferencia estadísticamente significativa.

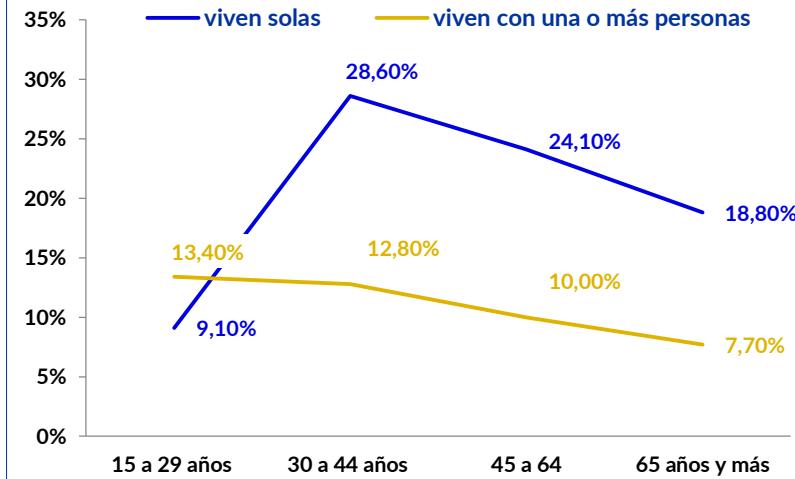


Frecuencia del sentimiento de soledad ordenado de mayor a menor por distritos municipales. Estas diferencias no resultan estadísticamente significativas

Sentimiento de soledad en hombres

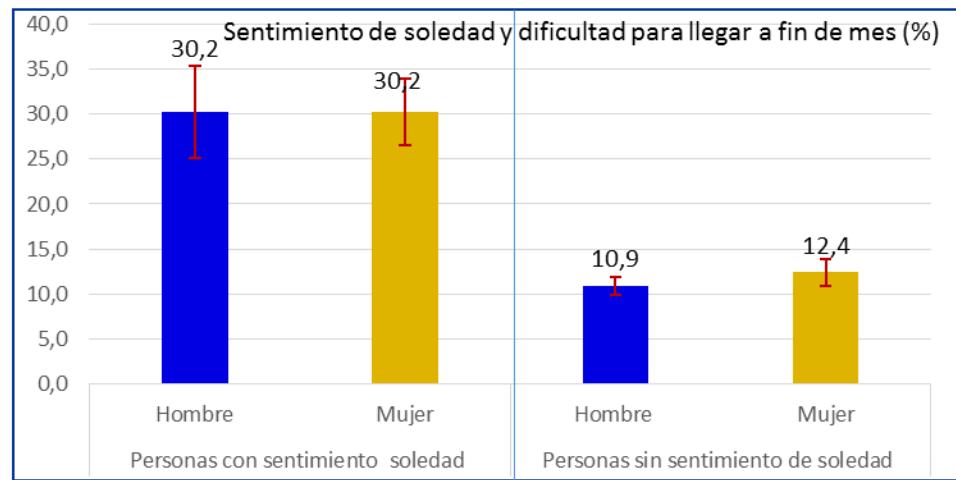
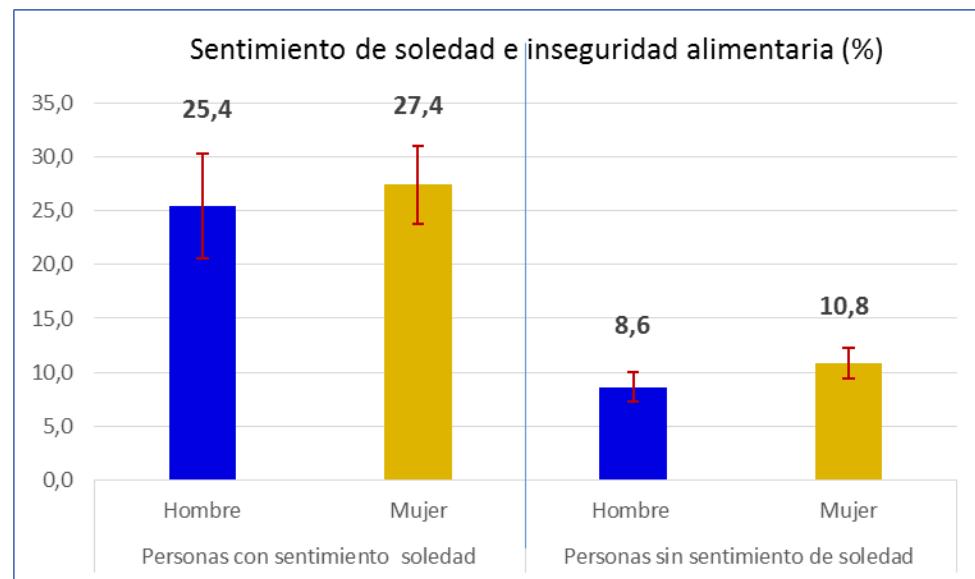


Sentimiento de soledad en mujeres



Las personas que viven solas presentan más frecuentemente sentimientos de soledad (22%), que las personas que viven acompañadas (7,8%). El sentimiento de soledad de las mujeres que viven solas y acompañadas es mayor que el de los hombres en cualquier situación, salvo en las jóvenes

Las personas con sentimiento de soledad triplican la frecuencia de tener dificultad para acceder a los alimentos por razones económicas y casi triplican también la frecuencia de tener dificultad o mucha dificultad para llegar a fin de mes



SENTIMIENTO DE SOLEDAD SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICAS Y SOCIOECONOMICAS

Análisis multivariante de los factores demográficos y socioeconómicos que mas explican el riesgo de sentir soledad

- Vivir solo o sola, supone 3,5 veces más riesgo de soledad que vivir acompañado/a

Por encima de 2 veces más riesgo de soledad:

- Tener de 15 a 29 años, respecto al tramo de mayor edad
- Tener dificultades para llegar a fin de mes o no poder acceder a alimentos por razones económicas
- Tener estudios primarios, respecto a los universitarios

Con un riesgo superior a 1,5 veces de soledad:

- Tener de 30 a 44 años, respecto al tramo mayor edad
- Ser mujer
- Ser inmigrante económico/a

FACTORES QUE REPERCUTEN EN LA SALUD



AUTOPERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD Y DE CALIDAD DE VIDA

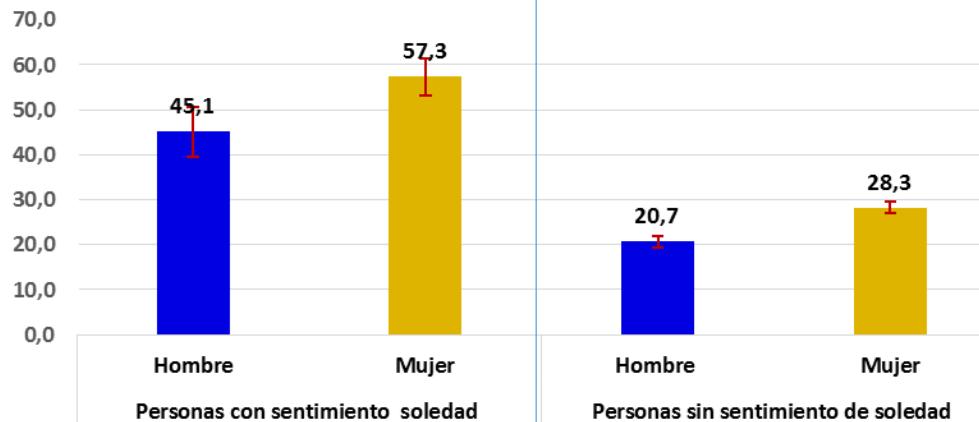
En los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido muy bueno, bueno, regular, malo, muy malo?

Las personas con sentimiento de soledad tienen una percepción desfavorable de su salud con más frecuencia que las que no se sienten solas (53,2% vs 24,7%)

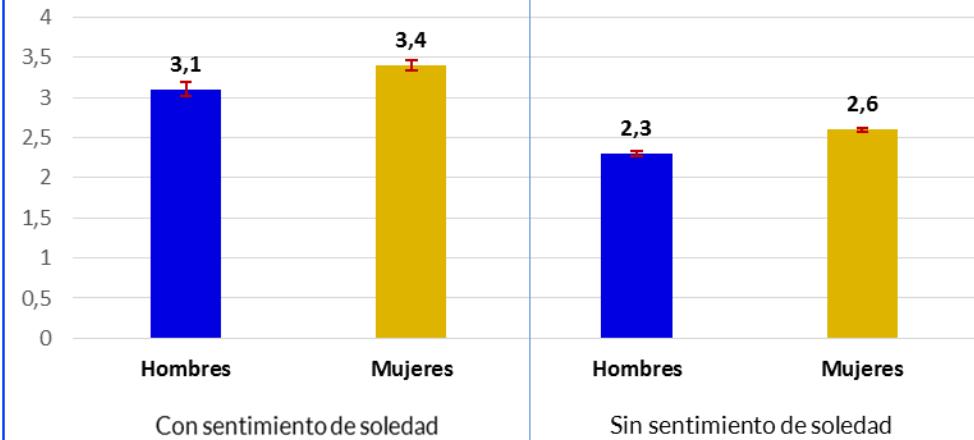
La puntuación media de calidad de vida (COOP WONCA) de las personas con sentimiento de soledad son mayores que las de las personas que no lo presentan. En COOP WONCA la mayor puntuación corresponde a peor calidad de vida.

Las mujeres tienen peor calidad de vida que los hombres en ambas categorías.

Sentimiento de soledad y autopercepción estado de salud regular, mala y muy mala (%)



Sentimiento de soledad y puntuaciones medias de calidad de vida (COOP WONCA)



ENFERMEDAD CRÓNICA Y LIMITACIÓN DE LA ACTIVIDAD

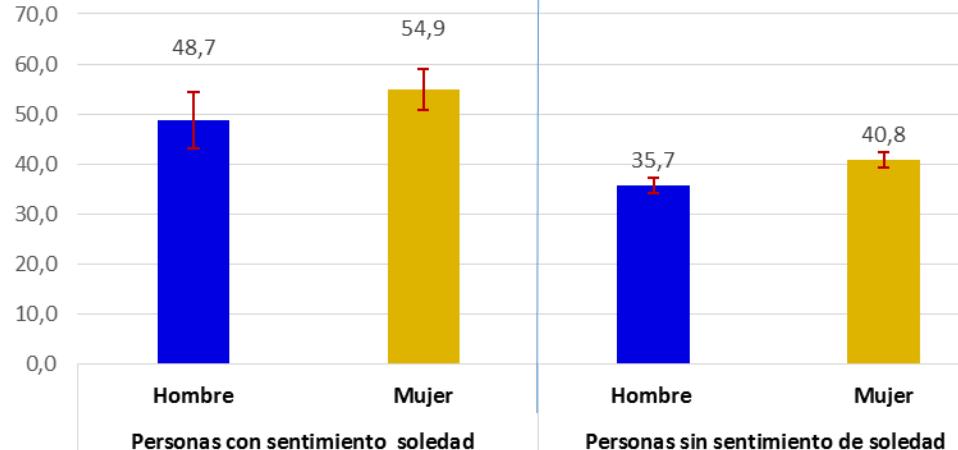
¿Tiene alguna enfermedad o problema de salud crónicos o de larga duración? ha durado o se espera que dure 6 meses o más

Las personas con sentimientos de soledad tienen una frecuencia 13% mayor de sufrir enfermedad crónica.

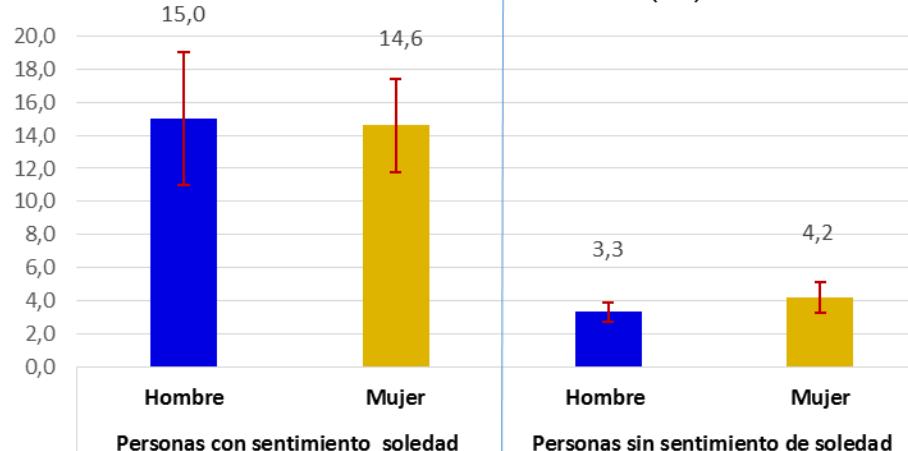
Durante al menos los últimos 6 meses, ¿en qué medida se ha visto limitado/a debido a un problema de salud para realizar las actividades que la gente habitualmente hace?

Las personas con sentimiento de soledad multiplican por cuatro la frecuencia de encontrarse gravemente limitadas en su actividad y reducen en un 23% la frecuencia de no tener limitación de actividad.

Sentimiento de soledad y tener enfermedad o problema de salud crónica (%)



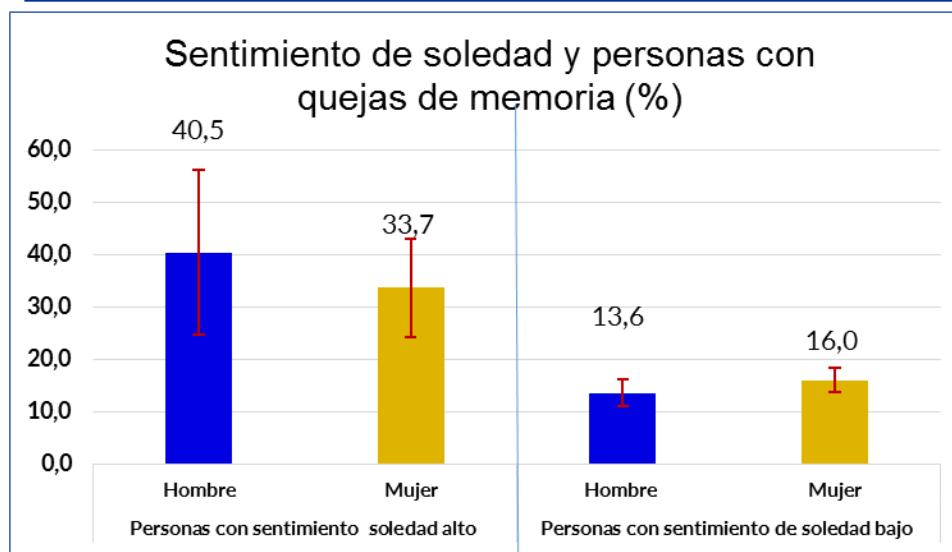
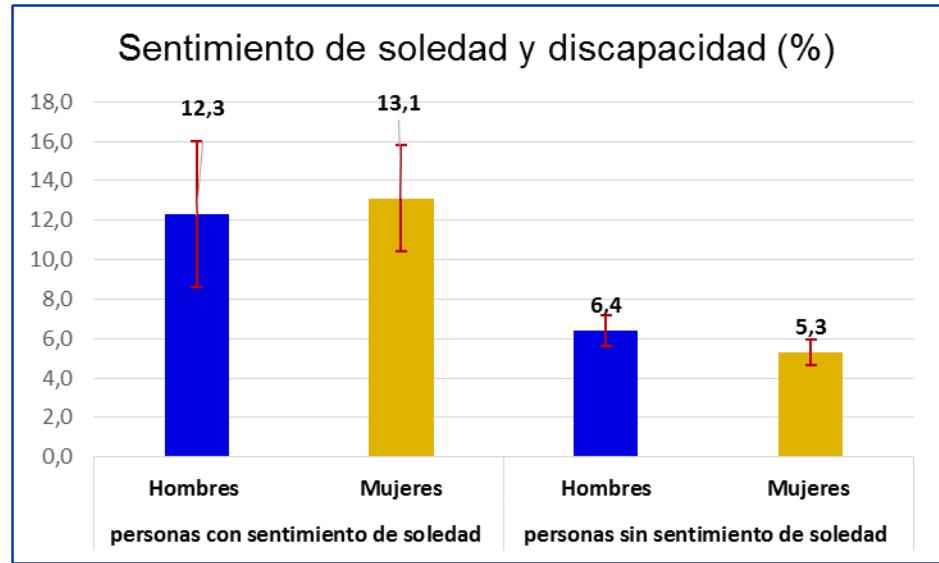
Sentimiento de soledad y estar gravemente limitado en la actividad (%)



DISCAPACIDAD Y QUEJAS DE MEMORIA

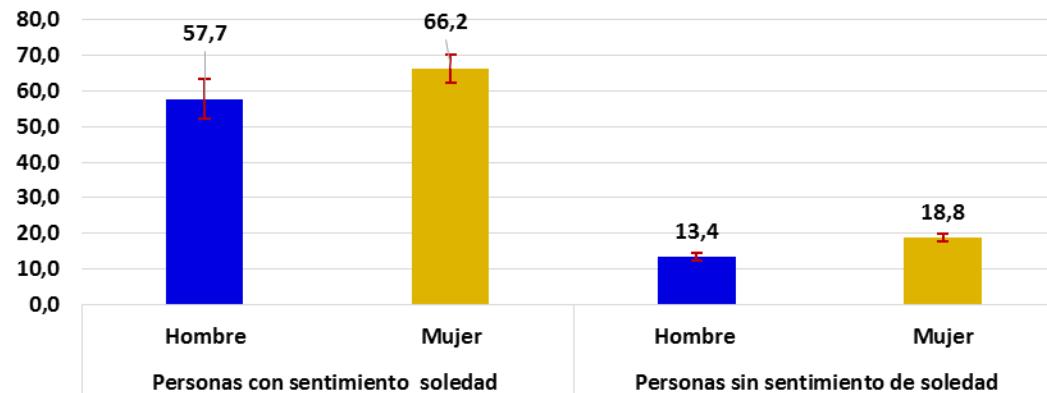
Las personas con sentimiento de soledad duplican la frecuencia de tener reconocida una discapacidad respecto a las personas que no la tienen.

Las personas con sentimiento de soledad de 55 años y más, tienen más del doble de probabilidad de presentar quejas de memoria respecto a las que no tienen sentimiento de soledad.

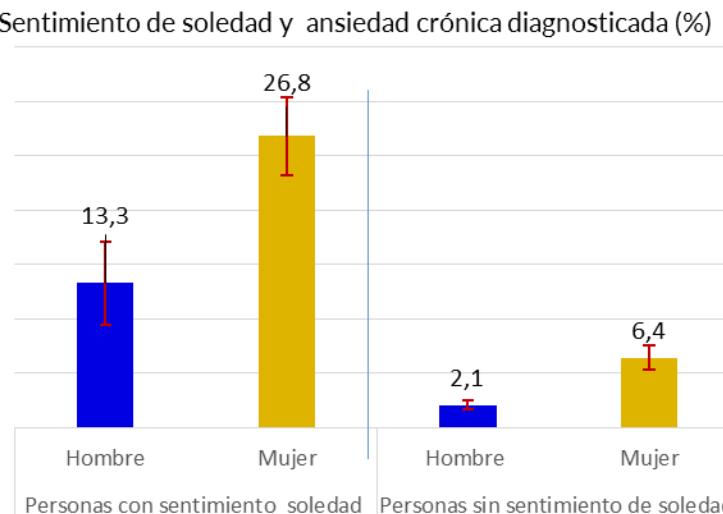
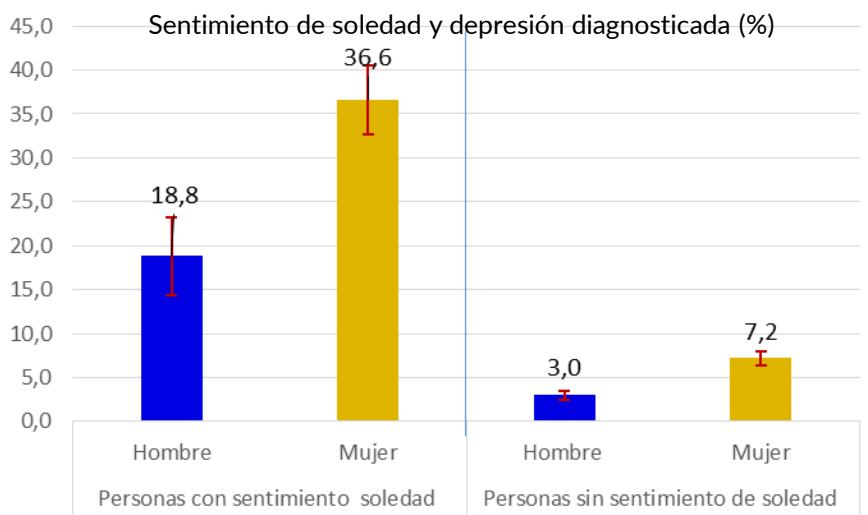


Entre quienes no tienen sentimientos de soledad, la frecuencia de riesgo de mala salud mental o malestar psicológico (medido con GHQ) es del 16,2% que se dispara al 63,3% para quienes sienten soledad

Sentimiento de soledad y riesgo de mala salud mental (%)



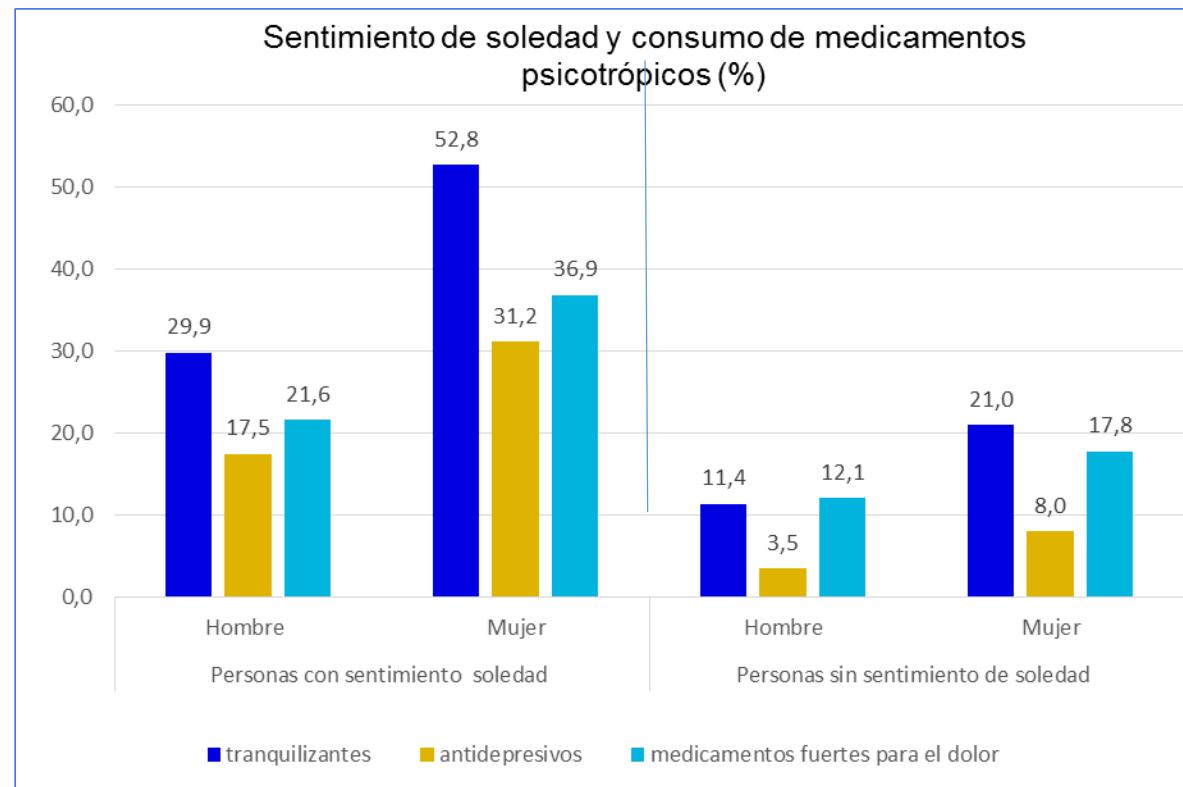
Las personas con sentimiento de soledad tienen una frecuencia de cuatro a seis veces mayor de estar diagnosticadas de depresión o ansiedad crónica.



CONSUMO DE MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS

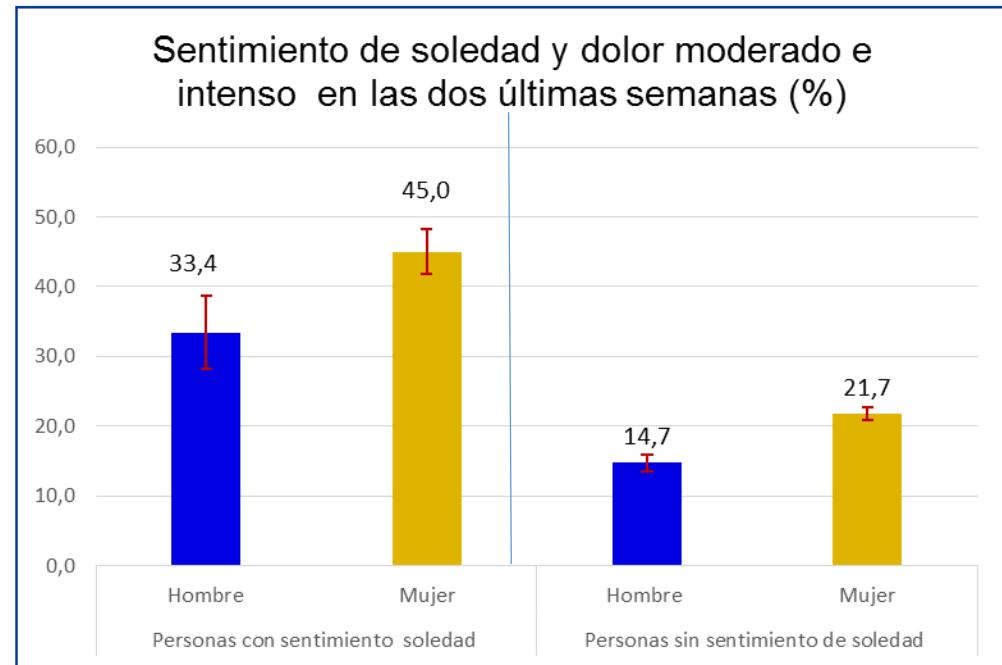
Las personas con sentimiento de soledad consumen más medicación psicotrópica, respecto a las personas sin sentimiento de soledad. Las mujeres consumen casi el doble de medicación que los hombres en las dos categorías

- **Tranquilizantes o medicación para dormir.** Tanto hombres como mujeres con sentimiento de soledad casi triplican la frecuencia de su consumo respecto a las personas sin sentimiento de soledad.
- **Antidepresivos.** Tanto hombres como mujeres con sentimiento de soledad multiplican por cuatro la frecuencia de su consumo.
- **Analgésicos opioides.** Tanto hombres como mujeres con sentimiento de soledad duplican la frecuencia de su consumo.



Durante las dos últimas semanas, ¿cuánto dolor ha tenido? Nada, muy leve, ligero, moderado o intenso

Tanto hombres como mujeres con sentimiento de soledad duplican la frecuencia de sentir dolor moderado e intenso durante las dos últimas semanas. La mitad de las mujeres y un tercio de los hombres con sentimiento de soledad declaran dolor moderado e intenso.



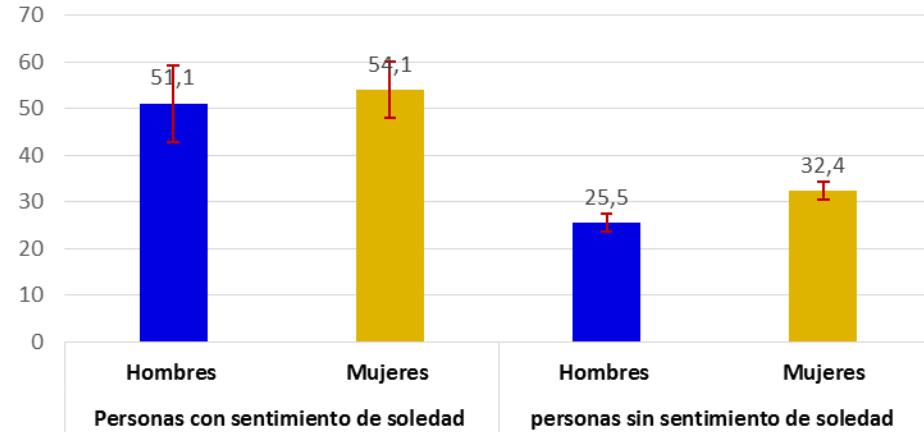
SUEÑO Y ACCIDENTES

¿qué tal duerme? Diría usted que duerme muy bien, bien, regular, mal o muy mal.

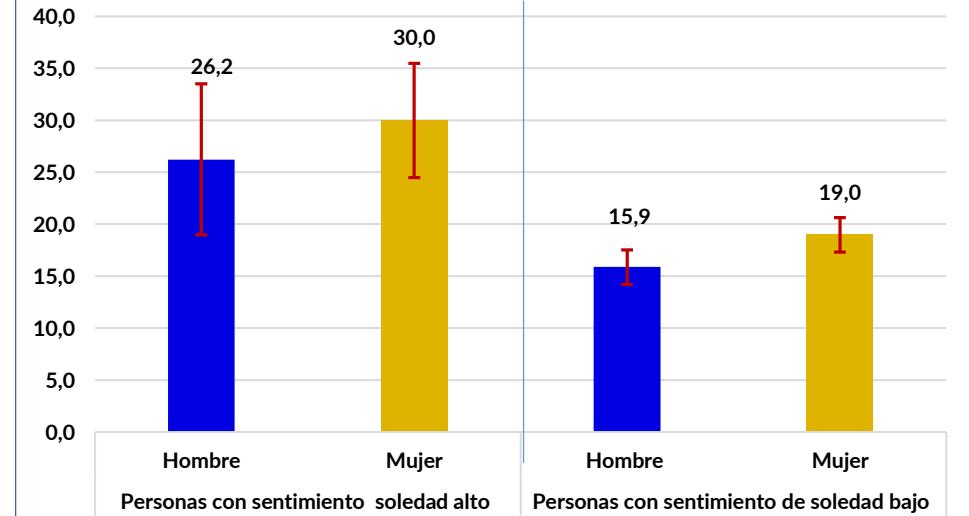
Las personas con sentimiento de soledad duermen frecuentemente peor que las personas sin sentimiento de soledad (52,9% vs 29,2%).

Las personas con sentimiento de soledad sufren accidentes con mayor frecuencia, que las personas sin sentimiento de soledad (28,7% vs 17,6%).

Sentimiento de soledad y dormir regular, mal y muy mal (%)



Sentimiento de soledad y accidentes (%)



Análisis multivariante de los factores que repercuten en la salud que mas explican el riesgo de sentir soledad

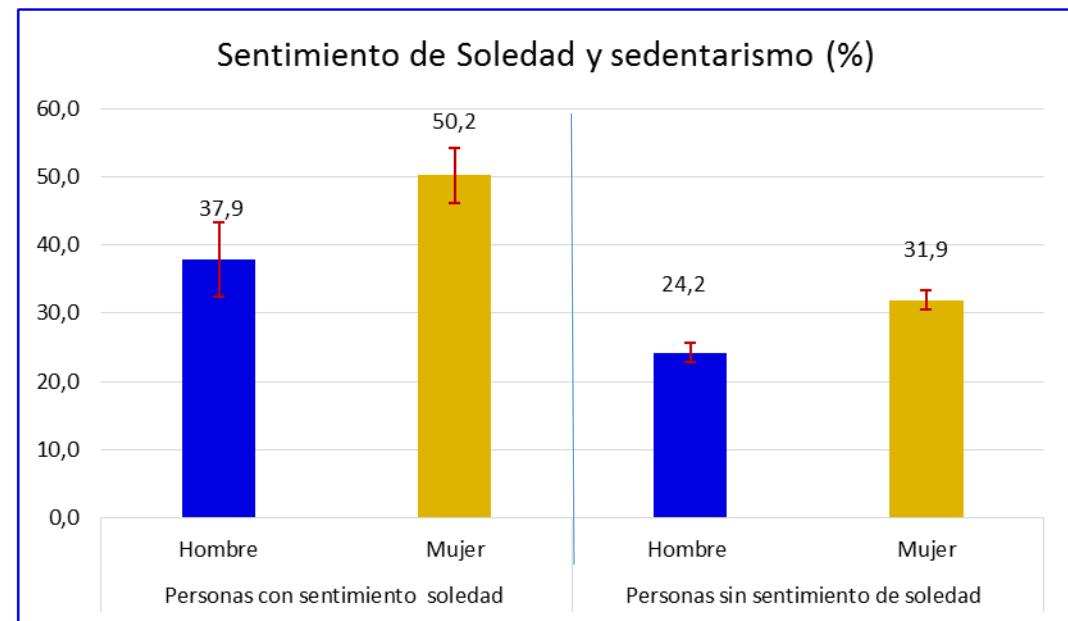
- Presentar riesgo de mala salud mental o malestar psicológico supone 5 veces más riesgo de soledad que quienes no lo tienen.
- Estar diagnosticada una depresión con casi 3 veces más riesgo de soledad que las personas que no la tienen.
- Tener una limitación grave de la actividad que eleva el riesgo 1,7 veces más que las personas que no tienen limitación
- Consumir tranquilizantes 1,5 veces más que quien no los consume
- Autopercepción del estado de salud regular, malo y muy malo con un riesgo de incremento del sentimiento de soledad de 1,5 veces
- Estar diagnosticada ansiedad crónica 1,4 veces más, frente al no diagnóstico
- Tener dolor moderado e intenso 1,2 veces más, frente a no sentirlo
- (*) Se ha incluido en el análisis multivariante el sexo y la edad. Como en el anterior análisis (características demográficas y socioeconómicas) tienen un riesgo de sentimiento de soledad mayor las mujeres y el tramo de edad de 15 a 29 años respecto al tramo de mayor edad (1,21 en mujeres y 1,93 respectivamente).

HÁBITOS DE VIDA



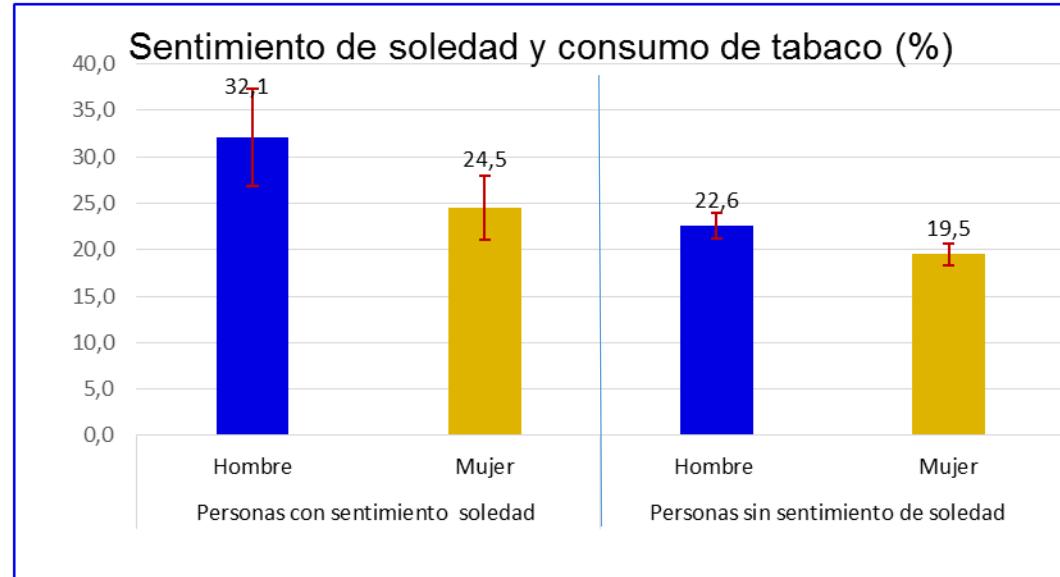
Las personas con sentimiento de soledad tienen una mayor frecuencia de sedentarismo en su tiempo libre respecto a las personas sin sentimiento de soledad. (46% y 28%)

Existen diferencias significativas entre sexos en ambas categorías

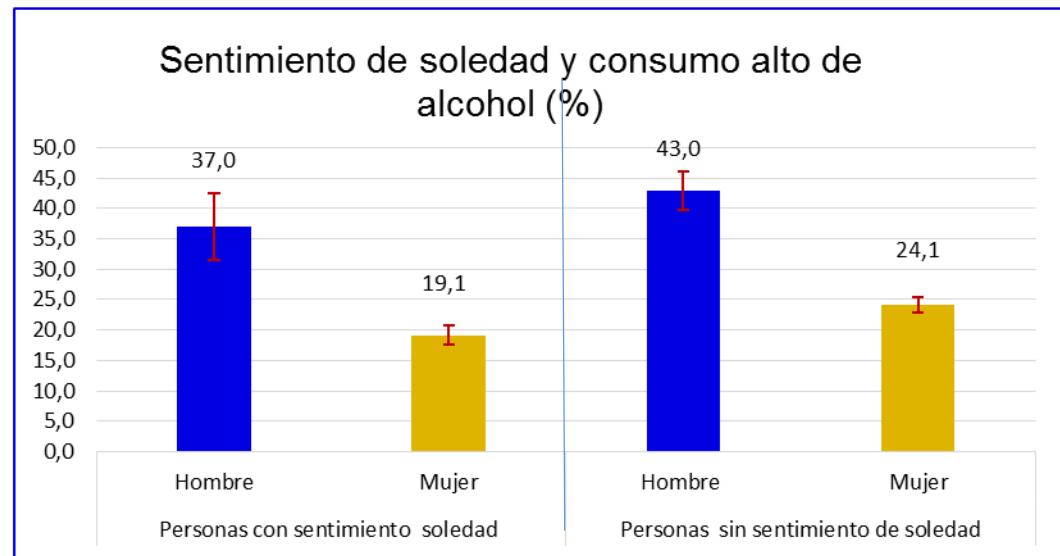


CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

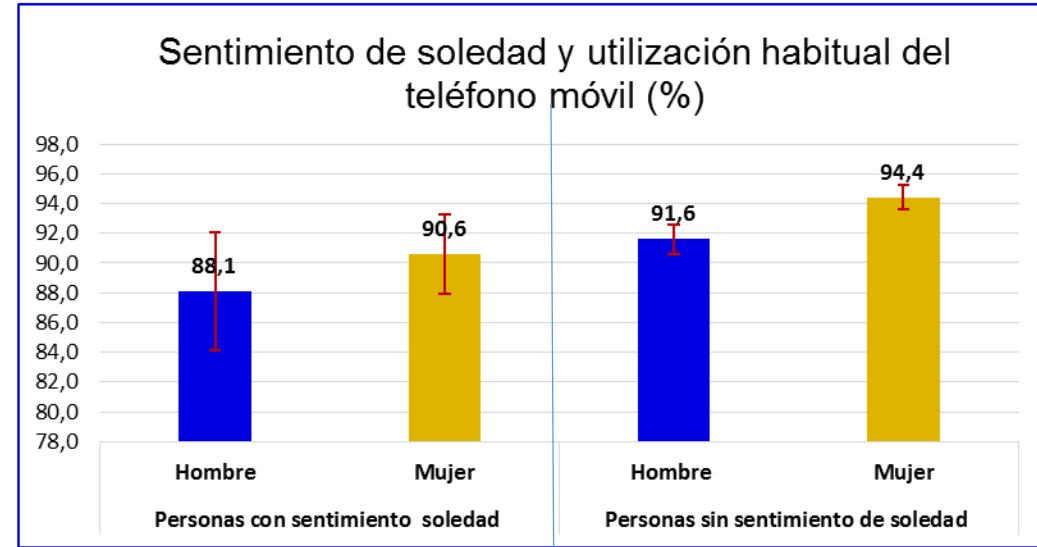
Las personas con sentimiento de soledad fuman tabaco con mayor frecuencia que las que no lo presentan (6% más)



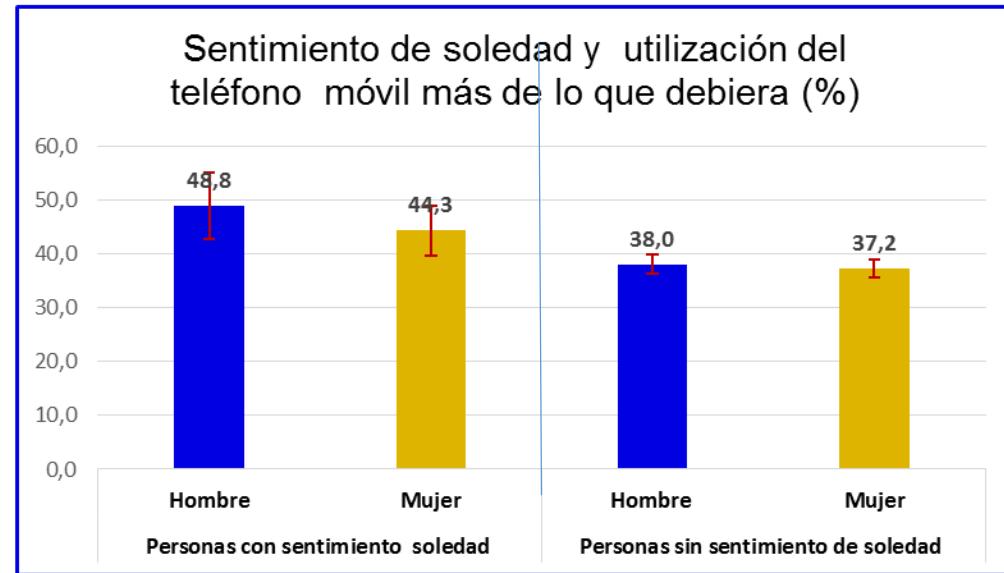
Hombres y mujeres con sentimiento de soledad tienen menor frecuencia de consumo alto de alcohol que las personas sin sentimiento de soledad, no siendo esta diferencia significativa en los hombres.



Las personas con sentimiento de soledad utilizan el teléfono móvil con menor frecuencia que las que no lo presentan (6% menos).

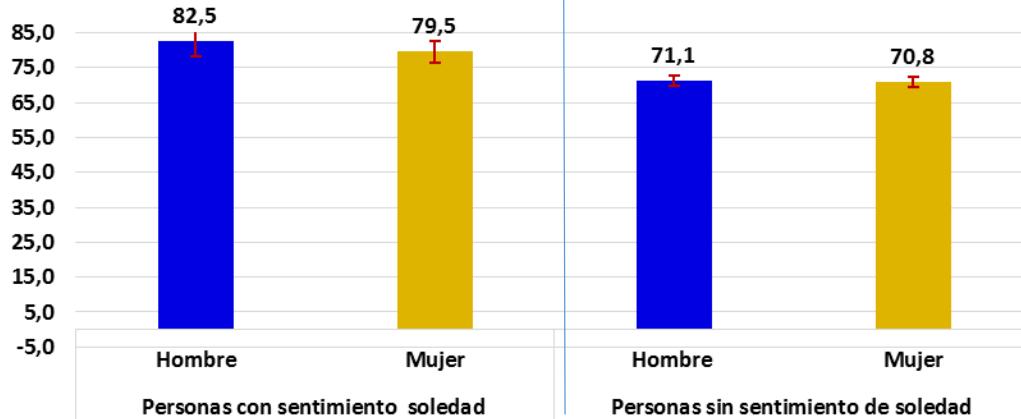


Las personas que presentan sentimiento de soledad, piensan con mayor frecuencia que utilizan el teléfono móvil más de lo que debieran (8,3% más)



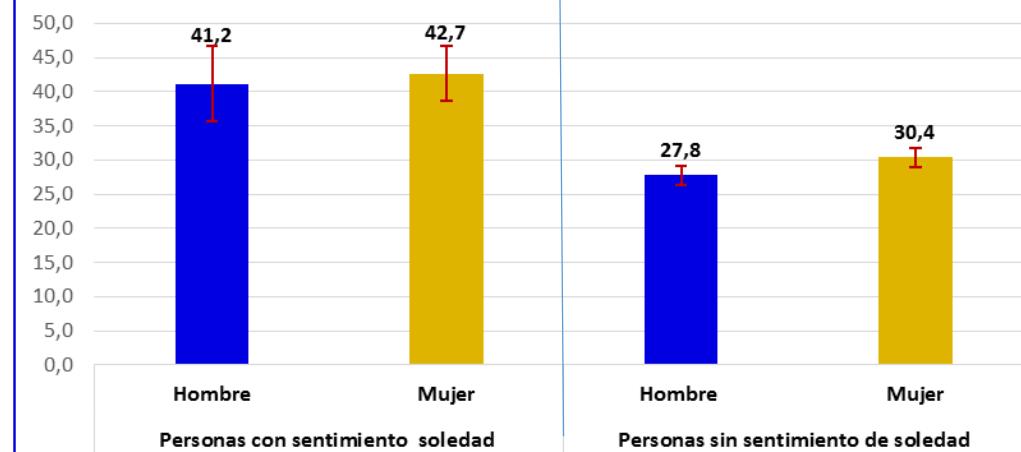
Las personas con sentimiento de soledad participan menos frecuentemente en actividades del barrio respecto a las que refieren no tener un sentimiento de soledad.

Sentimiento de soledad y participación en actividades del barrio (% nunca o casi nunca participan)



Las personas con sentimiento de soledad utilizan menos los recursos públicos del barrio respecto a las personas sin sentimiento de soledad.

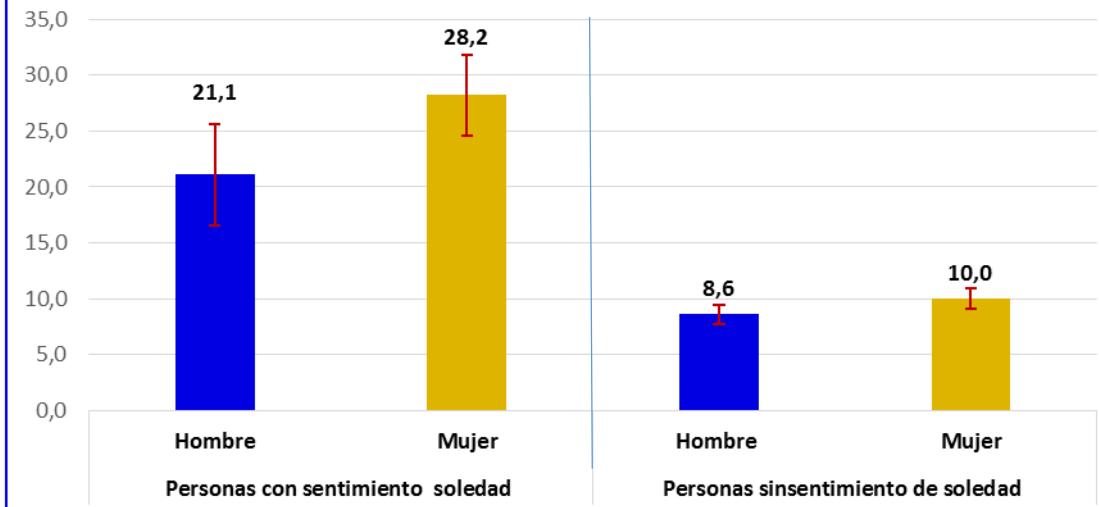
Sentimiento de soledad y utilización de recursos públicos del barrio (% nunca o casi nunca los utilizan)



Los hombres con sentimiento de soledad dedican tiempo para su cuidado y bienestar con una frecuencia dos veces y media menor que los que no refieren sentimiento de soledad.

En las mujeres con sentimiento de soledad es menos frecuente en casi tres veces el tiempo para su cuidado y bienestar.

Sentimiento de soledad y dedicación de tiempo al autocuidado y bienestar (% nunca y casi nunca)



SENTIMIENTO DE SOLEDAD SEGÚN HABITOS DE VIDA

Análisis multivariante de los factores de hábitos de vida que mas explican el riesgo de sentir soledad

- No dedicar tiempo a cuidarse y procurar su bienestar supone casi 3 veces más riesgo de soledad que dedicar tiempo.
- Ser una persona sedentaria en su tiempo libre, supone un riesgo de incrementar el sentimiento de soledad 1,65 veces más
- Utilizar menos los recursos públicos del barrio 1,4 veces más riesgo de soledad, que las personas que utilizan los recursos.
- Menor participación en las actividades del barrio 1,4 veces más

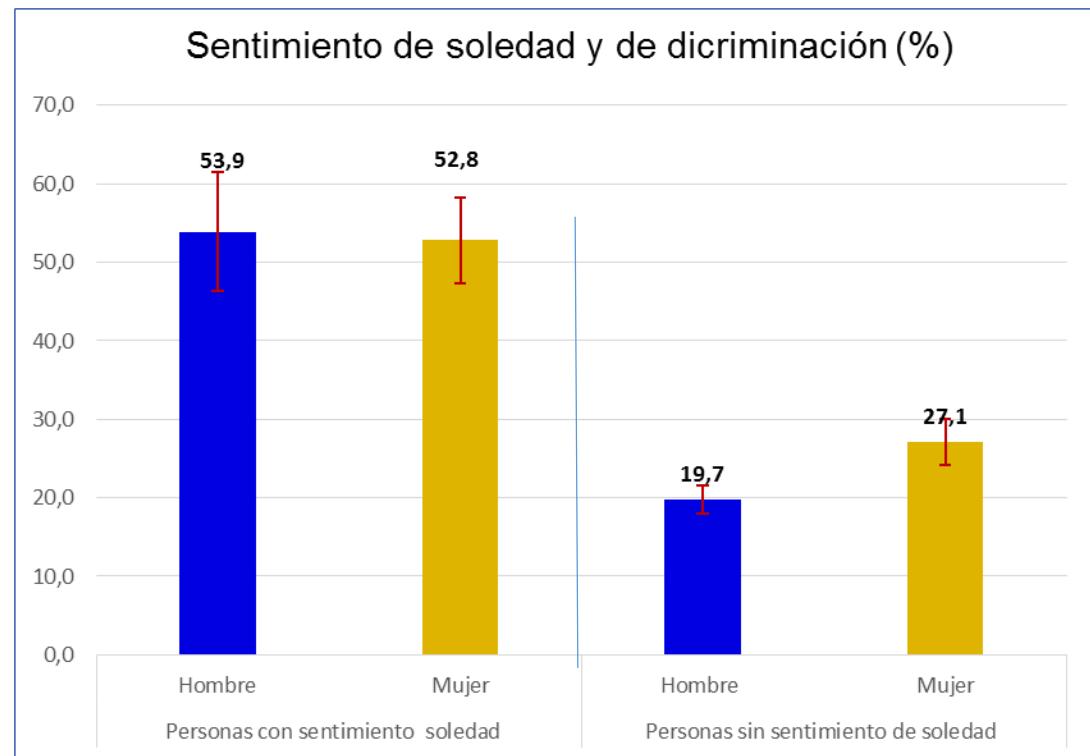
(*) Se ha incluido en el análisis multivariante el sexo y la edad. Como en los anteriores análisis, tienen un riesgo mayor las mujeres (1,6 veces) y el tramo de edad de 15 a 29 (1,5 veces) años y 30 a 44 (1,3 veces) años respecto al de mayor edad.

AUTOPERCEPCIÓN Y AUTOESTIMA

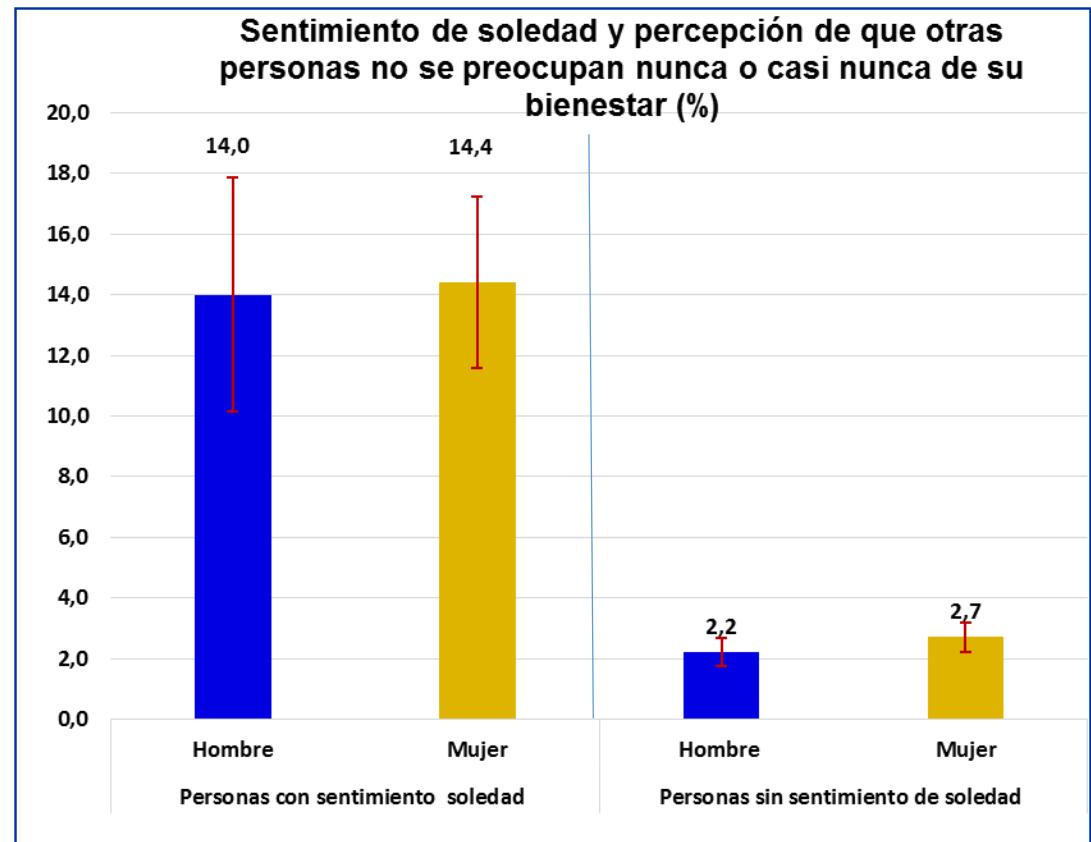


SENTIMIENTO DE DISCRIMINACIÓN

Los personas con sentimiento de soledad duplican la frecuencia de haber sentido discriminadas respecto a las personas sin sentimiento de soledad.



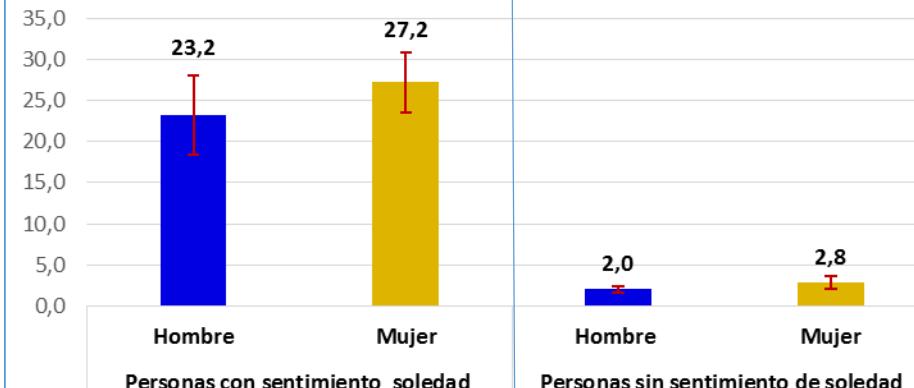
Las personas con sentimiento de soledad perciben más frecuentemente que otras personas no se preocupan de ellas ni de su bienestar (nunca o casi nunca) -seis veces más los hombres y cinco las mujeres- que las personas sin sentimiento de soledad.



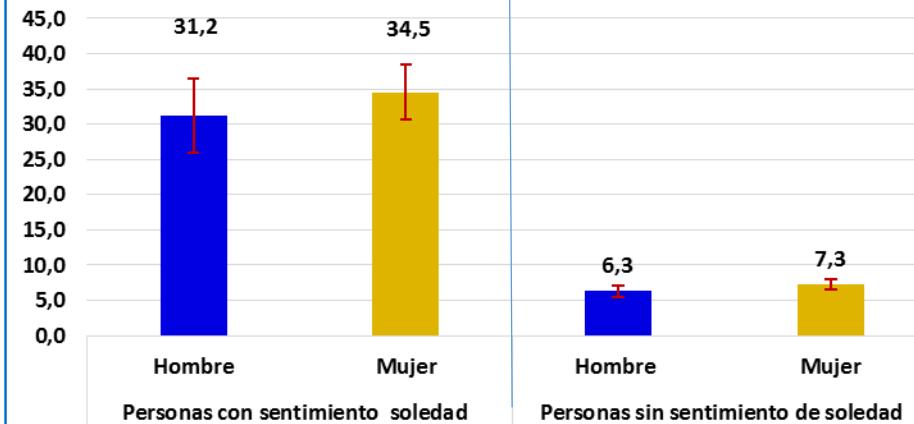
Las personas con sentimiento de soledad tienen diez veces más probabilidad de presentar baja autoestima (pensar que no sirve para nada con una frecuencia algo más y mucho más que lo habitual) que quien no tiene sentimientos de soledad

Los hombres y las mujeres con sentimiento de soledad tienen cinco veces más frecuencia de sentir que juega un papel menos y mucho menos útil en la vida que lo habitual, que las personas sin sentimiento de soledad.

Sentimiento de soledad y autoestima (% pensar que no sirve para nada algo más o mucho más que lo habitual)



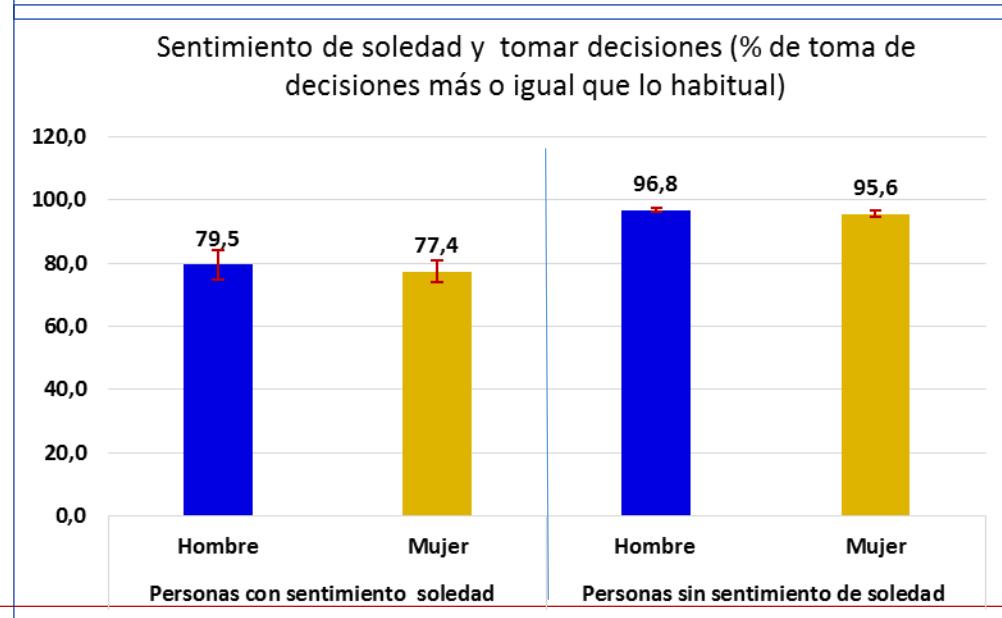
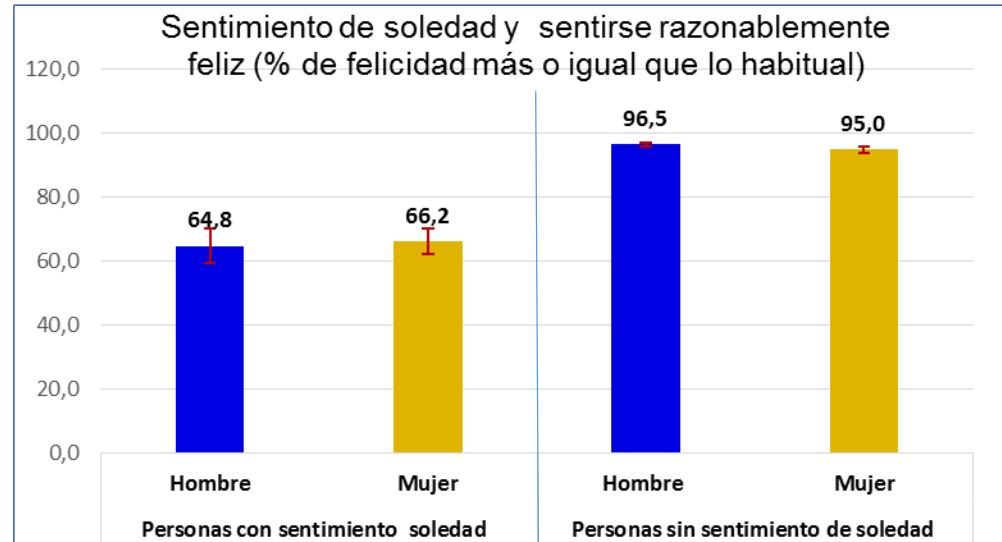
Sentimiento de soledad y autoestima (% sentir que juega un papel útil en la vida menos y mucho menos que lo habitual)



SENTIMIENTO DE FELICIDAD Y CAPACIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES

Las personas con sentimiento de soledad tienen una frecuencia menor de felicidad respecto a las personas sin sentimiento de soledad.

Las personas con sentimiento de soledad tienen una frecuencia menor en la capacidad de toma de decisiones respecto a las personas sin sentimiento de soledad



Análisis multivariante de los factores de autopercepción y autoestima que mas explican el riesgo de sentir soledad

- Sentir que otras personas nunca o casi nunca se ocupan de su bienestar **con 5 veces más riesgo de sufrir sentimiento de soledad que aquellas personas que no lo perciben así**
- Sentir que tiene un sentimiento de felicidad menos y mucho menos de lo habitual **con 5 veces más de riesgo de soledad que quien no tiene un sentimiento de infelicidad.**
- Pensar que es una persona que no sirve para nada algo más y mucho más que lo habitual **con 3,4 veces más de riesgo**
- Pensar que es una persona menos y mucho menos útil que lo habitual **con 2,4 veces más de riesgo**
- Sentirse capaz de tomar decisiones menos y mucho menos de lo habitual **con 1,6 más de riesgo**

(*) Se ha incluido en el análisis multivariante el sexo y la edad. Como en el anterior análisis tienen un riesgo mayor las mujeres (1,6), las personas en el tramo de edad de 15 a 29 años (1,5) y en el tramo de edad de 30 a 44 años.(1,3)

Análisis multivariante de los factores más relevantes que explican el riesgo de sentir soledad por orden de mayor a menor riesgo

- Vivir solo/a frente a vivir con otras personas 4,5 veces más
- Sentir que nunca o casi nunca otras personas se ocupan de su bienestar, frente a las que siempre, casi siempre y a veces se ocupan 3,9 veces
- Tener riesgo de mala salud mental frente a no tenerlo 3,5 veces más
- Estar diagnosticado/a de depresión frente a no diagnóstico 3,2 veces más
- Tener de 15 a 29 años frente al resto de edades 3 veces más
- Pensar que no sirve para nada mas o mucho más de lo habitual 2,6 veces más
- Sentirse menos y mucho menos feliz que lo habitual 2,5 veces más
- Tener entre 30 y 44 años frente a los más mayores 2,2 veces más
- No dedicar tiempo a cuidarse y procurar su bienestar frente a los que si lo dedican 1,8 veces más
- Tener estudios primarios frente a haber cursado estudios universitarios 1,7 veces más
- Dificultades para llegar a fin de mes frente a no tener dificultades 1,3 veces más
- Ser mujer 1,3 veces más
- Tener estudios secundarios frente a los universitarios 1,2 veces más

CONCLUSIONES

- El sentimiento de soledad aparece relacionado con la situación socioeconómica, salud física y mental, la red de apoyo emocional y social, autoestima, hábitos de vida saludable, etc.
- Vivir solo/a y la falta de red de apoyo social y emocional (el sentimiento de que otras personas no se ocupan de su bienestar), son los dos primeros factores que incrementan el sentimiento de soledad.
- Gran parte de los factores que incrementan el sentimiento de soledad pueden prevenirse de forma eficaz a través de **programas de detección precoz, prevención y promoción de la salud** (autoestima, los estilos de vida, la red de apoyo, etc.) Es necesario tener en cuenta que la prevalencia del riesgo de mala salud mental y malestar psicológico, la ansiedad y la depresión diagnosticada, el consumo de medicación psicotrópica, y las diferencias según sexo y edad requieren poner el **foco en programas preventivos específicos en el ámbito psicosocial**.

CONCLUSIONES

- La frecuencia de sentimiento de soledad en jóvenes es uno de los hallazgos de este análisis, que sugiere la necesidad de estudios posteriores de las diferentes etapas de la vida, profundizando en los factores de riesgo y sobre todo de protección específicos, sobre lo que se pueda actuar.
- Los análisis multivariantes identifican los factores que explican el sentimiento de soledad. No obstante, tal como se indicaba en el “Informe de resultados de la soledad no deseada de la Ciudad de Madrid, 2017” sigue vigente el debate sobre si el sentimiento de soledad actúa como un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades físicas y psicológicas y otros determinantes económicos, sociales y familiares o si la presencia de estos factores en las personas incrementa el riesgo de sentirse solo/a.

- 
- Estudio de soledad en jóvenes.
 - Análisis de factores de riesgo y protección por tramos de edad.
 - Programa de detección precoz, prevención y promoción de la salud donde se trabajen factores relacionados con el sentimiento de soledad.
 - Programa de psicohigiene para trabajar factores de riesgo de mala salud mental o malestares psicológicos relacionados con el sentimiento de soledad.
 - Soporte a través de PET o contratación para el desarrollo de estas actividades.
 - Coordinación con Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social y otras instancias municipales relacionadas.