

# Estudio de personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos

## Informe de resultados

Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros

Mayo, 2024



**Estudio de personas mayores de 80 años que viven solas  
en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos**

**Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros**

Trabajo realizado por: Fundación Dfa

Mayo de 2024

## Índice

---

<b>I. Presentación .....</b>	<b>4</b>
1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	5
3. Metodología .....	5
3.1 Técnica cuantitativa: encuesta telefónica .....	6
3.2 Técnicas cualitativas: entrevistas en profundidad y grupos de discusión .....	7
4. Contextualización del estudio .....	10
<b>II. Resultados obtenidos .....</b>	<b>16</b>
1. Perfil sociodemográfico de las personas encuestadas.....	16
2. Estado de Salud .....	22
2.1 Valoración del estado de salud .....	22
2.2 Autonomía y dependencia .....	24
2.3 Estado de ánimo .....	30
3. Alimentación.....	33
4. La soledad en las personas mayores .....	36
4.1 Soledad residencial.....	37
4.2 Soledad emocional .....	42
4.3 Soledad social .....	47
5. Redes informales de apoyo social .....	50
5.1 Redes familiares .....	50
5.2 Redes de amistad .....	55
5.3 Redes vecinales.....	58
5.4 Participación en actividades sociales .....	62
6. Redes formales de apoyo social .....	68
6.1 Conocimiento de los recursos y servicios para personas mayores.....	68
6.2 Uso de los recursos y servicios para personas mayores .....	69

6.3 Atención en centros asistenciales vs atención domiciliaria .....	75
7. Tecnologías de la información y la comunicación .....	83
8. Sugerencias y propuestas de mejora.....	86
9. Medidas para mejorar la situación de las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros .....	95
<b>III. Bibliografía .....</b>	<b>97</b>
<b>IV. Anexos .....</b>	<b>100</b>
1. Cuestionario.....	100
2. Guiones .....	108
2.1 Guion general para personas mayores.....	108
2.2 Guion general para profesionales .....	109

## I. Presentación

---

### 1. Introducción

A medida que la esperanza de vida aumenta, un número cada vez más elevado de personas alcanza y supera los 80 años. En el municipio de Ejea de los Caballeros, según datos del *Padrón Municipal* de marzo de 2024, residen 1.087 personas con 80 o más años, constituyendo el 6,3% de su población total.

La soledad es una realidad más prominente en este grupo de población debido a que se encuentran en una etapa vital ligada a un conjunto de circunstancias (enfermedades, fragilidad, pérdidas, dependencia, cambios en la familia, etc.) que hacen que sea más probable que desaparezcan las redes de apoyo, y aumenten los sentimientos de soledad y desvinculación con el entorno.

Por este motivo, el Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros tiene especial interés en conocer cómo las personas mayores con 80 o más años enfrentan y gestionan este ciclo vital, especialmente cuando viven solas.

En consecuencia, la investigación que presentamos a continuación tiene el propósito de explorar a fondo las percepciones, opiniones, sentimientos y experiencias de las personas mayores de 80 años que viven solas en cada uno de los núcleos de población del término municipal de Ejea de los Caballeros: Bardenas, El Bayo, Ejea de los Caballeros, Farasdúes, La Llana, Pinsoro, El Sabinar, Rivas, Santa Anastasia y Valareña.

A través de una serie de apartados se aportará diversa información del colectivo con la finalidad de detectar sus necesidades y proponer medidas que resulten útiles para combatir la soledad no deseada y mejorar sus condiciones de vida.

Este estudio se enmarca en el *Plan Estratégico de Personas Mayores de Ejea de los Caballeros y sus Pueblos*, aprobado en abril de 2021 y que integra entre sus actuaciones combatir la soledad no deseada en las personas mayores. Los resultados obtenidos en la investigación proporcionarán al Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros una base para realizar actuaciones dirigidas a reforzar los servicios de atención a personas mayores y promover un envejecimiento activo y saludable en el municipio.

## 2. Objetivos

El **objetivo general** de la investigación consiste en conocer y analizar la situación de las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos.

Además, como **objetivos específicos** se proponen los siguientes:

- Conocer el estado de salud físico y emocional de las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos.
- Analizar la soledad en sus distintas concepciones, como un factor clave que condiciona la vida de las personas mayores.
- Identificar las redes de apoyo formal e informal con las que cuenta el colectivo.
- Detectar el grado de conocimiento, así como el uso que hacen de los recursos para personas mayores que existen actualmente en el municipio.
- Identificar barreras de accesibilidad en el entorno y dentro del hogar.
- Recoger las propuestas que realizan las personas mayores de 80 años que viven solas para mejorar su situación actual.
- Aportar una serie de medidas y sugerencias para combatir la soledad no deseada y, en definitiva, mejorar las condiciones de vida de las personas mayores en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos.

## 3. Metodología

La metodología seleccionada para alcanzar y cumplir con los objetivos está basada en el uso de técnicas mixtas de investigación aplicada que combina técnicas de investigación cuantitativas y cualitativas.

La investigación cualitativa ha permitido explorar en profundidad las experiencias y percepciones del colectivo, mientras que la investigación cuantitativa ha brindado datos numéricos que respaldan y enriquecen las observaciones cualitativas. Esta convergencia metodológica no solo fortalece la validez y la confiabilidad de los resultados, sino que también facilita una comprensión más completa y matizada de la situación de las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos.

Respecto a las técnicas de carácter cuantitativo, se desarrolló una **encuesta telefónica** dirigida a las personas mayores de 80 años que viven solas en el municipio de Ejea de los Caballeros. Se realizaron un total de 114 encuestas telefónicas.

Por otra parte, las técnicas cualitativas empleadas en el proyecto consistieron en la realización de **23 entrevistas en profundidad** a personas mayores de 80 años que residían solas en el municipio de Ejea de los Caballeros y **6 grupos de discusión**. En estos grupos participaron, por un lado, personas mayores de 80 años que vivían solas, y, por otro, profesionales vinculados a entidades de Ejea de los Caballeros que tienen como uno de sus fines principales la atención y ayuda a personas mayores.

### 3.1 Técnica cuantitativa: encuesta telefónica

Más allá del perfil sociodemográfico de los encuestados, los bloques en los que se divide la encuesta son:

- **Estado de salud:** preguntas destinadas a conocer la valoración del estado de salud físico, el grado de dependencia y el uso o no de ayuda profesional.
- **Alimentación:** bloque enfocado en conocer la autonomía a la hora de hacer la compra, cocinar o ayuda para comer.
- **Estado anímico:** se busca conocer el grado de felicidad de las personas encuestadas.
- **Soledad:** bloque en el que se trata la soledad residencial, la que refiere a vivir solo; la soledad emocional, referida a los sentimientos y emociones; y la soledad social, referida a las relaciones sociales y al aislamiento social.
- **Redes informales de apoyo social:** preguntas destinadas a conocer las redes familiares, de amistad y vecinales con las que cuentan las personas mayores. También se indaga en el grado de participación en actividades sociales.
- **Redes formales de apoyo social:** bloque enfocado en el conocimiento que tienen las personas mayores sobre los diversos recursos y servicios sociales, el uso que le dan a los mismos, así como la percepción que tienen de la ayuda residencial y domiciliaria.
- **Uso de nuevas tecnologías:** preguntas centradas en conocer el uso del teléfono móvil, ordenador/tablet e Internet.

- **Sugerencias de mejora:** apartado donde las personas mayores proponen medidas para mejorar sus condiciones de vida.

El cuestionario utilizado puede consultarse en el anexo final del informe.

### Ficha técnica

<b>Metodología</b>	Encuesta estructurada mediante sistema CATI ( <i>Computer Assisted Telephone Interviewing</i> ).
<b>Universo</b>	Personas mayores de 80 años residentes en el municipio de Ejea de los Caballeros (o pedanías colindantes).
<b>Tipo de muestreo</b>	Censo, se ha llamado a la totalidad de registros facilitados (358).
<b>Tamaño muestral</b>	114 encuestas.
<b>Error muestral</b>	Teniendo en cuenta los registros facilitados, el error muestral máximo es del ±7,59%, en el supuesto de muestreo aleatorio simple, asumiendo un nivel de confianza del 95,0% y considerando una proporción esperada del 50% ( $p=0,5$ y $q=0,5$ ) ante el desconocimiento de la varianza poblacional.
<b>Fechas</b>	Del 25 de abril al 24 de mayo de 2023.
<b>Equipo</b>	2 agentes telefónicos y 1 directora de proyecto.
<b>Controles</b>	Formación sobre el cuestionario al equipo de entrevistadores y supervisión de trabajo de campo.

### 3.2 Técnicas cualitativas: entrevistas en profundidad y grupos de discusión

Se efectuaron un total de **23 entrevistas en profundidad y 6 grupos de discusión** entre septiembre de 2023 y marzo de 2024.

Es importante destacar que, a través de entrevistas o grupos de discusión, participaron personas mayores de todos los núcleos de población de Ejea de los Caballeros: Bardenas, El Bayo, Ejea de los Caballeros, Farasdués, La Llana, Pinsoro, El Sabinar, Rivas,

Santa Anastasia y Valareña. Además, uno de los grupos de discusión estuvo compuesto por profesionales que trabajaban con personas mayores.

A continuación, se describe el número de entrevistas y grupos por núcleo de población.

**Entrevistas en profundidad realizadas a personas mayores de 80 años que viven solas:**

- 15 entrevistas en profundidad en Ejea de los Caballeros.
- 2 entrevistas en profundidad en Bardenas.
- 1 entrevista en profundidad en Farasdués.
- 2 entrevistas en profundidad en Rivas.
- 2 entrevistas en profundidad en El Sabinar.
- 1 entrevista en profundidad en Valareña.

**Grupos de discusión donde participaron personas mayores que viven solas:**

- 1 grupo de discusión en El Bayo.
- 1 grupo de discusión en Ejea de los Caballeros.
- 1 grupo de discusión en La Llana <sup>1</sup>.
- 1 grupo de discusión en Pinsoro.
- 1 grupo de discusión en Santa Anastasia.

**Grupo de discusión de profesionales vinculados al ámbito de las personas mayores:**

- 1 grupo de discusión en Ejea de los Caballeros.

Las **entrevistas en profundidad** ayudaron a crear y recopilar datos subjetivos, un acercamiento más conciso y certero sobre el estilo de vida y las necesidades del colectivo objeto de estudio.

---

<sup>1</sup> En adelante, las menciones realizadas sobre La Llana se incluirán en Ejea de los Caballeros.

En los **grupos de discusión** se recabo información pertinente a:

- Las diferentes perspectivas y opiniones que tienen las personas mayores que viven solas, conociendo su situación vital y necesidades.
- La opinión y visión de los profesionales dedicados al ámbito de la atención y cuidados de las personas mayores.

Tanto en las entrevistas como en los grupos se puso especial atención al tratamiento de la soledad, las redes de apoyo y las necesidades básicas que pueden o no cubrir por su cuenta; conociendo el papel de las diferentes instituciones y organismos que ayudan a paliar algunos de los problemas detectados en las personas mayores que viven solas en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos.

Los guiones utilizados para la realización de las entrevistas en profundidad y grupos de discusión pueden consultarse en el anexo final del informe.

## 4. Contextualización del estudio

Antes de presentar los resultados obtenidos en la investigación, se muestran los datos demográficos más relevantes de Ejea de los Caballeros y sus Pueblos, incidiendo en el colectivo de personas mayores.

Según datos del *Censo de Población Anual del Instituto Nacional de Estadística*, a diciembre de 2023, residían en el municipio de Ejea de los Caballeros un total de 17.149 personas. Teniendo en cuenta las estadísticas del Padrón Municipal, en marzo de 2024, 3.587 personas tenían 65 o más años, es decir el 20,9% del total.

En la siguiente tabla podemos observar la distribución de la población de 65 o más años según núcleo de población.

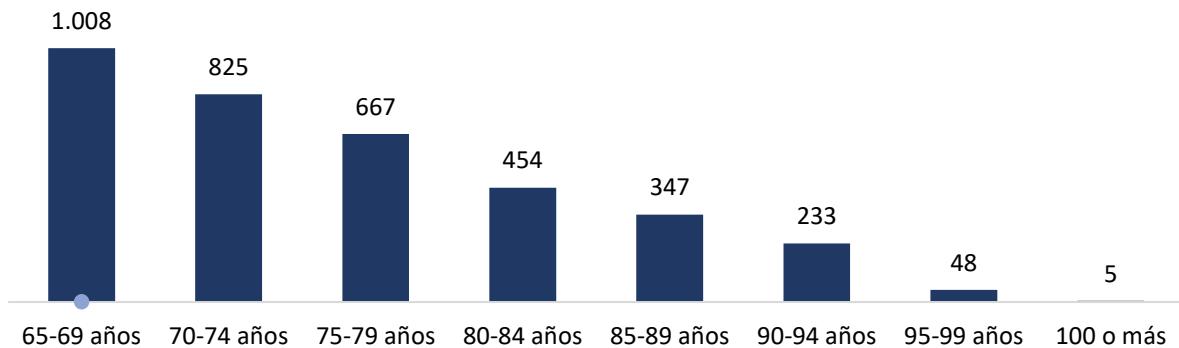
**Tabla 1. Número de personas de 65 o más años según núcleo de población y estrato de edad.  
Municipio de Ejea de los Caballeros, 2024**

	Bardenas	El Bayo	Ejea de los Caballeros	Farasdués	Pinsoro	Rivas	El Sabinar	Santa Anastasia	Valareña
65-69 años	56	21	782	8	51	28	7	36	19
70-74 años	40	19	626	5	50	20	5	41	19
75-79 años	19	22	528	2	31	25	5	23	12
80-84 años	8	14	364	4	20	17	8	11	8
85-89 años	8	5	289	1	18	10	8	5	3
90-94 años	6	9	193	-	11	7	5	1	1
95-99 años	2	1	38	2	2	-	-	1	2
100 o más	2	-	3	-	-	-	-	-	-
Total	141	91	2.823	22	183	107	38	118	64

Fuente: Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros. Marzo de 2024

Ejea de los Caballeros registra un total de 2.823 personas que tienen 65 o más años. Le siguen Pinsoro (183), Bardenas (141), Santa Anastasia (118), Rivas (107) y El Bayo (91). Los núcleos con menor número de habitantes que tienen 65 o más años son: Valareña (64), El Sabinar (38) y Farasdués (22).

**Gráfico 1. Número de personas de 65 o más años según estrato de edad. Municipio de Ejea de los Caballeros, 2024**

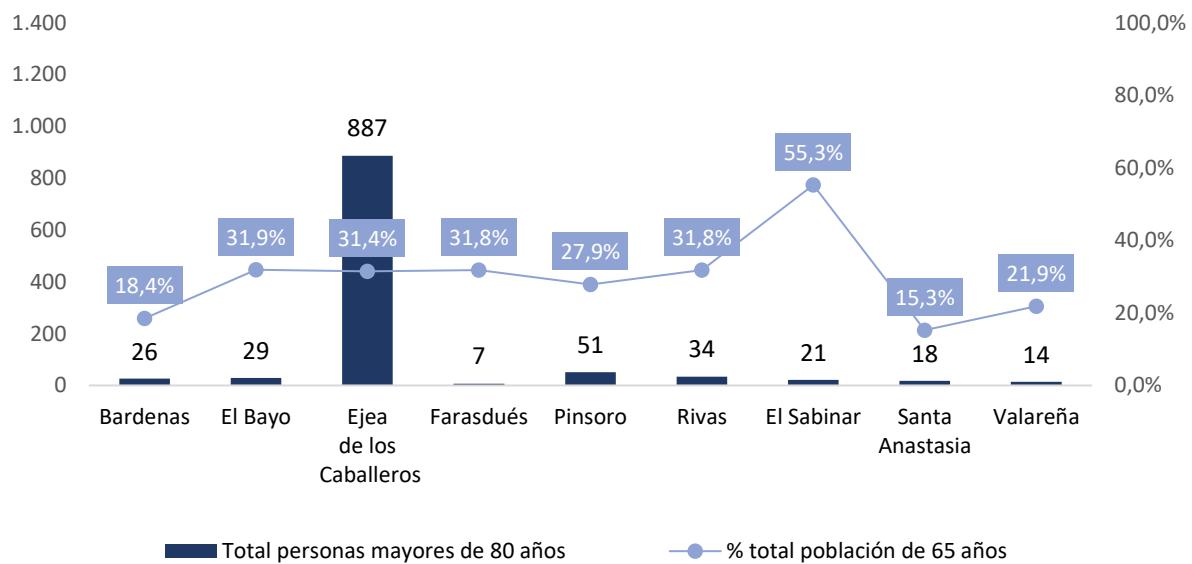


Fuente: Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros. Marzo de 2024

Si nos centramos en el colectivo de interés para el estudio, 1.087 personas tienen 80 o más años, constituyendo este grupo de edad el 6,3% de la población total y el 30,3% de la población de 65 o más años.

El siguiente gráfico muestra el número de personas de 80 o más años por núcleo de población, así como la proporción de este colectivo sobre el total de personas de 65 o más años.

**Gráfico 2. Número de personas de 80 o más años y proporción sobre la población de 65 o más años según núcleo de población. Municipio de Ejea de los Caballeros, 2024**



Fuente: Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros. Marzo de 2024

Ejea de los Caballeros registra un total de 887 personas de 80 o más años (el 31,4% de la población de 65 o más años). El resto de pueblos registra un total de 200 personas de 80 o más años. Destaca Pinsoro (51) seguida de Rivas (34), El Bayo (29), Bardenas (26), El Sabinar (21), Santa Anastasia (18), Valareña (14) y Farasdués (7).

El Sabinar es el núcleo de población con una mayor tasa de personas de 80 o más años respecto a la población mayor de 65 años: el 55,3% de las personas de 65 o más años tienen 80 o más años. En cambio, las que tienen una menor tasa son Santa Anastasia (15,3%), Bardenas (18,4%) y Valareña (21,9%).

**Tabla 2. Número de personas de 65 o más años y distribución según estrato de edad y sexo.  
Municipio de Ejea de los Caballeros, 2024**

	Nº de personas		Total	% fila		Total
	Mujer	Hombre		Mujer	Hombre	
<b>65-69 años</b>	501	507	<b>1.008</b>	49,7%	50,3%	<b>100,0%</b>
<b>70-74 años</b>	407	418	<b>825</b>	49,3%	50,7%	<b>100,0%</b>
<b>75-79 años</b>	357	310	<b>667</b>	53,5%	46,5%	<b>100,0%</b>
<b>80-84 años</b>	262	192	<b>454</b>	57,7%	42,3%	<b>100,0%</b>
<b>85-89 años</b>	222	125	<b>347</b>	64,0%	36,0%	<b>100,0%</b>
<b>90-94 años</b>	160	73	<b>233</b>	68,7%	31,3%	<b>100,0%</b>
<b>95-99 años</b>	39	9	<b>48</b>	81,3%	18,8%	<b>100,0%</b>
<b>100 o más</b>	5	-	<b>5</b>	100,0%	-	<b>100,0%</b>
<b>Total</b>	<b>1.953</b>	<b>1.634</b>	<b>3.587</b>	<b>54,4%</b>	<b>45,6%</b>	<b>100,0%</b>

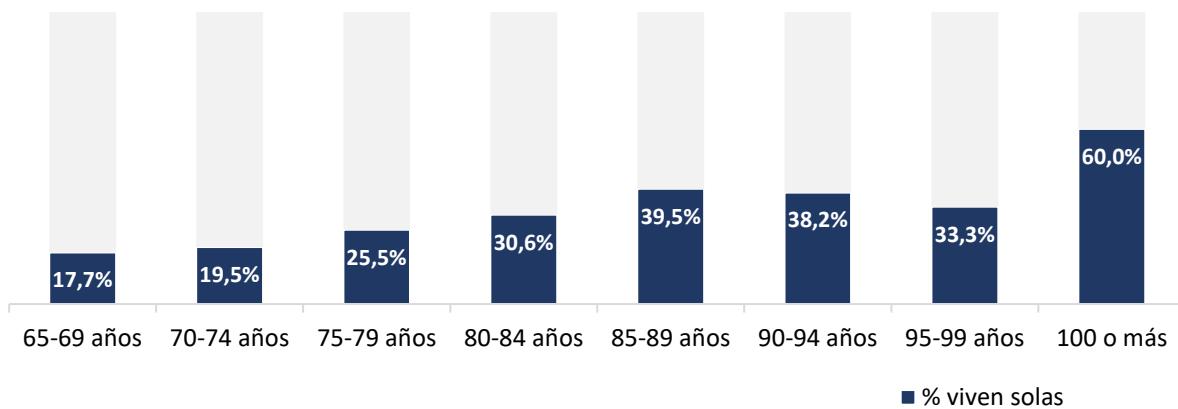
Fuente: Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros. Marzo de 2024

A medida que se incrementa la edad, aumenta la proporción de mujeres respecto a la de hombres debido a la mayor esperanza de vida femenina y a las tasas de mortalidad más altas en hombres. De este modo, mientras que entre los 65 y los 69 años hay un 49,7% de mujeres y un 50,3% de hombres, entre los 95 y los 99 años la proporción es de un 81,3% de mujeres y un 18,8% de hombres. Como veremos más adelante, esta situación influye en las elevadas tasas de mujeres mayores que viven solas.

En concreto, el 24,9% de las personas de 65 o más años viven solas en Ejea de los Caballeros (893). Esta proporción aumenta hasta el 35,3% en las personas de 80 o más años (384).

El gráfico que se presenta a continuación representa la proporción de personas que viven solas en el municipio de Ejea de los Caballeros según estrato de edad.

**Gráfico 3. Proporción de personas que viven solas según estrato de edad. Municipio de Ejea de los Caballeros, 2024**



Fuente: Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros. Marzo de 2024

En el municipio de Ejea de los Caballeros entre los 85 y los 94 años existen unas tasas de vivir en soledad cercanas al 40% frente al 17,7% registrado en las personas que tienen entre 65 y 69 años. De este modo, a medida que se incrementa la edad, aumentan las posibilidades de vivir solo debido al aumento de la esperanza de vida, la pérdida de parejas o familiares, los cambios en las estructuras familiares, la despoblación del medio rural, etc.

**Tabla 3. Número de personas de 65 o más años que viven solas y distribución según estrato de edad y sexo. Municipio de Ejea de los Caballeros, 2024**

	Nº personas		Total	% personas		Total
	Mujer	Hombre		Mujer	Hombre	
65-69 años	90	88	178	50,6%	49,4%	100,0%
70-74 años	96	65	161	59,6%	40,4%	100,0%
75-79 años	120	50	170	70,6%	29,4%	100,0%
80-84 años	103	36	139	74,1%	25,9%	100,0%
85-89 años	101	36	137	73,7%	26,3%	100,0%
90-94 años	71	18	89	79,8%	20,2%	100,0%
95-99 años	13	3	16	81,3%	18,8%	100,0%
100 o más	3	-	3	100,0%	-	100,0%
Total	597	296	893	66,9%	33,1%	100,0%

Fuente: Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros. Marzo de 2024

En 2024 hay un total de 893 personas de 65 o más años que viven solas en Ejea de los Caballeros. En todos los estratos de edad, la tasa de mujeres que viven solas es más elevada que la de hombres. Estas diferencias se incrementan con la edad, de manera que a partir de los 75 años más de 7 de cada 10 personas mayores que viven solas son mujeres.

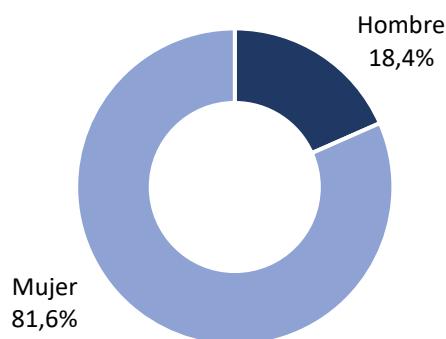
## II. Resultados obtenidos

A continuación, se presentan los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos en la investigación. Ambas técnicas se encuentran en total coherencia en cuanto a los temas tratados, de modo que en cada apartado se exponen los principales datos obtenidos en las dos dimensiones de análisis.

### 1. Perfil sociodemográfico de las personas encuestadas

Con el objetivo de contextualizar las respuestas obtenidas en la encuesta, se analiza en primer lugar el perfil sociodemográfico de las personas que han contestado.

**Gráfico 4. Sexo**

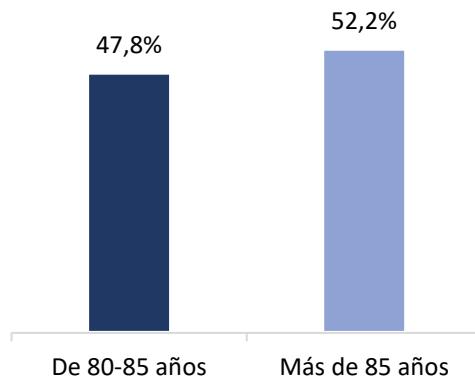


Base: 114

El 18,4% de las personas que han participado en la encuesta son hombres y el 81,6% son mujeres. Esta diferencia es un reflejo de la estructura demográfica, puesto que conforme la población envejece, la tasa de mujeres aumenta frente a la de hombres.

De acuerdo a los últimos *Indicadores del Movimiento Natural de la Población* del *Instituto Aragonés de Estadística* de 2021, la esperanza de vida al nacer en Aragón es de 80,55 años para los hombres y de 85,94 años para las mujeres. Esta diferencia se acrecienta a partir de los 65 años: la esperanza de vida en los hombres a los 65 años es de 19,1 años frente a los 23,31 años que registran las mujeres.

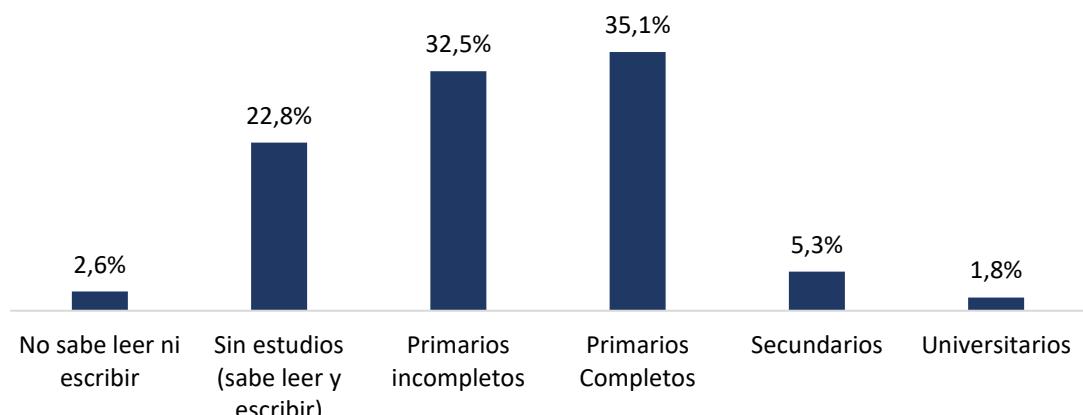
**Gráfico 5. Estrato de edad**



Base: 114

Por otro lado, el 52,2% de las personas encuestadas tenían más de 85 años, frente al 47,8% cuya edad se situaba entre los 80 y 85 años. La edad media de las personas encuestadas es de 86 años.

**Gráfico 6. Nivel de estudios**

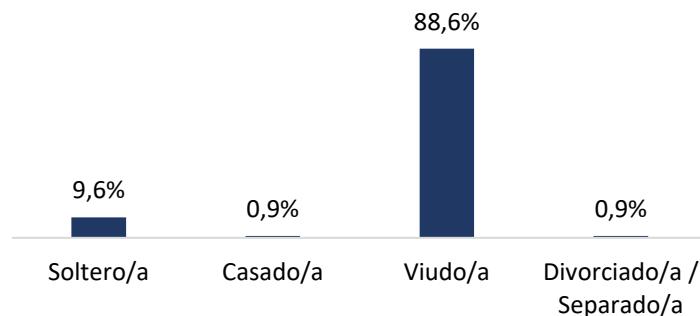


Base: 114

La mayoría de las personas mayores encuestadas tiene estudios primarios (67,6%). No obstante, solo el 35,1% del total señala tener los estudios primarios completos. También destaca la proporción de personas mayores que indica no tener estudios (25,4%): el 2,6% mencionan no saber leer ni escribir mientras que el 22,8%, a pesar de no tener estudios, sí saben leer y escribir.

Un 5,3% cursaron estudios secundarios y solo el 1,8% realizaron estudios universitarios.

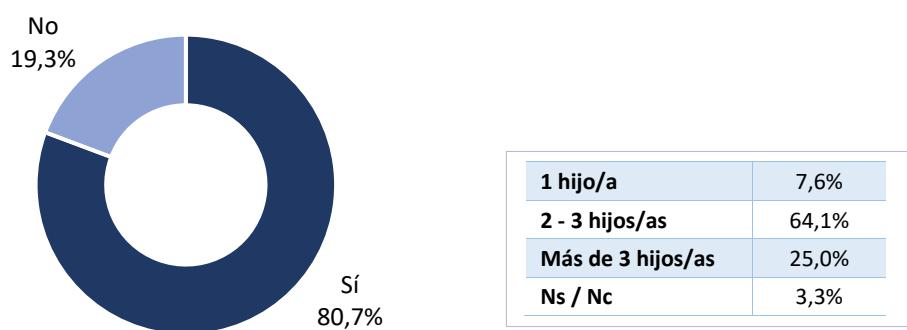
**Gráfico 7. Estado civil**



Base: 114

Respecto al estado civil de las personas mayores que residen solas en Ejea de los Caballeros destaca el 9,6% de personas que indican estar solteras y el 88,6% que señalan ser viudos/as. De este modo, el estado civil es uno de los factores que determina la probabilidad de vivir solo/a a edades avanzadas.

**Gráfico 8. Número de hijos/as**

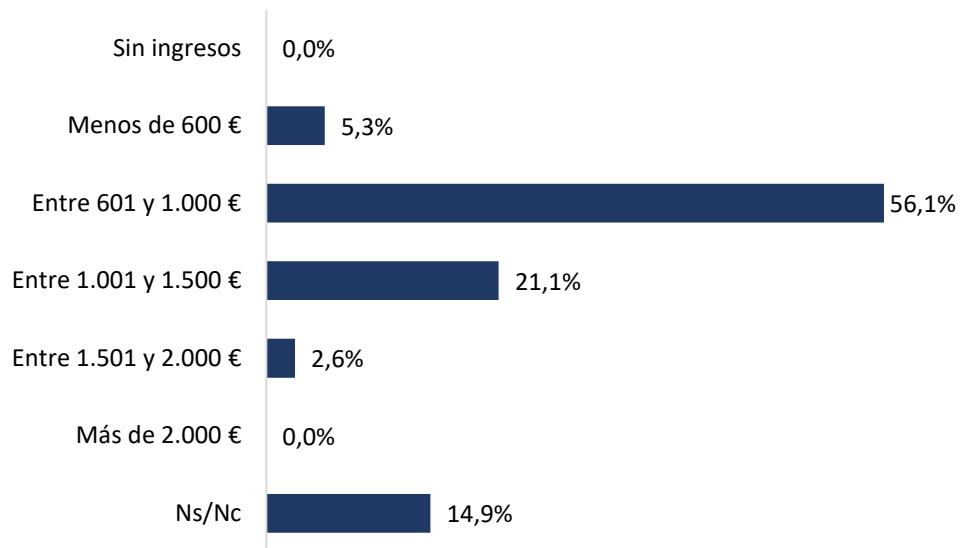


Base: 114

El 80,7% de las personas encuestadas tiene hijos/as, frente al 19,3% que indica no tenerlos. Del total de personas que tienen hijos/as, un 7,6% tiene solo 1 hijo/a, un 64,1% tiene entre 2 y 3 hijos/as y un 25% tiene más de 3 hijos/as.

Es importante señalar que 9 de cada 10 personas encuestadas con hijos/as indicó que al menos 1 de ellos residía también en Ejea de los Caballeros. Esta situación de proximidad promueve el contacto estrecho con los hijos/as.

**Gráfico 9. Ingresos mensuales**



Base: 114

En cuanto a los ingresos mensuales de las personas mayores encuestadas, el 5,3% señala recibir menos de 600 euros al mes; un 56,1% reciben entre 601 y 1.000 euros, el 21,1% recibe entre 1.001 y 1.500 euros; y solo el 2,6% recibe entre 1.501 y 2.000 euros. Destaca el porcentaje de personas que decidieron no responder a esta pregunta (14,9%).

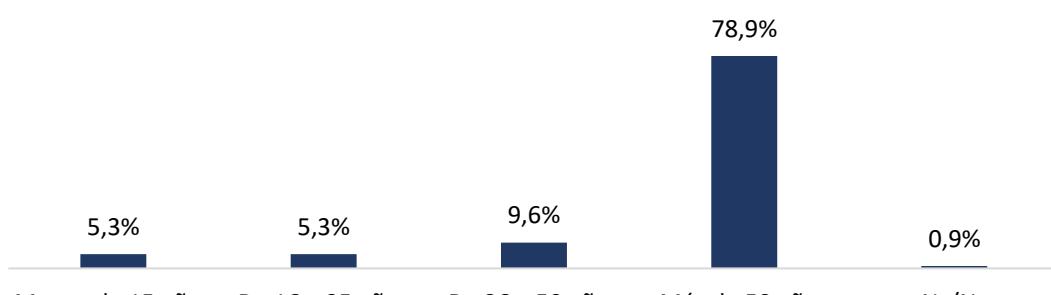
**Tabla 4. Ingresos mensuales según sexo**

	Hombres	Mujeres
<b>Sin ingresos</b>	0,0%	0,0%
<b>Menos de 600 €</b>	0,0%	6,5%
<b>Entre 601 y 1.000 €</b>	47,6%	58,1%
<b>Entre 1.001 y 1.500 €</b>	38,1%	17,2%
<b>Entre 1.501 y 2.000 €</b>	4,8%	2,2%
<b>Más de 2.000 €</b>	0,0%	0,0%
<b>Ns/Nc</b>	9,5%	16,1%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Existen diferencias entre los ingresos que registran hombres y mujeres.

La proporción de mujeres con ingresos mensuales inferiores a 1.000 euros es del 64,6% frente al 47,6% de hombres. En cambio, la proporción de hombres mayores de 80 años con unos ingresos mensuales de entre 1.001 y 1.500 euros es del 38,1% frente al 17,2% de las mujeres.

**Gráfico 10. Tiempo viviendo en Ejea de los Caballeros**



Base: 114

Respecto al tiempo vivido en Ejea de los Caballeros, en la gran mayoría de los casos, Ejea es el lugar donde han vivido “toda su vida”, puesto que un 78,9% lleva más de 50 años residiendo en el municipio.

Este aspecto influye en el fuerte sentimiento de pertenencia y arraigo de las personas que han participado en el estudio.

*Soy nacida en Ejea de los Caballeros y además mis padres también son de Ejea y mis abuelos [...] Tengo las raíces de Ejea y conozco mucho a la gente de mi pueblo... (Entrevista a persona mayor).*

*Llevo aquí desde que me casé... Pues no sé cuantísimos años... Me casé a los 21 y tengo 84. Y me siento ejeana [...] Familia no tengo ninguna, pero amistades las tengo gracias a Dios muy buenas (Entrevista a persona mayor).*

*Soy muy feliz en mi pueblo. Soy muy Ejeana y además aquí no nos falta de nada y si algo queremos comprar me gusta comprar en Ejea, porque quien compra en casa, hace casa. Me gusta, tenemos de todo (Entrevista a persona mayor).*

Igualmente, en los pueblos que pertenecen a Ejea de los Caballeros se ha observado esta tendencia:

*Me siento bien en el pueblo. Cuando iba a Zaragoza decía "si me regalaran un piso por ahí arriba no me gustaría". Comparado con esto no me gusta. Soy riverana de pura cepa (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

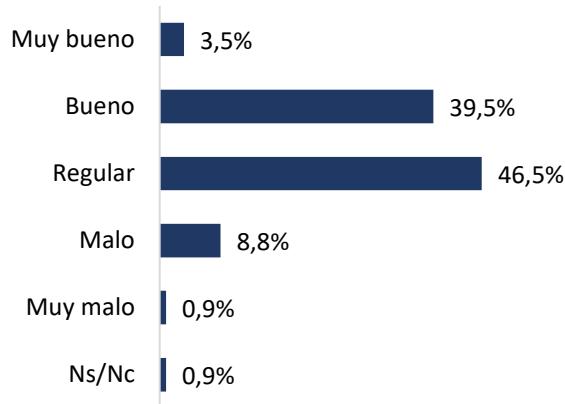
*Yo de aquí no me voy, El Sabinar es sagrado. Y luego tienes a las amigas, sales a la calle, voy a la escuela de mayores, ese rato que no me lo quiten porque viene muy bien (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

## 2. Estado de Salud

En el siguiente apartado se analiza la percepción y la valoración que tienen las personas mayores sobre su propio estado de salud, la frecuencia con la que van al médico, así como su nivel de autonomía y dependencia.

### 2.1 Valoración del estado de salud

**Gráfico 11. Percepción del estado de salud**



Base: 114

El 43% de las personas mayores encuestadas tienen una percepción positiva sobre su propio estado de salud (muy bueno o bueno), frente a un 46,5% que califica su estado de salud como regular y un 9,7% que afirma tenerlo malo o muy malo.

**Tabla 5. Percepción del estado de salud según sexo**

	Hombres	Mujeres
<b>Muy bueno</b>	4,8%	3,2%
<b>Bueno</b>	33,3%	40,9%
<b>Regular</b>	61,9%	43,0%
<b>Malo</b>	0,0%	10,8%
<b>Muy malo</b>	0,0%	1,1%
<b>Ns / Nc</b>	0,0%	1,1%
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0</b>

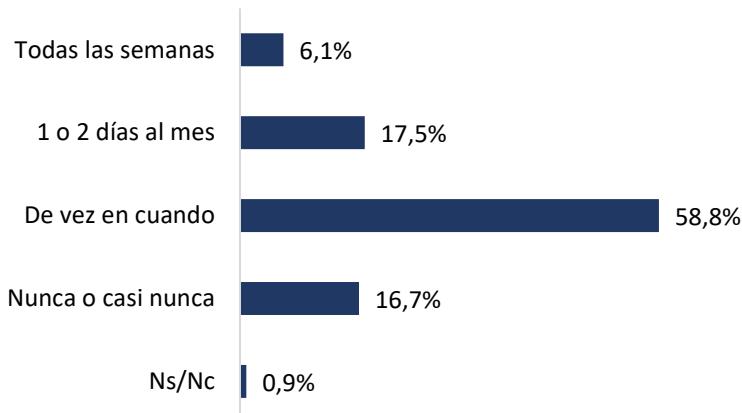
Por lo general, las mujeres tienen una peor percepción de su estado de salud: el 11,9% de las mujeres encuestadas indicaron tener un estado de salud malo o muy malo, mientras que ningún hombre encuestado mencionó estar en esta situación.

En los resultados obtenidos, también queda recogido que el 96,5% toma algún tipo de medicación para alguna dolencia, enfermedad o padecimiento (hipertensión, colesterol, diabetes, artritis/artrosis, etc.). Al respecto, algunas de las personas entrevistadas mencionaban la cantidad de medicación que deben tomar diariamente para paliar sus problemas de salud. Estos problemas de salud representan un impedimento para realizar determinadas actividades de la vida diaria.

*Tengo de todo. Tomo 13 pastillas al día, 13, ya vale... 4 para el corazón [...] Y ya con eso 2 por la mañana y 2 por la tarde. Lo demás pues calmantes y de todo tengo más, tengo los huesos muy mal [...] No puedo hacer muchas cosas porque la espalda se me carga y tengo muchos dolores (Entrevista a persona mayor).*

La frecuencia con la que acuden al centro de salud es un reflejo del estado de salud y revela además la importancia otorgada a este aspecto.

**Gráfico 12. Frecuencia con la que acude a su centro de salud**



Base: 114

Aproximadamente, 2 de cada 10 personas mayores de 80 años indican ir al médico al menos 1 vez al mes (23,6%): el 6,1% va todas las semanas y el 17,5% acude 1 o 2 días al mes.

Una mayoría del 58,8% de los encuestados respondió ir al médico de vez en cuando y solo el 16,7% mencionó que nunca o casi nunca acude a su centro de salud.

En cuanto a la frecuencia de asistencia al centro de salud no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres.

## 2.2 Autonomía y dependencia

La autonomía y la dependencia son dos conceptos fundamentales al abordar el bienestar y la calidad de vida en las personas mayores.

La autonomía se refiere a la capacidad de una persona para tomar decisiones y realizar actividades de manera independiente. Incluye la autodeterminación, la libertad y la capacidad de gestionar su propia vida. En cambio, la dependencia, en el contexto de las personas mayores, se refiere a la necesidad de asistencia o apoyo para llevar a cabo actividades cotidianas debido a limitaciones físicas, cognitivas o de salud.

Ambos conceptos están interrelacionados y pueden coexistir en diferentes grados en una persona mayor. Dentro del diseño de las políticas de envejecimiento activo y saludable el objetivo es facilitar que las personas mayores mantengan la mayor autonomía posible y reciban el apoyo necesario cuando la dependencia sea inevitable.

A continuación, nos centraremos en las actividades básicas de la vida diaria que pueden realizar las personas mayores y si pueden ser realizadas de manera independiente o contando con ayuda.

**Tabla 6. Grado de dependencia e independencia para la realización de actividades**

	Puede hacerlo solo	Puede hacerlo con ayuda	No puedo hacerlo ni contando con ayuda	No las realiza porque nunca las ha hecho	Ns/Nc	Total
<b>Asearse</b>	81,6%	16,7%	1,8%	0,0%	0,0%	<b>100%</b>
<b>Tareas domésticas básicas</b>	66,7%	19,3%	11,4%	2,6%	0,0%	<b>100%</b>
<b>Preparar la comida</b>	74,6%	11,4%	7,9%	6,1%	0,0%	<b>100%</b>
<b>Hacer la compra</b>	50,0%	22,8%	24,6%	1,8%	0,9%	<b>100%</b>
<b>Tomar la medicación</b>	74,6%	13,2%	9,6%	0,0%	2,6%	<b>100%</b>

Base: 114

Las tareas que más ayuda requieren para las personas mayores encuestadas son hacer la compra (tan solo el 50% puede hacerlo solo) y realizar las tareas domésticas básicas (el 66,7% lo hace de manera autónoma).

En cambio, las tareas vinculadas con el aseo son realizadas de manera individual por el 81,6% de las personas encuestadas. Además, preparar la comida y tomar la medicación son tareas que no requieren de ayuda para el 74,6% de los encuestados.

En este punto es importante señalar la existencia de un cierto miedo o estigma asociado a la solicitud de ayuda. Muchas personas mayores valoran su independencia y autonomía, de manera que el acto de pedir ayuda a menudo se percibe como una amenaza a esta independencia. Además, solicitar ayuda implica reconocer una cierta vulnerabilidad. También, como se ha comentado en las entrevistas y grupos realizados, existe el temor de que al pedir ayuda puedan ser percibidos como una carga para sus seres queridos.

*Hay que tener otras actitudes cuando uno se hace mayor. No tenemos que exigir tanto, tenemos que estar con nosotros mismos, ¿me entiendes? No dar trabajo porque los hijos tienen sus obligaciones... (Entrevista a persona mayor).*

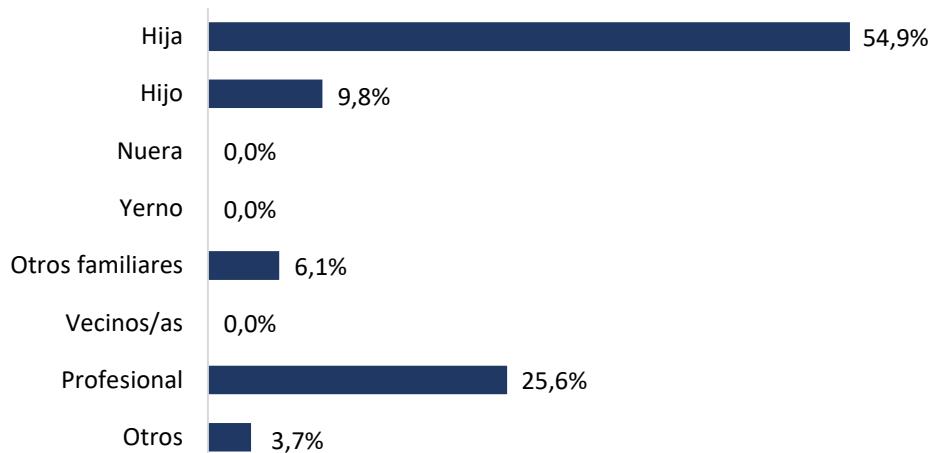
*Yo ahora, por ejemplo, para qué quiero tener un hijo al lado si me valgo para mí mismo, para que lo quiero, déjalo que viva su vida que crie a sus*

*hijos, que se preocupe por sus cosas particulares, pero no de las mías, las mías ya cuando me lleguen (Grupo de discusión de personas mayores).*

*De momento, oye, estoy muy contenta, muy bien, yo sé que mis hijos, nada más que le dijera que me fuera a su casa, me iría. Pero no quiero que estén pendientes de mí mientras me valga... (Entrevista a persona mayor).*

A pesar de esta barrera a solicitar asistencia, en Ejea de los Caballeros, tal y como ocurre en los entornos rurales, existen fuertes lazos comunitarios y las familias tienden a vivir en estrecha proximidad geográfica. Este contexto facilita la prestación de cuidados directos, así como una respuesta rápida a las necesidades de las personas mayores.

**Gráfico 13. De quién recibe ayuda principalmente**



Base: 114

Para todos los casos en que se necesita ayuda, la familia es el principal apoyo. Las hijas, representan el 54,9% del apoyo total, frente a los hijos que representan el 9,8%. De este modo, a pesar de cambios en las dinámicas laborales y familiares, sigue existiendo una prevalencia del rol femenino vinculado a los cuidados, especialmente en el ámbito de los cuidados parentales.

*Muchas veces somos nosotras, las propias mujeres [...] Lo asumen directamente, yo aquí soy la primera que lo llevamos en los genes (Grupo de discusión de profesionales).*

*A lo mejor el carácter femenino es como más familiar, como más de no sé, tendemos más a preocuparnos, a lo mejor no lo sé... ¡O a dar más vueltas! (Grupo de discusión de profesionales).*

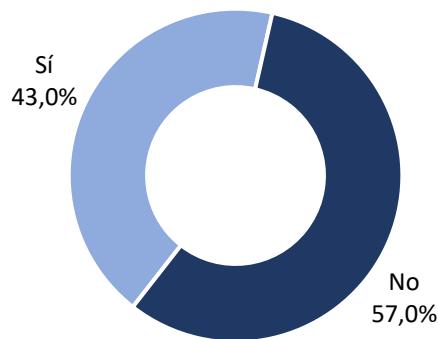
Si bien la importancia de la solidaridad vecinal no ha quedado reflejada en esta pregunta de la encuesta, las personas mayores que han participado en el estudio han hecho numerosas referencias a las relaciones vecinales como fuente de ayuda. Este aspecto es analizado en el apartado 5.3 del informe.

*Tengo muy buenos vecinos. Con una vecina dormí 6 meses en su casa cuando se murió mi marido, y luego todos los días me paso por la tarde a casa de una vecina para ver la novela (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

El 25,6% de las personas que requieren ayuda en alguna de las tareas descritas la reciben principalmente de un profesional.

En el apartado 6.2 profundizaremos en el uso que las personas mayores hacen de los recursos formales presentes en el municipio. No obstante, es importante indicar como el porcentaje de personas mayores que reciben ayuda es todavía más elevado si tenemos en cuenta el total de las personas encuestadas; y es que, independientemente de las necesidades que puedan tener en realizar las actividades básicas de la vida diaria, el 43% mencionó tener ayuda profesional.

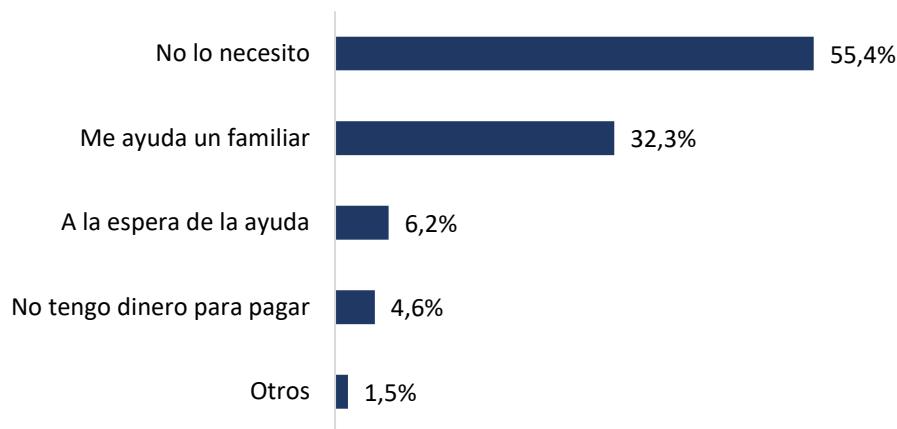
**Gráfico 14. Ayuda profesional en casa**



Base: 114

De este modo, 4 de cada 10 personas mayores de 80 años que viven solas reciben ayuda profesional en su domicilio. Esta ayuda, que puede ser de carácter público o privado, refleja como la atención especializada es vital para una parte de las personas mayores de 80 años que viven solas.

**Gráfico 15. Principales motivos para no recibir ayuda profesional**



Base: 65

La falta de necesidad es el principal motivo para no recibir ayuda profesional (55,4%). Esta situación también ha quedado reflejada en las entrevistas realizadas a personas mayores:

*Algo tengo que hacer, limpié los visillos, los almidoné, porque me gusta mucho almidonar, y están limpios como el oro. Y me dicen, ¿tú te lo haces? Y yo digo... ¿yo? Hasta hoy no me ha hecho nadie nada ¿Para qué? Para que venga una a fregarme esto, pues me lo hago yo en un periquete* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

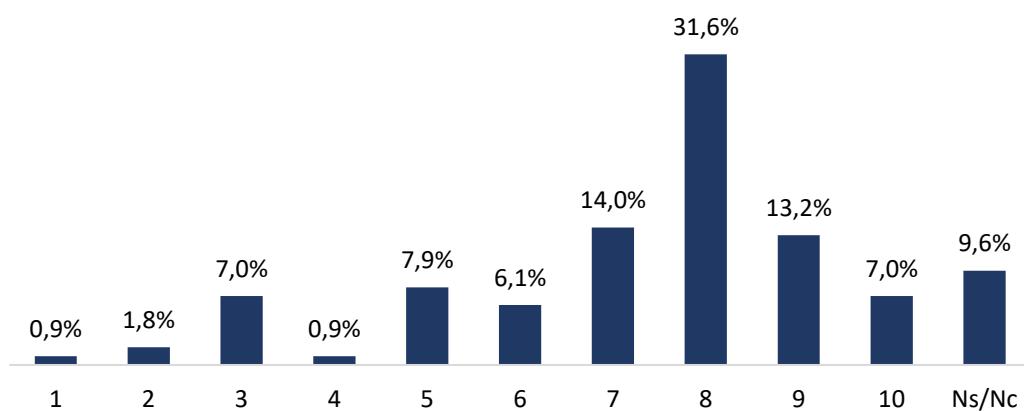
*Yo no puedo tener a alguien en mi casa, como estoy ahora de activa. Yo no puedo parar, hago cuentas o hago crucigramas... Ahora me estoy arreglando unos pantalones. Algún día puede que tenga que buscar, pero mientras que este con mi cabeza y mis piernas que me lleven me gusta estar sola* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

El 32,3% de las personas que no reciben esta ayuda indican no solicitarla debido a que tienen ayuda de un familiar. Un 4,6% señala no poder permitirse económicamente una ayuda profesional y el 6,2% menciona estar esperando la concesión de la ayuda a domicilio.

## 2.3 Estado de ánimo

El estado de ánimo en las personas mayores no solo afecta a su bienestar emocional, sino que también tiene implicaciones directas en la salud física, en las relaciones sociales, en definitiva, en la calidad de vida. Prestar atención a la salud mental de las personas mayores contribuye directamente a un envejecimiento saludable de la población.

**Gráfico 16. Valoración del grado de felicidad.** Escala de 1 a 10 (1 significa que se considera “completamente infeliz” y 10 que se considera “completamente feliz”)



Base: 114

La valoración media de la felicidad de las personas encuestadas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros es de 7,14 puntos sobre 10.

Mientras que 5 de cada 10 puntúan su felicidad por encima de 7 puntos (51,8%), el 10,6% otorga puntuaciones por debajo de 5 puntos, de manera que 1 de cada 10 no pueden definirse como felices.

**Tabla 7. Valoración media de la felicidad según sexo, estado de salud, sentimiento de soledad y apoyo social**

		Valoración media de la felicidad
<b>Sexo</b>	Hombre	7,31
	Mujer	7,10
<b>Estado de salud</b>	Muy bueno/Bueno	7,34
	Regular/ Malo / Muy malo	6,96
<b>Sentimiento de soledad en el último mes</b>	Siempre	4,00
	A veces	7,23
	Casi nunca/Nunca	7,71
<b>Alguien con quien hablar de problemas cotidianos</b>	Sí	7,15
	No	7,00

Los hombres tienden a considerarse más felices que las mujeres (7,31 frente a 7,10).

Además, la autopercepción de la felicidad es más positiva cuando el estado de salud es muy bueno o bueno (7,34 puntos frente a los 6,96 puntos indicados cuando el estado de salud es considerado regular o malo/muy malo).

Las redes de apoyo social influyen considerablemente en la felicidad de las personas mayores. De este modo, la felicidad aumenta en las personas que se sienten más integradas en el entorno y disponen de alguien para poder hablar de sus problemas cotidianos. En concreto, la familia ofrece apoyo emocional, sustento y seguridad a la persona mayor, haciendo que la propia percepción y valoración de la felicidad sea mayor en ella. Así se recoge en una de las entrevistas realizadas:

*Yo en Ejea me siento muy bien, porque tengo la familia, tengo los nietos ya mayores, no puedo decir ya otra cosa porque estoy contento aquí, porque tengo mi familia aquí, eso es todo [...] Son muy buenos, siempre que tengo algo ellos me preguntan, los nietos también "yayo que tal la cosa..."* (Entrevista a persona mayor).

La pandemia de COVID-19 repercutió en el estado emocional de la población. El confinamiento domiciliario y el distanciamiento físico y social interrumpieron los procesos relacionales, fundamento de la salud mental: disponibilidad de apoyo social, interacción cotidiana y habilidades de afrontamiento (Buitrago Ramírez, 2021). En uno de los grupos de discusión donde participaron personas mayores se hizo mención a este aspecto:

*Fueron unos meses muy duros, claro, yo tengo dos hijas, están en Zaragoza. ¿Tú sabes lo que es cuatro meses que no pisé la calle? Gracias a un corral que tengo que me puse macetas, puse cuatro gallinas y así lo fuimos combatiendo, pero fue muy duro, fue muy duro. Luego todas las noticias que te venían de por todos sitios. La verdad que cogimos miedo, yo por lo menos (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

En cuanto al sentimiento de soledad, las personas mayores que respondieron que siempre se sienten solas registraron una media de felicidad de 4 puntos sobre 10 frente a los 7,71 puntos registrados por aquellas que indicaron que casi nunca o nunca se han sentido solas; y es que, la soledad puede tener un impacto negativo en varios aspectos de la vida de una persona, incluida su salud mental y emocional.

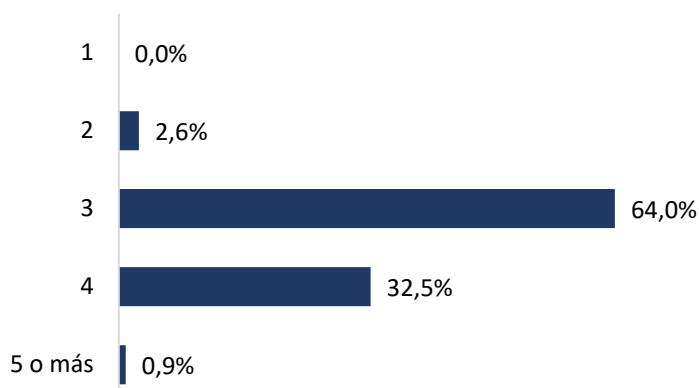
*Es frecuente que la gente cuando se va haciendo mayor y que necesitan estar acompañados se sientan solos. Es que estoy sola, es que no sé qué, es que hoy no ha venido mi hija [...] Es que tienen miedos... (Grupo de discusión de profesionales).*

*Creo que es más el miedo que el sentirse solos. Claro, miedo a que me pase algo y no tener o saber a quién recurrir (Grupo de discusión de profesionales).*

### 3. Alimentación

La alimentación adecuada es crucial para la salud y el bienestar de las personas mayores. A continuación, se abordan temas relacionados con la alimentación de las personas mayores que viven solas tales como el número de comidas diarias que realizan y la autonomía que tienen a la hora de cocinar.

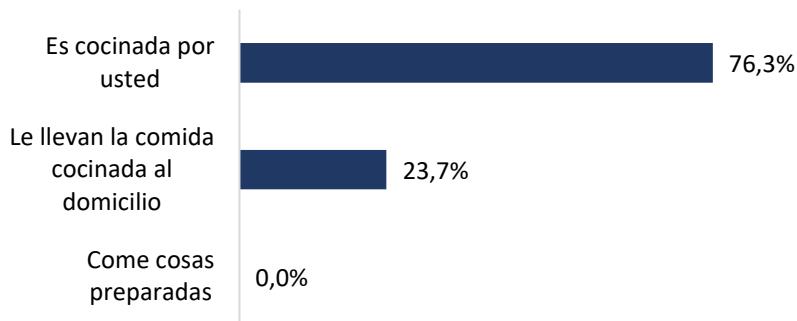
**Gráfico 17. Número de comidas que realiza al día**



Base: 114

La gran parte de las personas mayores encuestadas (96,5%) realiza 3 o 4 comidas al día. No hay diferencias significativas respecto a hombres o mujeres en la frecuencia de comidas diarias.

**Gráfico 18. Descripción de la comida principal**



Base: 114

El 76,3% de las personas mayores que viven solas cocinan su propia comida, frente al 23,7% de personas a las que les llevan la comida cocinada al domicilio.

*Si, claro que me gusta. Bueno en invierno me hago un guiso con judías o lentejas o lo que sea... O frío alguna chuleta de carne. Y como verduras todo el verano* (Entrevista a persona mayor).

*Yo me la hago, tengo las tiendas aquí al lado. Bajo, compro y me la hago* (Entrevista a persona mayor).

En este caso sí que se encuentran diferencias entre hombres y mujeres: mientras que al 47,6% de los hombres encuestados les llevan la comida preparada al domicilio en el caso de las mujeres esta tendencia es del 18,3%.

Esta diferencia es un reflejo de los roles de género asociados a la preparación de alimentos. Al respecto, una de las mujeres mayores entrevistadas relata como en la actualidad sigue preparando la comida para su familia, asumiendo esta tarea como propia.

*Yo hago la comida para todos. Y para que se lleven. Y mi hija mayor no quiere llevarse toda, pero me deja a mí para un día, para dos, según, porque es que se llevan siempre* (Entrevista a persona mayor).

No obstante, entre las personas que no cocinan se observa como el entorno familiar o cercano se encarga de llevarles la comida al domicilio. Principalmente esta tarea recae en las hijas. De este modo, por miedo a que se hagan daño o por evitar ese trabajo y esfuerzo, les llevan la comida a casa.

*Me traen de comer mis hijas. Cuando no es una otra. No quieren que encienda el fuego, así que me lo dejan ella medio apañado y en el microondas ya está [...] Para cenar cualquier cosa, un huevo frito, sí me lo puedo freír, un huevo frito, pero no, ellas me llevan allí lo que pueden [...] Me gusta comer en mi casa. Como lo que tenga, así no me gritan [...] Que*

*me quiero comer el pan, me lo como, que no me quiero comer el pan, pues no me lo como, así no me tienen que gritar* (Entrevista a persona mayor).

*Pues en el piso vivo sola, pero tengo a un matrimonio y sus hijas que vienen conmigo a ver lo que me pasa, lo que tengo, me traen la comida también [...] La traen cocinada y no la tengo que hacer porque saben que no me gusta cocinar* (Entrevista a persona mayor).

Y cuando no existe una red familiar cercana, el rol de quien provee y suple las necesidades básicas recae en el ámbito de los servicios sociales, a través del servicio de comida a domicilio. También es frecuente que las personas mayores utilicen el servicio de cafetería del Hogar de Mayores de Ejea de los Caballeros donde preparan menús diarios. Existe la posibilidad de comer en la sala de comedor del Hogar o bien llevarse la comida preparada a casa.

*Llevo año y pico ya (sobre el servicio de comida a domicilio). Al principio venía sólo dos días a la semana, pero luego se amplió a todos los días* (Entrevista a persona mayor).

*De vez en cuando me vengo a coger la comida aquí. Aquí te puedes llevar la comida también, o sea que, si en el menú de la semana hay algo que me apetece por no guisar en casa, pues me lo traigo de aquí* (Entrevista a persona mayor).

*Luego esta señora que está aquí, guisa muy bien y nos da muy bien de comer y es muy buena persona* (Entrevista a persona mayor).

## 4. La soledad en las personas mayores

El sentimiento de soledad es una experiencia negativa percibida como una carencia emocional, ya sea porque las relaciones sociales que mantiene la persona son menores de las que serían deseables o porque no percibe el apoyo emocional suficiente de estas. Este sentimiento tiene una elevada prevalencia entre la población mayor, lo que implica, a su vez, múltiples consecuencias negativas en la salud (Palma-Ayllón et al., 2021). De este modo, la soledad no solo afecta al bienestar psicológico, sino que también se asocia a peores niveles de salud y mayor riesgo de mortalidad (Yanguas et al., 2018).

Es importante destacar que la soledad responde siempre al hecho de sentirse solo independiente de estar solo o de vivir solo. Además, se ha de diferenciar la percepción de soledad (sentirse solo) de la falta objetiva de contactos sociales (aislamiento social). Por tanto, una persona puede estar sola sin sentirse solitaria o sentirse sola cuando está rodeada de otras personas.

De este modo, la soledad no deseada es aquella que no se ha escogido, que es impuesta y que se caracteriza por un malestar ante la discrepancia entre el número o la calidad de relaciones sociales deseadas y las reales (Pinazo y Bellegarde, 2018).

A continuación, se realiza un análisis de la soledad en las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros desde tres perspectivas<sup>2</sup>:

- **Soledad residencial:** se refiere a las personas que viven solas.
- **Soledad emocional:** surge como consecuencia de la falta de una figura de apego y se refiere al sentimiento de abandono y tristeza por la ausencia de contactos sociales significativos. De este modo, es la sensación subjetiva de no tener a alguien con quien establecer un vínculo emocional significativo.
- **Soledad social:** se relaciona con la falta de satisfacción con las relaciones sociales, así como con el sentimiento de no poder contar con nadie en caso de necesidad. Implica la ausencia de conexiones que brinden una base segura y una sensación de pertenencia e integración en el entorno social.

---

<sup>2</sup> Para el análisis de la soledad se ha tomado como referencia la investigación *El reto de la soledad en las personas mayores de Fundación "la Caixa"* (Yanguas, et al., 2020).

A modo de resumen, en el estudio de la soledad podemos diferenciar los siguientes grupos de personas: las personas que viven solas (soledad residencial), las personas que se sienten solas (soledad emocional) y las personas que tienen escasos vínculos sociales o ninguno (soledad social).

Si bien, los tres tipos de soledad pueden estar relacionados, una soledad física no tiene por qué implicar soledad social o emocional si se completan los diferentes aspectos de la vida de las personas. En cambio, la soledad social y emocional sí que pueden tener un impacto negativo en el bienestar emocional y físico de una persona.

#### 4.1 Soledad residencial

La soledad residencial se refiere a las personas que viven solas. Hay que tener en cuenta que la soledad residencial no va necesariamente ligada al aislamiento social (a la escasez de vínculos sociales), ni al sentimiento de soledad. En muchas ocasiones, es precisamente la pérdida de la autonomía residencial lo que detona la soledad emocional. Dejar de vivir solo es, en la mayor parte de las ocasiones, también dejar de vivir en mi casa, en mi barrio, cerca de mis vecinos, y es eso, precisamente, lo que hace que me sienta solo (Yanguas, et al., 2020).

De este modo es importante señalar que la soledad tiene un fuerte componente subjetivo, es decir, depende de la visión personal y vital en la que se encuentre la persona.

*Yo no me siento sola porque elijo la soledad por la libertad. Cada una que viva a su manera y que haga cada una lo que quiera* (Entrevista a persona mayor).

*Yo estoy solo pero no me encuentro solo. No tengo a mis hijos al lado, pero no me encuentro solo, no sé, tengo algo adentro que me dice que tengo que ser fuerte, que tengo que enfrentarme con la situación que tengo y nada más y no puedo hacer otra cosa y me junto con todo el mundo* (Entrevista a persona mayor).

*Estoy sola, pero no me siento sola porque tengo una familia que está muy pendiente de mí. Luego tengo una compañía, un gatito que me hace*

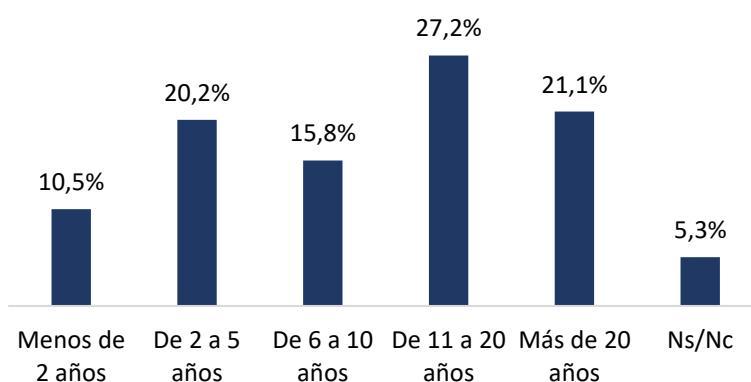
*compañía. Por las tardes me vengo aquí y manualidades la mayoría las hago en casa (Entrevista a persona mayor).*

La situación de soledad residencial viene marcada en la gran mayoría de los casos por el estado civil. Como indicamos anteriormente, cerca de 9 de cada 10 personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros son viudos o viudas (88,6%). Además, es la mayor presencia de la viudez entre las mujeres lo que explica su mayor soledad residencial.

*Es que es muy dura la soledad, muy triste porque hasta que te acostumbras, cierras la puertica, no dejas a nadie, entras y no te encuentras a nadie... Te cuesta mucho hasta que te adaptas a eso, a llevar esa vida. Y las que nos quedamos... yo no porque ya me quedé más mayor hace 6 años que se murió, pero ahora mismo ¿la que se quedó sin hijos y que se quedó joven viuda? También eso tiene que ser muy triste, aunque se haga una vida, que salgas que entres ¿pero estar sola? (Entrevista a persona mayor).*

Como podemos observar en el siguiente gráfico, para el 10,5% de las personas encuestadas la soledad residencial es una situación novedosa puesto que llevan viviendo solos/as menos de 2 años.

**Gráfico 19. Tiempo viviendo solo/a**



Base: 114

En cambio, el 27,2% de las personas encuestadas llevan entre 11 y 20 años viviendo solos/as, mientras que el 21,1% lleva más de 20 años. Son, por tanto, periodos muy largos de tiempo.

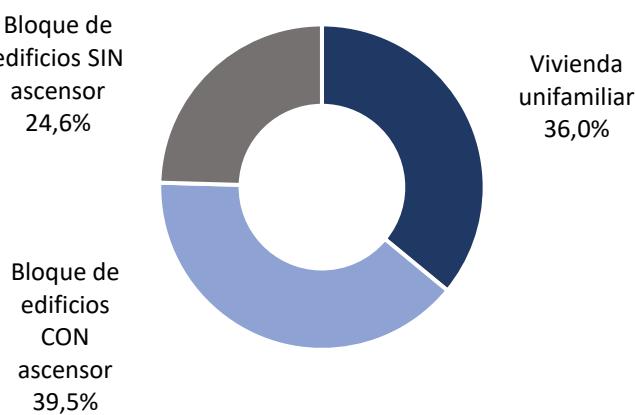
#### 4.1.1 Vivienda, accesibilidad y posible aislamiento

Vivir solo/a no tiene por qué suponer un problema para la persona si ésta cuenta con un buen estado de salud y además tiene los recursos necesarios para poder desarrollar su día a día de una manera autónoma. En este sentido, la vivienda es un elemento que puede ocasionar una barrera de accesibilidad importante para las personas mayores, especialmente para aquellas que viven solas.

Por este motivo, a continuación, se analizan algunas variables de la vivienda que pueden suponer un problema en la accesibilidad, como:

- Tipo de vivienda donde residen: planta calle o bloque de edificios.
- Si tienen ascensor (para los que residen en un bloque de edificios).
- Necesidad de subir o no escaleras dentro de la vivienda.

**Gráfico 20. Tipo de vivienda**



Base: 114

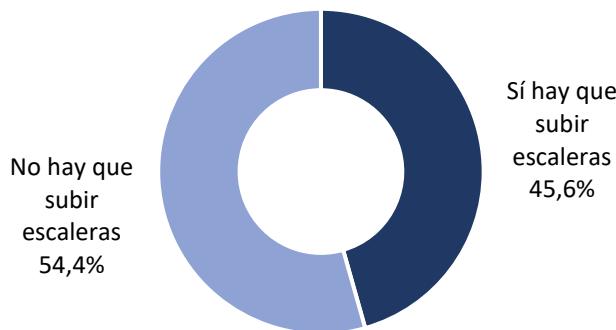
El 64% de las personas encuestadas residen en un bloque de edificios frente al 36% que indican vivir en una vivienda unifamiliar.

Es importante destacar que en el 24,6% de los casos la persona mayor vive en un bloque de edificios sin ascensor. La falta de ascensor puede limitar la accesibilidad, especialmente en aquellas personas con problemas de movilidad, aumentar el riesgo de caídas y limitar el contacto con el exterior, promoviendo así el aislamiento social de las personas que viven en estos edificios.

*Una persona que vive en un cuarto y no tiene un ascensor, no puede venir al centro de día porque no puede bajar [...] Ni bajarse a tomar un café con sus hijos, aunque luego lo puedan sentar en una silla y lo pudiesen llevar, pero bajarlo ya es un problemón (Grupo de discusión de profesionales).*

La pérdida de movilidad que aparece con la edad puede verse reflejada en el día a día en cuanto a la dificultad para salir a la calle o moverse dentro de la propia vivienda, sobre todo si hay escaleras.

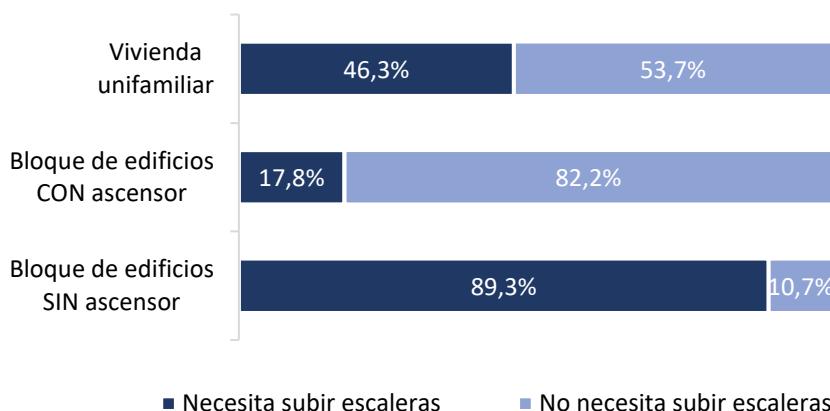
**Gráfico 21. Necesidad de subir escaleras en la vivienda**



Base: 114

El 45,6% de las personas mayores de 80 años que viven solas indican que tienen que subir escaleras en su hogar. Esta situación varía en función del tipo de vivienda.

Gráfico 22. Necesidad de subir escaleras según tipo de vivienda



Base vivienda unifamiliar: 41 / Base edificios con ascensor: 45 / Base edificios sin ascensor: 28

El 46,3% de las personas que residen en una vivienda unifamiliar en ocasiones tienen que subir escaleras dentro de la misma. En los bloques de edificios con ascensor este porcentaje es del 17,8% mientras en los bloques de edificios sin ascensor el 89,3% señala tener que subir escaleras para acceder a su domicilio.

En las viviendas unifamiliares con escaleras es habitual que las personas mayores que empiezan a tener problemas de movilidad duerman en la planta baja, adaptando el domicilio y poniendo en ocasiones una cama en el salón:

*Hay muchas casas no adaptadas, pero en este caso la mayoría han adaptado las casas. Yo hace 10-12 años que no subo arriba. Quiero decir que en general tenemos todos una planta baja para vivir, menos inconvenientes de escaleras (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

*A mi marido ya le rehabilité el baño y una cama en el comedor. Y ahora duermo abajo, en el comedor. Me echo en el sofá y cuando me entra sueño me voy a la cama, ya no subo arriba (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

## 4.2 Soledad emocional

La soledad emocional se refiere a la sensación de estar solo o sola. Puede manifestarse de diferentes formas y maneras, sin la necesidad de que la persona tenga o no un grupo de personas que le apoye.

A medida que aumenta la edad de la persona, el número de relaciones personales puede irse estrechando debido a pérdidas y transiciones vitales (jubilación, viudedad, etc.), a la vez que aumenta el sentimiento de fragilidad física y emocional. Todo esto se convierte en factores de riesgo ante la aparición del sentimiento de soledad, que se acrecienta cuando faltan las redes de apoyo social.

**Gráfico 23. Momentos de soledad**



Base: 114

El 61,4% de las personas mayores encuestadas nunca se sienten solos o solas. Sin embargo, el 38,6% se han sentido solos en alguna ocasión. Las noches suele ser cuando se acrecienta el sentimiento de soledad.

*Tengo mi hija que viene todos los días a comer, de vez en cuando baja mi nieto. Claro, la mañana la pasas muy bien porque estás aquí o te bajas al pueblo... Lo peor que llevo es la caída de la tarde, cuando cierras la puerta por la noche, que te encuentras... Eso es lo peor (Grupo de discusión de personas mayores).*

*Cuando más tristeza me da es por la noche y levantarme por la mañana y no hablar con nadie. La tristeza esa, y levantarte por la mañana y no*

*hablar con nadie. Aún me subió la nieta una gatica y dice “para que te haga compañía”* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

En las mujeres el sentimiento de soledad se acrecienta. Ello es debido a que, en mayor medida, se encuentran en circunstancias que conllevan un mayor riesgo de soledad emocional (viudedad, peor estado de salud, etc.).

**Tabla 8. Momentos de soledad según sexo**

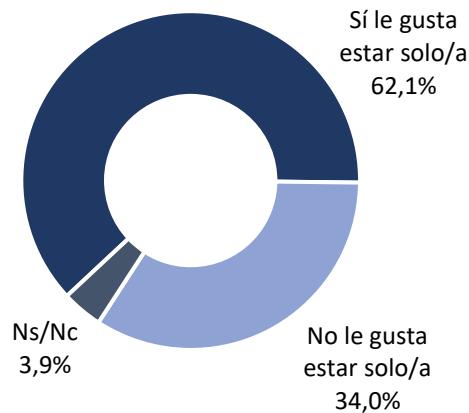
	Hombres	Mujeres
Nunca	66,7%	60,2%
Solo por la noche	9,5%	15,1%
En determinadas ocasiones	9,5%	10,8%
Siempre	4,8%	6,5%
Solo por el día	4,8%	5,4%
Cuando está enfermo	4,8%	2,2%
Total	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

Mientras que el 33,3% de los hombres indicaron sentirse solos en alguna ocasión, en el caso de las mujeres este porcentaje es del 39,8%.

La soledad emocional se puede ver también a través del análisis de otras variables, como, por ejemplo, si le gusta o no estar solo/a.

Esta preferencia por la soledad no necesariamente indica un rechazo de la compañía de otras personas, sino que sugiere que la persona encuentra valor y bienestar en los momentos de soledad.

Gráfico 24. Preferencia por esta solo/a



Base: 114

Al 62,1% de los mayores que viven solos/as les gusta estar solos. En cambio, al 34% no les gusta esta situación.

La soledad no elegida es dolorosa, genera tristeza y apatía a las personas que la padecen. La pérdida de redes familiares, viudedad, y la ausencia de hijos/as, ya sea porque no tienen o porque no pueden estar con ellos, hace que las personas padezcan ese sentimiento de angustia sobre su propia situación.

*Me han pasado muchas cosas y malas todas. Porque enterré un hijo de 17 años en un accidente y mi marido se murió, pero estoy sola, mis hijos también son buenos, pero tengo que adaptarme a estar sola porque no puedo estar con ellos [...] Ahora me he roto una cadera y estos dos meses en la residencia Felipe me han curado, me han cuidado y he tenido un fisio para mí, bien, pues, pero digo, que pinto aquí sola a mí no me importaría morirme tampoco, yo no tengo miedo a la muerte (Entrevista a persona mayor).*

*Sola sí, lloro y todo, pero llevo ya 15 años sola. Me echo aquí y nada más. A veces siento aquí una cosa, será ansiedad. Me tomo un zumico, doy una vuelta por la acera [...] Me dicen: "no te quejes, que estás bien". Pero de puerta para dentro estoy sola. Es muy triste, que no os pase... Me acuerdo de mi madre, que íbamos las hijas, mi madre se murió en mi casa... No*

*tendré esa suerte porque no tengo hijos, así que no sé dónde terminaré*  
(Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

Del mismo modo, el contacto social con familia, vecinos o amistades evita el sentimiento de soledad. También la realización de actividades, donde se promueve principalmente la interacción social, contribuye al bienestar emocional.

*Yo la pena la tengo aquí, pero me ayuda mucho hacer voluntariado y yo me refugio en esas cosas, hago sopa de letras y voy haciendo lo de la casa, pero con mi pena muy grande... (Entrevista a persona mayor).*

*El estar ocupada es muy importante. En lo que sea, si es escuela, si es gimnasia, si es... Y en casa exactamente igual, porque yo en casa ahora no estoy mucho, pero cojo las sopas de letras, las cuentitas que aprendí en la memoria, porque yo no sabía nada más que la firma y mal y allí aprendí a multiplicar, a sumar, problemas, dibujar... ¡Aprendí a todo!*  
(Entrevista a persona mayor).

*Desde que me dio un ictus yo me siento muy acompañada porque venir a la gimnasia y a la escuela ya venía, pero el apoyo que yo tengo con toda la gente... Es que me emociona (Grupo de discusión de personas mayores).*

*Yo por las tardes cuando algún día no todos me voy al centro de mayores también un rato allí me entretengo a jugar las cartas, al dominó a lo que sea y nos juntamos un grupico también. En casa toda la tarde es horrible (Grupo de discusión de personas mayores).*

Además, en varias entrevistas realizadas a personas mayores, se ha destacado el papel de los animales de compañía, como perros, gatos u otros animales domésticos, en la reducción de la soledad. De este modo, algunas de las personas entrevistadas atenúan el sentimiento de soledad a través de los cuidados y atención diaria que le dan a sus mascotas.

*Tengo 86 años estoy sola, pero no me siento sola porque tengo una familia que está muy pendiente de mí. Luego tengo una compañía, un gatito que me hace compañía. Por las tardes me vengo aquí, y manualidades la mayoría me las hago en casa (Entrevista a persona mayor).*

*Estoy sola, luego tengo el animal, el gato que me hace mucha compañía. Como no tiene a nadie más que a mí, pues lo tengo pegado todo el día [...] Y por la noche a dormir a los pies de la cama [...] Le hablo, me mira, luego si sabe lo que digo pues no lo sé, pero... ¡Escucha! (Entrevista a persona mayor).*

*Tengo una perra y me hace compañía, yo duermo en la cama y ella en la alfombra, si me levanto al baño ella viene conmigo. Ahora está esperando a que me meta en la cama para ponerse ella en la alfombra (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

También en varias entrevistas realizadas a personas mayores se aprecia como la fe religiosa o pertenecer a comunidades religiosas, puede proporcionar a las personas mayores un sentido de pertenencia y apoyo social que ayuda a reducir la sensación de soledad.

*Soy muy feliz porque me gusta mucho la iglesia y me consuelo con el Señor. No estoy nunca sola porque estoy siempre con él (Entrevista a persona mayor).*

*A mí me ayuda el santísimo, no el cura. El santísimo, porque tengo mucha fe y no estoy sola nunca. [...] Yo creo en Dios, pero le pido por los dolores, pero ya no me hace caso... (Entrevista a persona mayor).*

### 4.3 Soledad social

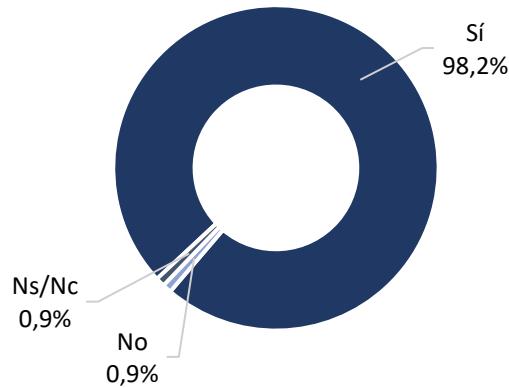
La soledad social no se mide simplemente por la presencia o ausencia de interacciones sociales, sino por la calidad y la satisfacción emocional que producen estas interacciones. Las personas mayores que viven solas pueden llegar a experimentar este tipo de aislamiento social debido a la reducción de la movilidad y autonomía, a la pérdida de familiares y vínculos cercanos, y al rechazo a solicitar ayuda.

Este tipo de soledad puede detectarse a través del apoyo social que percibe la persona. En este punto es importante señalar como en el medio rural suele haber redes de apoyo más fuertes debido a la menor densidad de población, la proximidad geográfica, un sentido de pertenencia más marcado y una participación activa en actividades comunitarias.

*Tengo sobrinos, de primos hermanos. Tengo buena relación con todos. Amistades todo el pueblo, con cualquiera te encuentras bien. Tengo una vecina que sube, baja y todo lo que necesitemos estamos pendientes. Hay un refrán que dice: "Un amigo ha de ser como la sangre, que acude a la herida sin esperar que le llamen". De eso aquí no nos podemos quejar. Pasa cualquier cosa y enseguida están. Unos más otros menos, pero si... (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

La interdependencia y la familiaridad del medio rural contribuyen a que las relaciones sean más cercanas y solidarias. Por este motivo, la mayoría de las personas encuestadas indican tener a alguien para hablar de sus problemas cotidianos (98,2%).

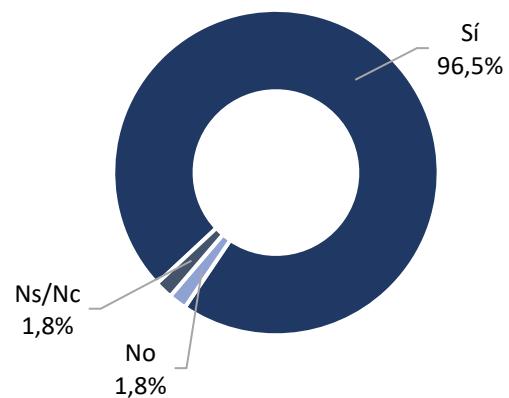
**Gráfico 25. Tener a alguien para hablar de los problemas cotidianos**



Base: 114

También es habitual tener a alguien que les pueda ayudar en caso de necesidad: el 96,5% así lo indica.

**Gráfico 26. Tener a alguien que le puede ayudar en caso necesario**



Base: 114

Como veremos en el siguiente apartado, los hijos e hijas se convierten en la principal fuente de apoyo de las personas mayores. De manera residual se cuenta con la ayuda de otros familiares. También destacan las amistades y las redes vecinales.

Al respecto, algunas de las personas entrevistadas comentaban como nunca o casi nunca se sienten solas; debido principalmente a dos factores fundamentales: la unión y vínculos que mantienen con su familia, amistades y vecinos, y, por otro lado, las actividades sociales que realizan en Ejea de los Caballeros. Estas actividades son esenciales para garantizar que las personas se sientan integradas y puedan aprovechar su tiempo, de forma que pocas veces puedan experimentar una soledad dolorosa.

*¡No! No me siento sola, porque la verdad es que muchas veces mis hijos no pasan, porque saben que no me encuentran en casa. Más bien voy yo a verlos a ellos. Sí que nos reunimos todas las semanas los domingos, que comemos toda la familia de siempre y entonces, pues esa es la reunión que tenemos, pero vamos, yo tengo muchas actividades, estoy metida mucho en la parroquia, me gusta, me siento muy feliz en las cosas de la parroquia. Hago varias actividades allí en ella y luego también soy... Vengo aquí al centro de mayores a hacer la gimnasia y no me quiero apuntar a más cosas porque no me da de sí (Entrevista a persona mayor).*

*No me siento sola. Mañana no sé lo que me puede pasar, pero hoy no porque tengo a unas vecinas muy buenas. Y ahora salimos otra abuelica y yo, allá a sentarnos debajo de la palmera hasta las siete, me bajo a hacer bicicleta abajo al centro... A un parque que hay de estos que hay de mayores, me bajo a hacer bicicleta. Me subo a las ocho, veo el rosco, luego a las nueve y media me bajo a tomar la fresca con 5 o 6 vecinas, allí a la puerta, y no me siento sola (Entrevista a persona mayor).*

## 5. Redes informales de apoyo social

Las redes de apoyo social se refieren a las relaciones interpersonales y a los sistemas de soporte que una persona tiene a su alrededor. La presencia de una red de apoyo social fuerte se ha asociado con diversos beneficios para la salud mental y física. Las personas con sólidas redes de apoyo social a menudo experimentan niveles reducidos de estrés, depresión y soledad.

A continuación, nos centraremos en las redes informales de apoyo social, es decir en las redes establecidas naturalmente a lo largo del tiempo, en contraste con las relaciones más formales que se encuentran en entornos institucionales. Dentro de estas redes sobresale la familia, las amistades y las redes vecinales.

En este apartado se analizará también la participación de las personas mayores en actividades sociales, así como su interacción con el entorno.

### 5.1 Redes familiares

Las redes de apoyo familiar representan una fuente de recursos tanto materiales, como psicológicos, emocionales y afectivos; los cuales ayudan a hacer frente a diversas situaciones o problemas graves que se presentan a lo largo de la vida.

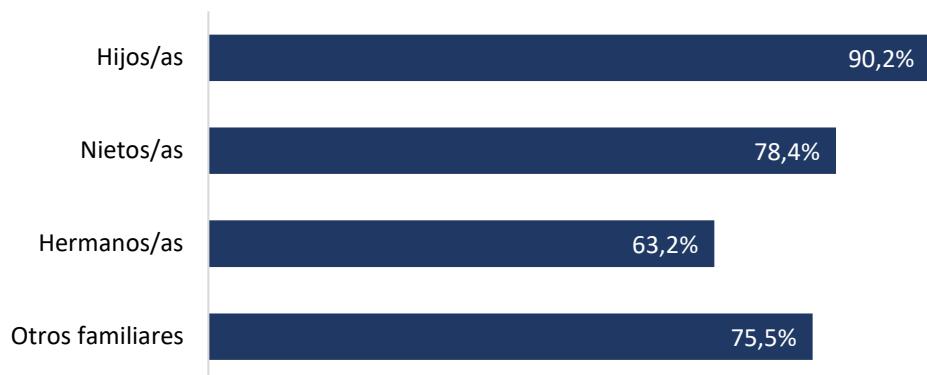
El siguiente gráfico refleja la red familiar de las personas mayores encuestadas al mostar el porcentaje de personas de 80 o más años que indican tener hijos/as, nietos/as, hermanos/as y otros familiares.

**Gráfico 27. Proporción de personas de 80 o más años que indican tener...**



En general, las personas mayores de 80 años de Ejea de los Caballeros cuentan con una amplia red familiar (hijos/as, nietos/as, hermanos/as...). En la mayoría de las ocasiones, como podemos observar en el gráfico 28, esta red familiar reside en el propio municipio.

**Gráfico 28. Proporción de personas de 80 o más años que indican tener a alguno de sus familiares en Ejea de los Caballeros (% sobre el total)**



Base: número de personas que indican tener cada una de las categorías familiares indicadas.

El 90,2% de las personas que tienen hijos/as han mencionado tener a alguno de ellos residiendo también en Ejea de los Caballeros. En el caso de los nietos/as esta proporción es del 78,4%.

**Tabla 9. Familiares que tiene (% Sí) y familiares que residen en Ejea de los Caballeros (% Sí sobre el total de familiares) según sexo de la persona entrevistada**

	Familiares que tiene		Residen en Ejea de los Caballeros (sobre el total de familiares)	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
<b>Hijos/as</b>	66,7%	83,9%	78,6%	92,3%
<b>Nietos/as</b>	61,9%	80,6%	84,6%	77,3%
<b>Hermanos/as</b>	61,9%	67,7%	76,9%	60,3%
<b>Otros familiares</b>	76,2%	83,9%	75,0%	75,9%

La red familiar es más habitual y numerosa entre las mujeres, respecto a los hombres encuestados. De este modo, la proporción de mujeres que indican tener cada una de las categorías familiares propuestas es más elevada que en el caso de los hombres.

Es importante destacar que el 92,3% de las mujeres que tienen hijos/as han señalado tener a alguno de ellos en el municipio, frente al 78,6% de los hombres que tienen hijos/as. Esta situación de cercanía condiciona el apoyo social y ayuda que reciben.

**Tabla 10. Frecuencia de contacto presencial con sus familiares en el último mes**

	Todos/Casi todos los días	A menudo (1-2 veces por semana)	De vez en cuando (al menos 1 vez al mes)	Casi Nunca (1-2 veces)	No los ha visto	Total
Hijos/as	80,4%	15,2%	4,3%	0,0%	0,0%	100%
Nietos/as	33,0%	40,9%	23,9%	2,3%	0,0%	100%
Hermanos/as	19,7%	19,7%	23,7%	31,6%	5,3%	100%
Otros Familiares	19,1%	18,1%	29,8%	26,6%	6,4%	100%

De entre aquellas personas que han mencionado tener cada uno de los perfiles familiares propuestos, aquellos con los que se tiene un contacto más frecuente son los hijos/as (un 80,4% dice verlos todos o casi todos los días). Hermanos/as y otros familiares suponen un contacto menos frecuente.

**Tabla 11. Frecuencia de contacto presencial con hijos/as y nietos/as en el último mes según sexo**

	Frecuencia	Hombres	Mujeres
Hijos/as	Todos/Casi todos los días	57,1%	84,6%
	A menudo	35,7%	11,5%
	De vez en cuando	7,1%	3,8%
	Casi Nunca	0,0%	0,0%
	<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>
Nietos/as	Todos/Casi todos los días	46,2%	30,7%
	A menudo	38,5%	41,3%
	De vez en cuando	15,4%	25,3%
	Casi Nunca	0,0%	2,7%
	<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>100,0%</b>

En cuanto a la frecuencia de visitas, son las mujeres las que mantienen un contacto más habitual con sus hijos/as, ya que un 84,6% los ve todos o casi todos los días, frente al 57,1% de los hombres.

En el caso de los nietos/as, se observa una mayor frecuencia de visitas en el caso de los hombres: el 46,2% indican verlos todos o casi todos los días frente al 30,7% de las mujeres.

**Tabla 12. Frecuencia de contacto telefónico con familiares en el último mes**

	Todos/Casi todos los días	A menudo (1-2 veces por semana)	De vez en cuando (al menos 1 vez al mes)	Casi Nunca (1-2 veces)	No ha hablado con ellos	Ns/Nc	Total
Hijos/as	89,1%	7,6%	1,1%	1,1%	0,0%	1,1%	100,0%
Nietos/as	35,2%	29,5%	23,9%	10,2%	1,1%	0,0%	100,0%
Hermanos/as	36,8%	17,1%	26,3%	14,5%	5,3%	0,0%	100,0%
Otros familiares	16,0%	12,8%	25,5%	41,5%	3,2%	1,1%	100,0%

Hablar por teléfono con los familiares es también muy habitual (todos o casi todos los días) cuando se trata de los hijos/as (89,1%). Por debajo quedan nietos/as (35,2%) o hermanos/as (36,8%).

De este modo, los hijos e hijas son la principal red de apoyo social para las personas mayores. Presencial o telefónicamente, las personas entrevistadas son conscientes de tener ese apoyo y de poder requerirlo en cualquier momento.

*3 puertas mas adelante vive mi hija, así que le llevo la cesta para pasarle la comida. Al otro no le hago la comida porque es muy especial, se la hace él [...] Mi yerno también viene, el pan y lo de la farmacia me lo hace él, así no salgo. Y por la tarde si puedo voy a andar (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Vienen todas las tardes el padre y la hija, están un rato y luego se van, cierro las puertas y a dormir. Hasta el día siguiente (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Tengo unos hijos que no me dejan y estoy contenta. De momento he tenido suerte en la vida y se preocupan mucho por mí [...] Tampoco, afortunadamente, tampoco necesito ayudas porque Dios me ha dado mucha salud (Entrevista a persona mayor).*

*Aunque no vivan en el medio rural, los que viven en Zaragoza vienen todas las semanas a comer los domingos o el sábado con los padres (Grupo de discusión de profesionales).*

*Todos los días hablamos por teléfono con la mayor. Trabaja en un Instituto y cuando sale me llama a las 3 y por la noche, a las 9 o así, me vuelve a llamar. Y la pequeña me llama siempre por la calle, donde le pille... (Entrevista a persona mayor).*

*Esto me decía ayer tarde mi nieto, el mayor, que me llamó por teléfono. Le digo “¿qué tal vas?” y dice “oye abuela, estoy de cansado hoy, lo que pasa que me he dicho voy a hablar con mi abuela y me reiré un poquico y me distrae” (Grupo de discusión de personas mayores).*

**Tabla 13. Frecuencia de contacto telefónico con hijos/as y nietos/as en el último mes según sexo**

	Frecuencia	Hombres	Mujeres
Hijos/as	Todos/Casi todos los días	92,9%	88,5%
	A menudo	0,0%	9,0%
	De vez en cuando	0,0%	1,3%
	Casi Nunca	0,0%	1,3%
	No ha hablado	0,0%	0,0%
	Ns/Nc	7,1%	0,0%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
Nietos/as	Todos/Casi todos los días	30,8%	36,0%
	A menudo	30,8%	29,3%
	De vez en cuando	38,5%	21,3%
	Casi Nunca	0,0%	12,0%
	No ha hablado	0,0%	1,3%
	Ns/Nc	0,0%	0,0%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Tanto hombres como mujeres hablan con sus hijos/as diariamente, no obstante, en el caso de los hombres se aprecia un mayor contacto telefónico con sus hijos/as (92,9% frente al 88,5% registrado en las mujeres).

Del mismo modo, las mujeres señalan hablar por teléfono más a menudo con sus nietos/as que los hombres (36% frente al 30,8%).

En consecuencia, el contacto telefónico compensa en ambos casos el contacto presencial con la familia.

A pesar de la calidad que tienen las redes familiares en Ejea de los Caballeros, es importante señalar como en las entrevistas y grupos de discusión se mencionaron otras situaciones donde los hijos/as se desprecocupan de sus progenitores.

*Están los dos extremos (relaciones padre-hijo). Están los (hijos) que sí que están pendientes y los ven prácticamente todos los días y luego están los que no se ven... (Grupo de discusión de profesionales).*

*Hombre, pues hay mucha gente, mucha gente mayor que no se acercan ni sus hijos, ni se acercan y eso es mucha pena también [...] Pero hay gente que está muy sola, ¿sabes? que los hijos, con trabajar, con trabajar, no se acuerdan de nadie (Entrevista a persona mayor).*

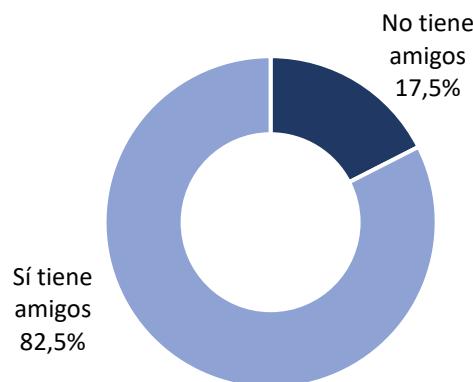
## 5.2 Redes de amistad

Las redes de amistad no solo brindan compañía, sino que también contribuyen a la salud mental y emocional. Estos lazos afectivos ofrecen apoyo emocional, compañía y seguridad. La interacción social entre amigos ayuda a contrarrestar la soledad y a promover un sentido de pertenencia que incide en la calidad de vida de las personas mayores.

*Yo es que con todas de la gimnasia somos un grupo, que yo lo digo familiar, para mí es mi familia (Grupo de discusión de personas mayores).*

Además, se puede afirmar que, cuanto más variada es la red social, más felices y sanas son las personas en la vejez (Yanguas et al., 2018). Por tanto, las amistades son esenciales para los mayores, especialmente en ausencia de redes familiares.

**Gráfico 29. Amigos/as que tiene (sí/no)**



Base: 114

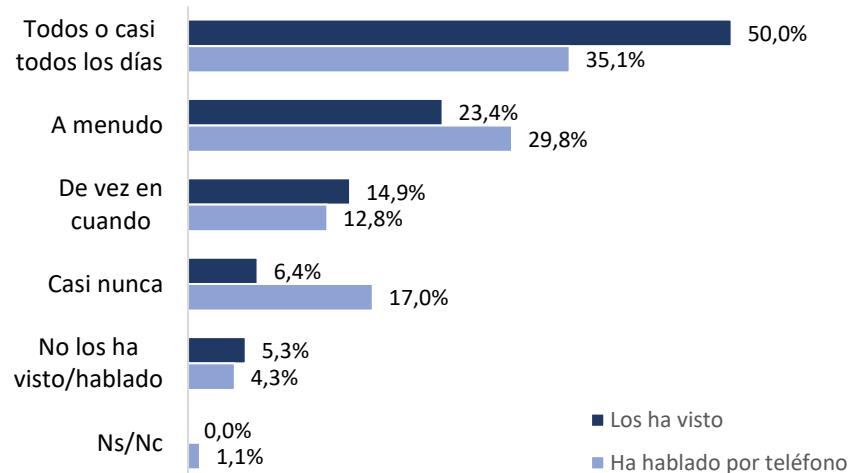
En un alto porcentaje de casos (82,5%) las personas encuestadas mantienen las redes de amistad a pesar de la edad. Por lo general, residen también en Ejea de los Caballeros (98,9%).

**Tabla 14. Redes de amistad según sexo**

	Hombres	Mujeres
Sí tiene	76,2%	83,9%
No tiene	23,8%	16,1%
Total	100,0%	100,0%

Las mujeres conservan más redes de amistad que los hombres (83,9% frente al 76,2%). Esto puede atribuirse a una mayor búsqueda de apoyo emocional en amistades por parte de las mujeres, si bien como veremos a continuación, las mujeres registran una menor frecuencia de contacto con sus amistades respecto a los hombres.

**Gráfico 30. Frecuencia de contacto presencial / telefónico con amigos/as en el último mes**



Base: 114

La mitad de las personas encuestadas ve a sus amigos/as todos o casi todos los días, mientras que un 23,4% lo hace a menudo. Las conversaciones telefónicas con amigos/as son menos frecuentes, si bien también son importantes.

**Tabla 15. Frecuencia de contacto telefónico y presencial con amistades según sexo**

	Frecuencia	Hombres	Mujeres
Contacto presencial	Todos/Casi todos los días	62,5%	47,4%
	A menudo	6,3%	26,9%
	De vez en cuando	25,0%	12,8%
	Casi nunca	0,0%	7,7%
	No los ha visto	6,3%	5,1%
	Ns/Nc	0,0%	0,0%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
Contacto telefónico	Todos/Casi todos los días	31,3%	35,9%
	A menudo	6,3%	34,6%
	De vez en cuando	25,0%	10,3%
	Casi nunca	37,5%	12,8%
	No ha hablado	0,0%	5,1%
	Ns/Nc	0,0%	1,3%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Mientras que las mujeres hablan por teléfono con mayor asiduidad con sus amistades (el 70,5% señalan hablar por teléfono a menudo o casi todos los días frente al 37,6% de los hombres), cuando se trata de contacto presencial son los hombres los que quedan con mayor frecuencia con sus amistades (el 62,5% indican verlos todos o casi todos los días frente al 47,4% de las mujeres).

### 5.3 Redes vecinales

Otro de los grupos de personas que pueden conformar las redes informales de apoyo “no familiar” son las redes vecinales. En el entorno rural estas redes adquieren especial importancia puesto que la proximidad geográfica y social fomentan la colaboración y el apoyo mutuo.

**Gráfico 31. Frecuencia con la que hablan con vecinos/as en el último mes**



Base: 114

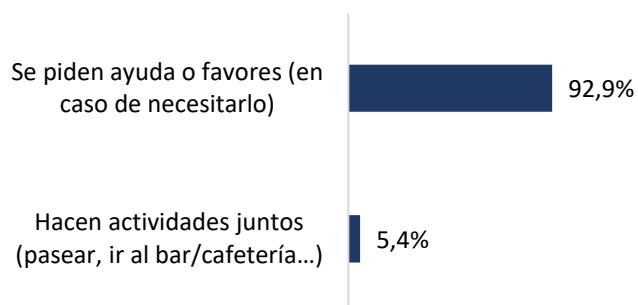
En Ejea de los Caballeros, cerca de 9 de cada 10 personas encuestadas de 80 o más años (el 87,7%) han señalado hablar con frecuencia con sus vecinos o vecinas (todos, casi todos los días o a menudo). Este contacto habitual ocasiona que, en caso de necesidad, puedan contar con su ayuda y, en caso necesario, solicitar favores.

**Tabla 16. Frecuencia con la que hablan con sus vecinos/as según sexo**

Frecuencia	Hombres	Mujeres
<b>Todos/Casi todos los días</b>	81,0%	69,9%
<b>A menudo</b>	4,8%	18,3%
<b>De vez en cuando</b>	4,8%	9,7%
<b>Casi Nunca</b>	4,8%	1,1%
<b>Nunca</b>	0,0%	0,0%
<b>No tiene</b>	4,8%	1,1%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

En cuanto a la frecuencia de contacto con la red vecinal, encontramos diferencias por sexo: el 81% de los hombres mantiene un contacto diario con sus vecinos/as, frente al 69,9% de las mujeres.

**Gráfico 32. Relación que tienen con los vecinos/as (% Sí)**



Base: 114.

Por lo general, 9 de cada 10 personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros solicitan ayuda o favores a sus vecinos o vecinas, en caso de necesitarlo (92,9%). En cambio, realizar actividades con los vecinos o vecinas es menos habitual (5,4%).

**Tabla 17. Relación que tienen con los vecinos/as según sexo (% Sí)**

	Hombres	Mujeres
Ayuda / Favores	90,0%	93,5%
Actividades juntos	15,0%	3,3%

La solicitud de ayuda o favores a los vecinos y vecinas se produce por igual en hombres y mujeres, si bien la realización de actividades es más frecuente en los hombres (15% frente al 3,3% registrado en las mujeres).

A pesar de esta diferencia encontrada en los datos de la encuesta, las personas que participaron en las entrevistas tenían por lo general un fuerte vínculo con sus vecinos/as:

*Ya te digo mis vecinas que se van a la piscina por la mañana ahora, pues dicen "Que vamos a la piscina". "Oye que voy a ir al Mercadona. ¿Quieres venir o te compramos algo?" Siempre estamos así (Entrevista a persona mayor).*

*Yo tengo un vecino que le dio un ictus y nos juntamos muchos días en la plaza y yo lo cojo [...] Lo acompañó hasta el patio (Entrevista a persona mayor).*

De este modo, el tejido social que impera en las zonas rurales provoca una mayor protección hacia las personas mayores.

*Tengo muy buenas vecinas, mejor que la familia (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Me siento bien, me conoce todo el mundo. Si me pasa algo enseguida acude la gente (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Aunque no sean familia, pero en el medio rural, los vecinos, todo el mundo sabe si hay una persona sola, que ya no están tan solos (Grupo de discusión de profesionales).*

*Ese pensamiento de pueblo de estar un poco pendiente de los demás, yo creo que eso se mantiene [...] Incluso la gente que viene de otros sitios, yo creo que también conforme pasa el tiempo también se acostumbran a eso. Tengo una vecina mayor y estoy pendiente... Quiero decir que ese sentimiento al final es como que te atrapa. Por eso se sigue, yo también pienso que se sigue manteniendo de cierta manera porque todo el mundo vive en esa tónica* (Grupo de discusión de profesionales).

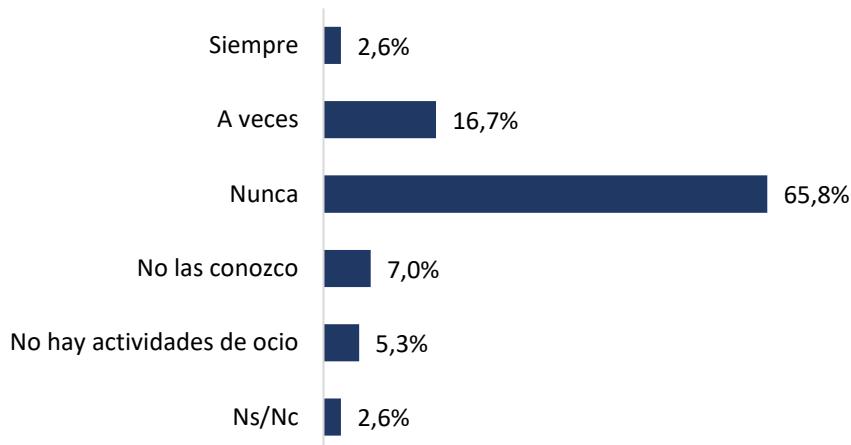
Las relaciones vecinales pueden ayudar a prevenir la sensación de aislamiento, brindando compañía y proporcionando una red social sólida a las personas mayores. Además, pueden detectar la soledad no deseada.

*A veces incluso son los vecinos los que detectan esta soledad y hacen participes o te llaman o te preguntan. Quiero decir que tú ves un vecino que está solo, que no van hijos y tal y al momento pues contactas con Servicios Sociales o con un servicio* (Grupo de discusión de profesionales).

## 5.4 Participación en actividades sociales

Se puede observar como el tener una buena red de apoyo, junto a la realización de actividades fuera y dentro del hogar, ayuda a que las personas mayores no se sientan solas.

**Gráfico 33. Participación en las actividades de ocio que se organizan en Ejea de los Caballeros (fiestas, comidas...)**



Base: 114

Un 65,8% de las personas mayores encuestadas nunca han participado en algunas de las actividades organizadas en Ejea de los Caballeros frente al 19,3% que indican participar siempre o a veces. Un 7% dice no conocerlas y un 5,3% afirma que no hay actividades.

**Tabla 18. Participación en las actividades de ocio que se organizan en Ejea de los Caballeros (fiestas, comidas...) según sexo**

	Hombres	Mujeres
<b>Siempre</b>	4,8%	2,2%
<b>A veces</b>	19,0%	16,1%
<b>Nunca</b>	57,1%	67,7%
<b>No las conozco</b>	4,8%	7,5%
<b>No hay actividades</b>	4,8%	5,4%
<b>Ns/Nc</b>	9,5%	1,1%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

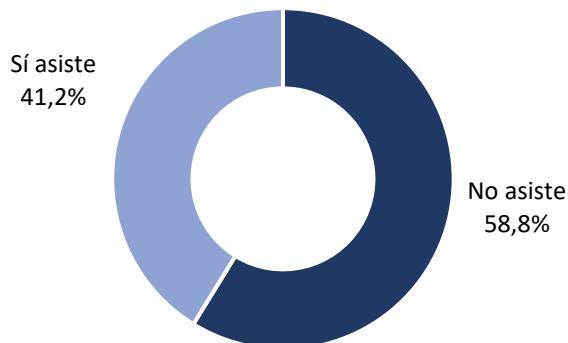
Los hombres participan en mayor medida en estas actividades sociales que las mujeres (el 23,8% indican participar siempre o a veces frente al 18,3% de las mujeres).

Las asociaciones para personas mayores ofrecen apoyo social y emocional, proporcionan servicios y recursos específicos, abogan por los derechos de las personas mayores y previenen la soledad a través de la interacción comunitaria.

En conjunto, estas iniciativas contribuyen al bienestar y calidad de vida de la población mayor.

*Tenemos escuela de adultos, de memoria, de repaso general... Tenemos gimnasia para mayores, tenemos bailes de salón, tenemos paseos saludables los miércoles por la mañana con un chico que viene (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

**Gráfico 34. Asistencia a asociación, hogar del pensionista o similar**



Base: 114

La socialización de las personas mayores en Ejea de los Caballeros se produce principalmente en asociaciones o a través del Hogar del Pensionista. El 41,2% indica asistir a una entidad de este tipo.

**Tabla 19. Asistencia a asociación, hogar del pensionista o similar**

	Hombres	Mujeres
<b>Sí asiste</b>	38,1%	41,9%
<b>No asiste</b>	61,9%	58,1%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Existe una ligera asistencia superior de mujeres mayores de 80 años que viven solas en las asociaciones, hogares del pensionista o similares (41,9% frente al 38,1% registrado en los hombres).

Es importante indicar que las actividades de ocio son fundamentales para la vida de muchas personas mayores. No solo sirven para paliar la soledad y el aislamiento social, sino que además ayudan al mantenimiento físico (movilidad y autonomía) y garantizan el fortalecimiento de la mente y de la creatividad. Así se relataba en varias de las entrevistas realizadas a personas mayores:

*Voy a muchas cosas, muchos eventos que hay en la casa, y me encuentro muy a gusto. Voy a gimnasia, a espalda sana, voy a manualidades, voy a memoria... Leo en casa, hago crucigramas, cruzadas... (Entrevista a persona mayor).*

*Como soy medio andaluza, digo, no me quiero morir sin aprender a bailar sevillanas y me apunté a ver si sale... (Entrevista a persona mayor).*

*Voy a la Universidad de la experiencia, pues no es que me vaya a sacar ningún título, pero allí me distraigo, me distraigo y hago más amistades de las que tengo y entonces está bien, está muy bien y me he enterado de muchas cosas que tampoco sabía (Entrevista a persona mayor).*

**Tabla 20. Realización de actividades de ocio en el último mes**

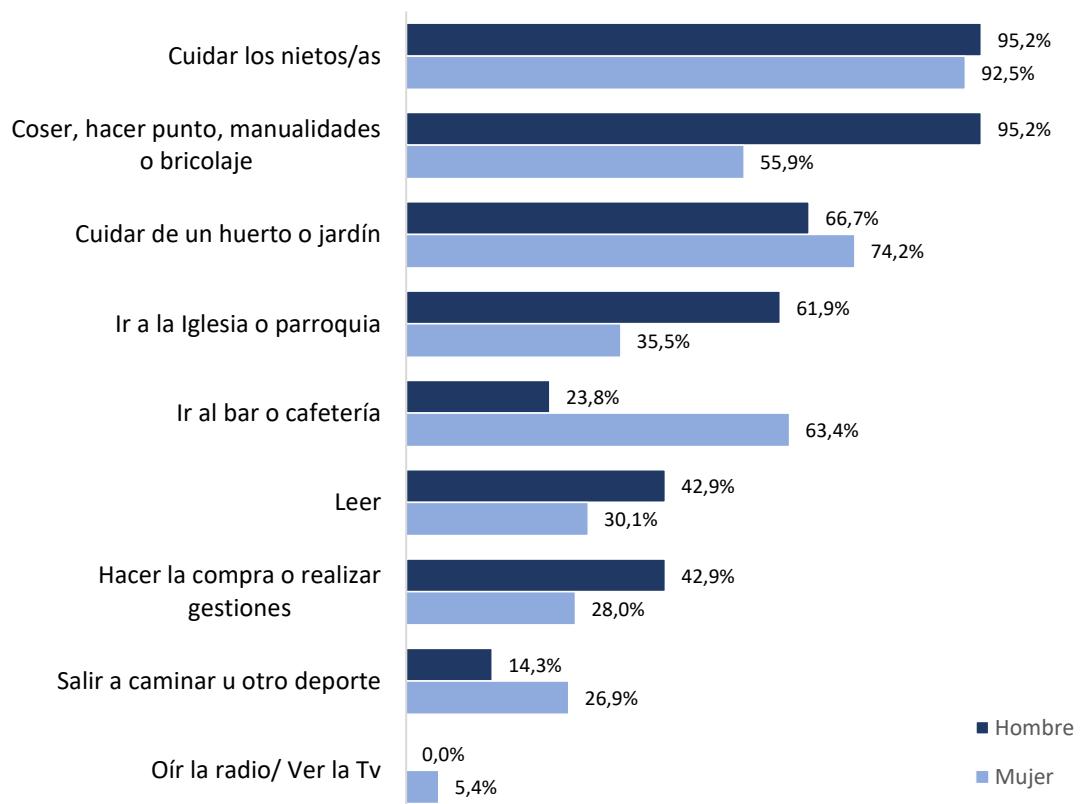
	Todos o casi todos los días	Alguna vez a la semana	1-2 veces al mes	No las ha realizado	Ns/Nc	Total
Leer	42,1%	19,3%	6,1%	32,5%	0,0%	<b>100,0%</b>
Oír la radio/ Ver la Tv	87,7%	6,1%	1,8%	4,4%	0,0%	<b>100,0%</b>
Ir a la Iglesia o parroquia	14,9%	29,8%	14,0%	40,4%	0,9%	<b>100,0%</b>
Ir al bar o cafetería	12,3%	26,3%	5,3%	56,1%	0,0%	<b>100,0%</b>
Salir a caminar u otro deporte	56,1%	15,8%	3,5%	24,6%	0,0%	<b>100,0%</b>
Hacer la compra o realizar gestiones	38,6%	25,4%	5,3%	30,7%	0,0%	<b>100,0%</b>
Cuidar de un huerto o jardín	18,4%	6,1%	2,6%	72,8%	0,0%	<b>100,0%</b>
Coser, hacer punto, manualidades o bricolaje	18,4%	9,6%	8,8%	63,2%	0,0%	<b>100,0%</b>
Cuidar de los nietos/as	2,6%	2,6%	0,0%	93,0%	1,8%	<b>100,0%</b>

Base: 114

La actividad realizada con mayor frecuencia por un alto porcentaje de mayores de 80 años que la realizan todos o casi todos los días es ver la televisión/oír la radio (87,7%). Le siguen salir a caminar (56,1%), leer (42,1%) y hacer la compra o realizar gestiones (38,6%).

Sin embargo, apenas señalan cuidar a sus nietos todos o casi todos los días (2,6%), quizás por la edad que puedan tener estos. Tampoco es frecuente realizar todos o casi todos los días las siguientes actividades: acudir al bar/cafetería (12,3%), cuidar de un huerto o jardín (18,4%) o coser, hacer punto, manualidades o bricolaje (18,4%).

**Gráfico 35. Actividades que no ha realizado en el último mes según sexo (% no ha realizado)**



Base: 114

El gráfico 35 muestra las actividades analizadas en el estudio y que no han sido realizadas en el último mes por hombres y mujeres. Las mayores diferencias en función del sexo se aprecian en ir al bar o cafetería (son realizadas en mayor medida por hombres) y en coser, hacer punto, manualidades o bricolaje, así como asistir a la iglesia o parroquia (actividades realizadas en mayor medida por mujeres).

Es importante señalar que a medida que se incrementa la edad, disminuyen las actividades de tipo social. No obstante, estas actividades son sustituidas por otras como leer o ver la televisión.

*Ahora ya no me gusta hacer nada. Antes iba al club con las mujeres y lo pasaba bien. Ahora no, salgo a andar todos los días, saco a la perra para que corra como yo y nada... (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*A cualquier hora tengo el libro en la mesilla, me meto en la cama, leo y hasta que me canso. Si el oído lo tuviera como la vista no me haría falta nada (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Yo sola estoy muy bien porque me gustan mucho las novelas, la televisión, me echo a las 2 o 3 de la mañana, veo las turcas, me echo en el sillón y no me molesta nadie. Me encantan y estoy deseando que llegue la hora (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

## 6. Redes formales de apoyo social

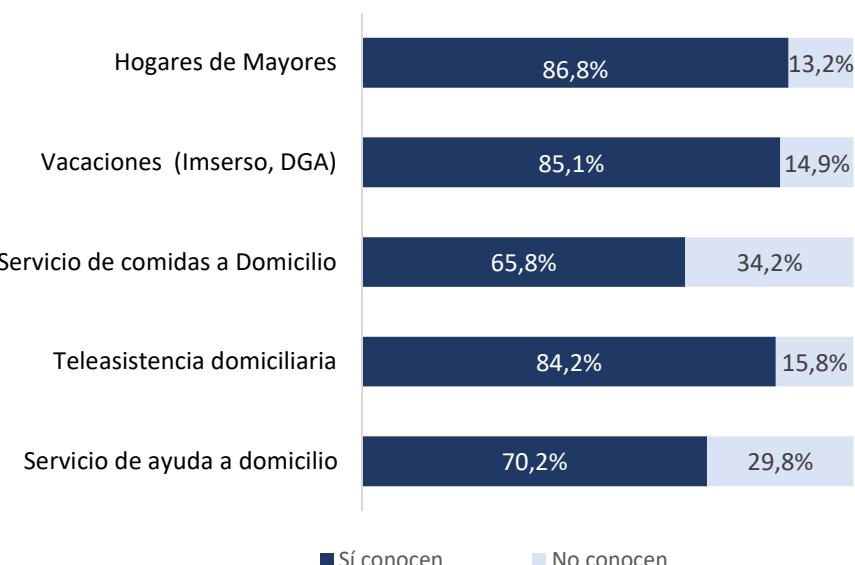
Las redes formales de apoyo social hacen referencia a las redes institucionalizadas y reconocidas de forma oficial que proporcionan ayuda profesional. Cumplen funciones de orientación, información, capacitación, promoción y atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación y cuidados (Chadi, 2000).

Estas redes están conformadas por profesionales, instituciones, organismos, empresas o entidades, ya sea de ámbito público o privado, dedicadas a trabajar para efectuar acciones que resuelvan situaciones problemáticas, de una sociedad o comunidad.

A continuación, analizaremos el conocimiento que existe sobre los recursos formales dirigidos a personas mayores, así como el uso que realizan las personas mayores de estos recursos.

### 6.1 Conocimiento de los recursos y servicios para personas mayores

**Gráfico 36. Conocimiento de recursos/servicios sociales para personas mayores**



Base: 114

Los recursos o servicios sociales disponibles para las personas mayores suelen ser conocidos por la mayoría de las personas mayores encuestadas. No obstante, es importante indicar que entre los menos conocidos destaca el servicio de comidas a domicilio (65,8% indican conocerlo) y el servicio de ayuda a domicilio (conocido por el 70,2%).

**Tabla 21. Conocimiento de recursos/servicios sociales para personas mayores según sexo (% Sí conocen)**

	Hombres	Mujeres
<b>Hogares de Mayores</b>	90,5%	86,0%
<b>Vacaciones (Imserso, DGA)</b>	85,7%	84,9%
<b>Servicio de comidas a domicilio</b>	66,7%	65,6%
<b>Teleasistencia domiciliaria</b>	66,7%	88,2%
<b>Servicio de ayuda a domicilio</b>	52,4%	74,2%

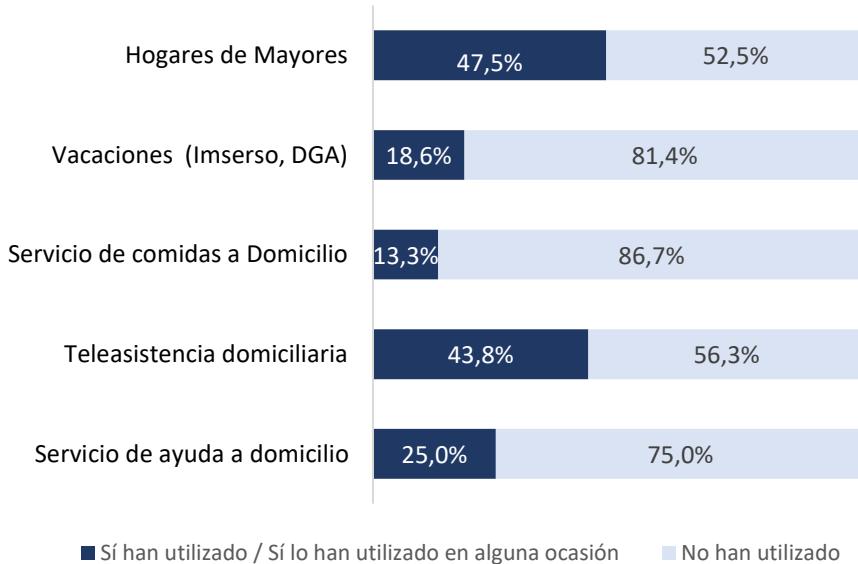
En cuanto al conocimiento de los recursos o servicios hay diferencias por sexo. De este modo, los hombres están más informados de los hogares para mayores y las mujeres conocen en mayor medida la teleasistencia domiciliaria, así como el servicio de ayuda a domicilio.

## 6.2 Uso de los recursos y servicios para personas mayores

El uso de los recursos y servicios está condicionado por el conocimiento que existe de los mismos.

En este apartado se analiza la utilización de los recursos y servicios por parte de las personas que han indicado conocerlos.

Gráfico 37. Uso de los recursos/servicios para personas mayores



■ Sí han utilizado / Sí lo han utilizado en alguna ocasión ■ No han utilizado

Base: personas que conocen cada uno de los recursos

Los dos recursos formales más utilizados por las personas mayores de 80 años que viven solas son los hogares de mayores (utilizados por el 47,5% de las personas que los conocen) y la teleasistencia domiciliaria (utilizada por el 43,8% de las personas que indican conocer este servicio).

En cambio, el menos utilizado es el servicio de comidas a domicilio, usado en alguna ocasión por el 13,3% de las personas encuestadas que conocen este servicio. También registran bajas tasas de utilización el programa de vacaciones del Imserso o de la DGA (18,6%) y el servicio de ayuda a domicilio (25%).

Los hogares de mayores son centros destinados a facilitar un espacio de convivencia social, de integración y participación de las personas mayores en su entorno habitual con una finalidad principal: prevenir el aislamiento y la soledad. En Ejea de los Caballeros es un recurso que utilizan con frecuencia las personas mayores entrevistadas.

*Vienen a su hora y luego aquí hay dos o tres grupos que les gusta tocar la guitarra, pues te piden una sala, se vienen por la tarde [...] Luego hay actividades de todo y las que no tienen las piden. Este año querían*

*sevillanas, quieren un curso de cocina, es que tienen de muchas clases... (Grupo de discusión de profesionales).*

*Desde el Ayuntamiento también hay un programa anual de actividades en los pueblos de fuera (...) En cada uno de los pueblos hay un Hogar [...] Y allí imparten actividades (Grupo de discusión de profesionales).*

Los hogares de mayores a veces son percibidos de manera negativa por una parte de la población. En muchos casos se debe a que se asocian a determinados estereotipos relacionados con el envejecimiento:

*No quieren ser mayores y se juntan en la plaza. Cuando vienen las fiestas sí que vienen, pero luego no [...] Pero a la escuela de adultos van porque no se sienten mayores (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

El servicio de teleasistencia domiciliaria es otro de los servicios más solicitados por las personas mayores que viven solas. Una forma de saber que siempre van a tener a alguien que les pueda ayudar frente a un problema o una necesidad. También, este servicio ayuda a paliar la soledad.

*Y luego yo llevo el botoncito de la Cruz Roja también [...] Mi hija me dijo: Mamá, no me voy sin dejarte esto arregladico. Y estuve conmigo cuatro mesecicos y ya me dejó arregladico y ya se marchó, que viene muy bien porque nos llaman cada semana, a ver cómo estamos, a ver si necesitamos algo, en fin, que estamos muy apoyadicas en ese sentido (Entrevista a persona mayor).*

*Si yo tengo el botón ese de Cruz Roja, sí, todos los meses pago una cantidad de dinero entonces, pues cualquier cosa que me pase o llamarla Cruz Roja y hay 4 teléfonos: 3 de mis hijos y 1 de la vecina. Que cualquier cosa que me pase me pueden atender (Entrevista a persona mayor).*

*Yo estoy muy acompañada, tengo la teleasistencia y por las noches si aprieto al botón tengo asistencia enseguida... (Entrevista a persona mayor).*

Es importante señalar que en ocasiones la teleasistencia genera cierta desconfianza entre las personas mayores debido a que no creen que les pueda ayudar ante una emergencia. No obstante, valoran el servicio, así como las llamadas de seguimiento que realizan.

*Por la noche si estás sola y te pasa algo por más que lleves el botón, ¿hasta qué punto el botón te ayuda? (Entrevista a persona mayor).*

*Muchas noches me acuesto con mucho mareo, pero vaya que tengo una cama abajo y todo el invierno he dormido ahí [...] Pero aún me voy a esperar, a pasar el verano, a ver... (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Todas las mañanas me llaman [...] Por lo menos sabemos que hay alguien pendiente de ti (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

**Tabla 22. Uso de los recursos/servicios para personas mayores según sexo**

(%sí lo uso + % sí lo he usado en alguna ocasión)

	Hombres	Mujeres
<b>Hogares de Mayores</b>	42,1%	48,8%
<b>Vacaciones (Imserso, DGA)</b>	11,1%	20,3%
<b>Servicio de comidas a domicilio</b>	7,1%	14,8%
<b>Teleasistencia domiciliaria</b>	42,9%	43,95
<b>Servicio de ayuda a domicilio</b>	45,5%	21,7%

Base: personas que conocen cada uno de los recursos

La utilización de algunos recursos varía entre hombres y mujeres. Las mayores diferencias se registran en el servicio de ayuda a domicilio, utilizado en mayor medida por los hombres (45,5% frente al 21,7% que registran las mujeres).

En cambio, los hombres encuestados han señalado utilizar en menor medida que las mujeres el servicio de comidas a domicilio, los programas de vacaciones y los Hogares de Mayores.

El servicio de teleasistencia domiciliaria es igual de utilizado por hombres y mujeres.

**Tabla 23. Uso de los recursos/servicios para personas mayores según estado de salud**

(%sí lo uso + % sí lo he usado en alguna ocasión)

	Muy bueno/ Bueno	Regular	Malo/ Muy malo
<b>Hogares de Mayores</b>	48,8%	44,7%	50,0%
<b>Vacaciones (Imserso, DGA)</b>	23,1%	17%	10,0%
<b>Servicio de comidas a domicilio</b>	11,4%	11,8%	40,0%
<b>Teleasistencia domiciliaria</b>	35,1%	45,8%	70,0%
<b>Servicio de ayuda a domicilio</b>	18,2%	28,9%	37,5%

Base: personas que conocen cada uno de los recursos

El estado de salud de la persona influye en el uso de los servicios sociales. Así, el servicio de comida a domicilio, la ayuda a domicilio o la teleasistencia son utilizados principalmente por las personas que tienen peor estado de salud. En sentido contrario una buena salud favorece la utilización de los programas de vacaciones para mayores.

En las entrevistas en profundidad y grupos de discusión se hace alusión con frecuencia al elevado coste de algunos servicios dirigidos a personas mayores. Al respecto, se hace referencia a la necesidad de potenciar las ayudas o subvenciones dirigidas a la población con menos recursos económicos.

*Hombre, pues hay mucha gente, mucha gente mayor que no se acercan ni sus hijos, ni se acercan y eso es mucha pena también. Yo tengo una vecina que, para que la lleven a andar, tiene que pagar 10 euros la hora. Pues podrían darle un ayudica, una ayudica para que la sacaran a andar [...] Pero hay gente que está muy sola, ¿sabes? que los hijos, con trabajar, con trabajar, no se acuerdan de nadie (Entrevista a persona mayor).*

Por otro lado, las ayudas y prestaciones para la compra de material ortoprotésico también han sido mencionadas en el trabajo de campo cualitativo.

*Pues dos añicos llevaré (con andador), porque me lo dijo una amiguica [...] Porque iba con una muleta y claro, ya se me cargaba mucho la cadera... ¿cómo se llaman?! ¡Las lumbares! Y me dice; - Carmen pide en la Seguridad Social, pide un andador, tú le explicas que estás sola, qué te operaron de las dos rodillas, tienes prótesis y que estás sola y que necesitas algo, una ayudica. Y te los darán. Treinta euros tuvimos que pagar. De momento lo pagamos nosotros, pero luego nos devolvieron cien euros, así que treinta euros tuvimos que pagar solo (Entrevista a persona mayor).*

En cuanto al uso de los recursos, es importante tener en cuenta que hay personas que reniegan de recibir ayuda o un servicio determinado debido a la desconfianza que les genera que una persona desconocida entre en su domicilio.

*Pero es que hay mucha gente también, que es muy rara, que no quieren que vayan a casa, por ejemplo, la pastoral de salud, que es una asociación que hay de la Iglesia también, pero hay gente que no le gusta que vayan a casa. Eso es muy problemático también (Entrevista a persona mayor).*

*Claro, pero yo creo que el problema de que no entren dentro de su casa, también de los usuarios y de las familias. Que hay veces, aunque tenga familia [...] ¿A ver quién va a venir aquí a....? ¿A ver quién va a venir a casa? (Grupo de discusión de profesionales).*

### 6.3 Atención en centros asistenciales vs atención domiciliaria

Dentro de los centros asistenciales podemos identificar los servicios de atención residencial y los centros de día. Los centros de día son instalaciones donde los mayores pueden pasar el día recibiendo atención, participando en actividades y socializando, pero regresan a sus hogares por la noche. En cambio, la atención residencial está diseñada para satisfacer las necesidades de las personas que requieren un nivel de asistencia o cuidado adicional en un entorno donde se ofrece alojamiento y asistencia con actividades diarias, cuidados médicos y compañía.

Por su parte, la atención domiciliaria para personas mayores, también conocida como cuidado en el hogar o atención domiciliaria, implica proporcionar los servicios de cuidado y asistencia en el hogar. Este tipo de servicio se adapta a aquellos que desean permanecer en su domicilio, pero pueden necesitar ayuda para realizar las actividades de la vida diaria o cuidados médicos.

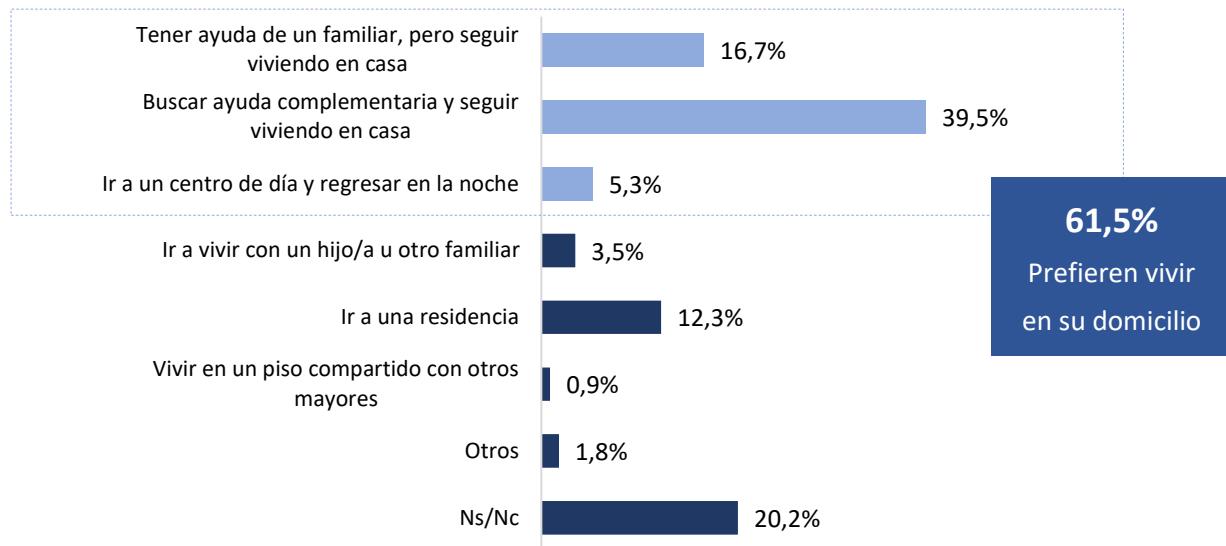
Los centros asistenciales generan bastante controversia entre la población. En concreto, las residencias tienen una imagen negativa que se plasma en los comentarios realizados por las personas mayores:

*Estuve 6 meses y vine mejor que ahora... En la residencia estaba muy bien, pero era una pena muy grande cuando estabas ahí... (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*La residencia no quiero... Eso es la muerte, porque a los 4 días se va uno al otro lado (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

Por este motivo, se solicitó a las personas mayores que señalaran su situación futura deseada en caso de necesitar ayuda (o más de la que tiene ahora).

**Gráfico 38. Situación futura deseada**



Base: 114

Seguir viviendo en el propio domicilio es la opción futura que elegirían el 61,5% de las personas mayores de 80 años de Ejea de los Caballeros que viven solas, bien contando con la ayuda de un familiar (16,7%) o con ayuda profesional (39,5%). El 12,3% optaría por vivir en una residencia.

**Tabla 24. Situación futura deseada según sexo y estado de salud**

	Sexo		Estado de Salud		
	Hombre	Mujer	Muy Bueno/Bueno	Regular	Muy malo/Malo
Tener ayuda de un familiar, pero seguir viviendo en casa	9,5%	18,3%	20,4%	11,3%	27,3%
Buscar ayuda complementaria y seguir viviendo en casa	33,3%	40,9%	36,7%	39,6%	54,5%
Ir a vivir con un hijo/a u otro familiar	4,8%	3,2%	4,1%	3,8%	0,0%
Ir a un centro de día y regresar en la noche	4,8%	5,4%	4,1%	7,5%	0,0%
Ir a una residencia	19,0%	10,8%	14,3%	13,2%	0,0%
Vivir en un piso compartido con otros mayores	4,8%	0,0%	0,0%	1,9%	0,0%
Otros	0,0%	2,2%	2,0%	1,9%	0,0%
Ns/Nc	23,8%	19,4%	18,4%	20,8%	18,2%
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Es superior el porcentaje de mujeres que optarían por la opción de quedarse en su domicilio, mientras que los hombres están más dispuestos a irse a una residencia o incluso a compartir piso con otras personas mayores.

Además, las personas que valoran su estado de salud como malo o muy malo no se replantean dejar su domicilio, sino que prefieren tener la ayuda de algún familiar (27,3%) o buscar ayuda complementaria para seguir viviendo en su casa (54,5%).

*Pues, mira, lo que me gusta es que me busquen una mujer que me haga la comida, que me limpie y que esté; a dormir que se vaya a su casa [...]. ¡Yo no quiero ir a la residencia! Y ya se lo dije a mis hijos... (Entrevista a persona mayor).*

De este modo, frente a la ayuda residencial, se plantea la ayuda domiciliaria que permite a la persona seguir viviendo en su domicilio con cierta autonomía respecto a su vida.

*Yo buscaré una ayudica para casa, porque yo he estado haciendo muchas visitas de voluntariado a los enfermos y entramos mucho a las residencias y lo veo muy triste, mucha soledad. Entonces si no me queda otro remedio, tendré que ir, pero vamos, que no me gusta. Y el centro día cogería más el centro día que la residencia (Entrevista a persona mayor).*

*No sé, yo la residencia no me va mucho. Mientras pueda estar aquí, estoy aquí. Si algún día me hace falta, pues no sé, pero viniendo, buscando una mujer que te haga un poco las cosas y la hija que, claro, está trabajando, pero cuando eso, pues ella también viene aquí, y hace cosas. Yo de momento, la residencia no, no (Entrevista a persona mayor).*

*Depende de las circunstancias, según la fase en la que estés. A lo mejor no necesito nada y luego me da un ictus y necesito todo [...] Pero si estas bien, como en tu casa no hay nada. Yo prefiero pagar para que vengan 3 días de la semana que no salir de mi casa. Mientras me haga la comida y me limpie yo... Y mientras funcione la cabeza (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

Por tanto, al igual que en las encuestas, las personas mayores entrevistadas recalcaron su interés en seguir residiendo en su hogar.

*Yo soy muy mala para estar en un sitio, yo le pido a Dios que me lleve como a mi marido [...] Él decía siempre, cuando me llegue me llegará, que sea un partico corto como las mujeres y efectivamente, fue así. Tuvo una muerte feliz (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Yo preferiría a lo mejor estar en casa, leyendo un libro o cosiendo, que me ha gustado también la aguja y he cosido (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*No sé lo que me tocará si me llega, pero mientras yo tenga mi cabeza bien no me voy a ir. Se lo digo a mis hijos, aunque me muera en un rincón. El que quiera que venga a verme... No estoy mentalizada para ir a una residencia, lo que pasa es que no sé qué me tocará (Entrevista a persona mayor).*

*No sé lo que harán contigo, pero mientras pueda, aunque sea a rastras, me quedo en mi casa (Entrevista a persona mayor).*

*Mientras pueda me quedo aquí, para lo poco que me queda de vivir me quedo en casa. De momento estoy como estoy bien [...] Como vienen a verme todas las tardes no necesito nada mas (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

En esta decisión influye el buen estado de salud, así como el apoyo que tienen de diferentes redes formales e informales. No obstante, varios entrevistados señalaron que si en un futuro esta situación cambia estarían dispuestos a ir a una residencia.

*Hombre, pues en un futuro, a ver... No descarto, no descarto el que tenga que ir a una residencia. Hoy por hoy, cómo me encuentro bien, pues la verdad es que como estoy no me gustaría, porque no estoy para estar en una residencia. En mi casa tengo comodidades, tengo ascensor y tengo comodidades para poder estar sola (Entrevista a persona mayor).*

*Me solicitó cita para la residencia que tenía habitación y todo, pero fui y dije que no [...] Oye, de momento me encuentro bien. O es que soy raro, no sé, hija mía [...] De momento estoy bien, no se puede decir que mañana "de esta agua, no beberé" (Entrevista a persona mayor).*

*Yo prefiero vivir en casa, si pudiera. El día que no pueda, como no tengo posibilidad de tener una mujer pues tendré que ir a una residencia. Porque vivo solo con la pensión, pero me la regulo (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

Como se ha indicado anteriormente, una de las opciones planteadas por las personas mayores es la de recibir los cuidados por parte de la propia familia. No obstante, en sustitución de los cuidados familiares hacen mención a la residencia:

*Si tengo que ir a un sitio determinado porque mis hijos no me puedan tener, porque necesito yo otra clase de ayuda, me iré a la residencia tranquilamente (Entrevista a persona mayor).*

*Si me pasa algo, si me operan la cadera y no me pueden cuidar mis hijos, si me tengo que ir 2 o 3 meses a la residencia o centro de día me iría para no darles mal, pero todo lo que pueda estar en casa estaré (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

En cuanto a los centros de día, si bien se aprecia cierto desconocimiento sobre los mismos entre la población mayor, los profesionales que participaron en uno de los grupos de discusión comentaron que son una buena alternativa a las residencias puesto que ayudan a mantener la autonomía y capacidades cognitivas de las personas mayores sin desvincularlas de su entorno cercano.

*El centro de día por nuestra experiencia es buenísimo. Las personas no están con un Grado III, por supuesto, están con un Grado I, con un poco de deficiencia cognitiva, están solas [...] Entonces ese paso intermedio entre el domicilio y la residencia es lo ideal [...] Es lo ideal, claro. Y no es una decisión que sea de ellos tampoco, yo veo que son más las familias*

*[...] pero van contentos, sí y luego no se quieren ir a casa y el sábado y domingo están fatal (Grupo de discusión de profesionales).*

*Aquí vienen mucho, por ejemplo, que viene a las actividades que compartimos que tenemos autonomía personal, que es cuando están con un Grado I que están empezando con un deterioro y el siguiente paso ya para la familia es el centro de día y el siguiente la residencia o si ya es con más demencia pasan desde aquí a la residencia totalmente (Grupo de discusión de profesionales).*

El centro de día se convierte así en una institución intermedia entre el domicilio y el centro residencial. Además, fomenta la independencia de las personas mayores y la proximidad a la comunidad local. En los siguientes comentarios se muestran algunas de las ventajas que ven las personas mayores consultadas sobre los centros de día:

*Posiblemente antes de ver cerca la residencia es mejor ir al centro de día y luego a la residencia. Pero todo depende de cómo te encuentres (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

*Cuando seamos mayores podemos ir al centro de día. Nos traen la comida, estamos acompañados, jugamos a algún juego de mesa y por la tarde ya a casa, que con un vaso de leche ya estamos en la cama (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

*Por la noche vuelves a tu casa, el centro de día oigo muchas voces y gente que estaba allí y estaría encantada (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

En los pueblos de Ejea de los Caballeros han valorado acercar los centros asistenciales a los núcleos de población más pequeños del municipio.

*Residencia, todos los pueblos lucharemos porque la hagan en nuestro pueblo (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

*Aquí la casa del médico está parada, si en esa casa abandonada la arreglaran y pusieran un centro día pues iría. Podían poner un centro, para 10 o 12 personas... (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Que hubiera un centro de día. Porque ahora las hijas trabajan todas y en lugar de ir a la residencia estarían en el centro de día y por la noche estarían en su casa. Tiene que haber mucha diferencia porque tiene que ser muy duro el salir de casa, para la que está bien, si no está bien igual le da... [...] La gente hace lo mejor que puede, hay de todo (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Pinsoro es el pueblo más apartado de Ejea, porque estamos a 20 kilómetros. Es el pueblo más apartado, el más grande y donde más gente mayor afortunadamente tenemos, pero ya venimos reivindicando esto desde ya hace unos cuantos años [...] A la gente la llevan a Ejea cada día porque aquí no hay nada, hay que madrugar y luego la traen tarde también (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

Por último, es importante señalar que los servicios destinados a mantener la autonomía de las personas mayores en el hogar previenen situaciones de riesgo y de soledad. De este modo, la colaboración de los profesionales que llevan a cabo estos servicios es fundamental para evitar situaciones de exclusión social.

*A través de las comidas a domicilio hemos detectado muchísimos casos y bueno, de urgencia también quiero decir [...] sobre todo en las comidas, que es el día a día, detectas muchas situaciones (Grupo de discusión de profesionales).*

*Incluso hemos tenido que llamar, lo que dice ella, a la policía porque no nos abren la puerta porque llamamos a los vecinos, pues no hay nadie que lo haya visto... Entonces, pues se detectan bastantes casos, sí [...] Te pones en contacto con la familia o con servicios sociales para que, si es un caso de una persona sola, pues poder derivarlo a otros servicios. Buscarles otra*

*alternativa y bien sea centro de día, servicio de ayuda a domicilio, pues si ya en caso más a la vez puedes buscar residencias también. Si no tiene familia... (Grupo de discusión de profesionales).*

*Hay ciertas personas que haciéndole un seguimiento de cómo está su situación le he ido animando [...] A lo mejor no viene a ninguna actividad, pero viene a la cafetería simplemente [...] Y si se va animando y vas viendo que va superando esta etapa, la vas viendo por el centro y el siguiente paso será que empiece con las actividades (Grupo de discusión de profesionales).*

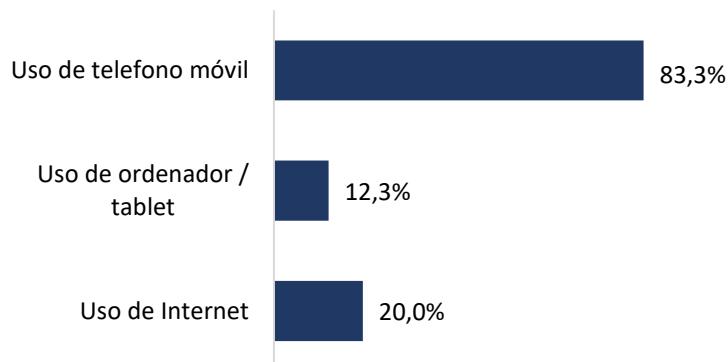
## 7. Tecnologías de la información y la comunicación

Las redes sociales y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación pueden ser herramientas claves para paliar los problemas de la soledad no deseada y el aislamiento social.

A continuación, se analizan las principales variables de la encuesta relacionadas con el uso de las TIC, en concreto con la utilización del teléfono móvil, ordenador / tablet e Internet.

**Gráfico 39. Uso de nuevas tecnologías**

(% sí utilizan)



Base: 114

La mayoría de las personas mayores encuestadas utilizan el teléfono móvil (83,3%), mientras que solo el 12,3% señalan usar un ordenador o una tablet. El 20% hacen uso de Internet, por lo general, desde el teléfono móvil.

**Tabla 25. Uso de nuevas tecnologías según sexo (% sí utilizan)**

	Hombres	Mujeres
<b>Uso de teléfono móvil</b>	85,7%	82,8%
<b>Uso de ordenador / tablet</b>	23,8%	9,7%
<b>Uso de Internet</b>	27,8%	18,2%

La tabla 25 muestra el porcentaje de hombres y mujeres de 80 o más años que utilizan teléfono móvil, ordenador / tablet y/o Internet. Si bien el uso del teléfono móvil es frecuente tanto en hombres como en mujeres, la utilización de los ordenadores o tablets está más extendida entre los hombres. También se aprecia un mayor uso de Internet entre los hombres encuestados.

Las personas mayores que han participado en la investigación utilizan Internet como medio para informarse, entretenerte y comunicarse con su familia y amistades, principalmente a través de WhatsApp.

*Yo me levanto, lo primero, me preparo el desayuno, desayuno delante del ordenador, leyendo la prensa [...] Y juego alguna partida de ajedrez con el ordenador... (Entrevista a persona mayor).*

*Casi todos los días (habla con su familia) porque he creado un grupo familiar, o sea, que está mi hijo, mi hija, mis nietas. Está también mis yernos y están también mi sobrino que tengo aquí, para que tenga contacto él con toda la familia, que él también tiene mucho contacto con mis hijos, conmigo y nos vamos a comer cada sábado al restaurante juntos. Y el domingo viene a casa a tomar café, o sea, que tenemos un contacto, sí, entonces yo he formado un grupo que se llama The Family y entonces, pues casi todos los días conversamos, o sea, que no estoy sola, ósea, que pues eso, el vídeo pues es por Skype o por WhatsApp también (Entrevista a persona mayor).*

No obstante, también hay un colectivo muy importante que se niegan a hacer uso de las nuevas tecnologías por desinterés o miedo a cometer un error y no saber solventarlo.

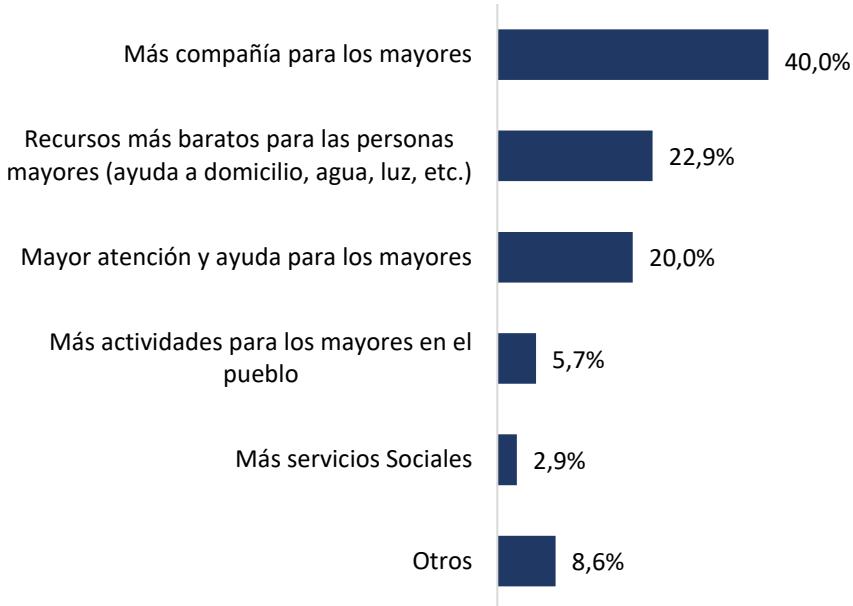
*Yo me niego a las nuevas tecnologías me niego, al ordenador, me niego [...] Con 94 años que puedo pretender prefiero usar el tiempo en otras cosas (Grupo de discusión de personas mayores).*

*Yo tengo el fijo que conecta con Cruz Roja y tengo el móvil de esos normales, porque mi hija me dijo; - Mamá, este te voy a comprar. Y digo: No hija mía que me meteré en algún jaleo [...] Para llamar y colgar sin más y que me llamen, y así lo llevo. Y así me voy defendiendo (Entrevista a persona mayor).*

## 8. Sugerencias y propuestas de mejora

En este apartado final se recogen las demandas y propuestas de mejora indicadas por las personas mayores y profesionales que participaron en la investigación.

**Gráfico 40. Sugerencias o propuestas para mejorar las condiciones de vida de las personas mayores en Ejea de los Caballeros**



Base: 35

Un 30,7% de las personas encuestadas ha hecho una propuesta o sugerencia para mejorar las condiciones de vida de las personas mayores que viven solas en Ejea de los Caballeros.

Por lo general, destacan la necesidad de prestar más compañía a los mayores, sobre todo a aquellos que se sienten en soledad. También reclaman ayudas y recursos más económicos (ayuda a domicilio, agua, luz, etc.). Por último, el 5,7% pedían más actividades para las personas mayores y un 2,9% más servicios sociales.

Además, en la parte cualitativa del proyecto se han indicado las siguientes propuestas de mejora:

- **Continuar con las actividades sociales** dirigidas a personas mayores.

Las personas mayores saben que son necesarias y útiles para su día a día. Aprecian y están interesadas en las actividades sociales que se hacen en Ejea de los Caballeros.

*Aquí hacen muchas cosicas para los mayores, que vienen muy bien... Hay que aprovecharse de ellas, de esas cosicas que hacen, porque viene bien [...] Yo lo veo importante* (Entrevista a persona mayor).

*Vengo aquí los lunes y voy a la escuela de adultos, hablas con el personal y me ha dado mucha vida. Me animaron otras compañeras y tenemos una maestra fuera de serie. Ahora que he estado mala, todas me han llamado, me mandan WhatsApp, me entero de lo que pasa en el pueblo...* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

- **Mayor asistencia para las personas que viven solas**, especialmente cuando no disponen de redes de apoyo social o residen en zonas más aisladas.

*Más asistencia. Más asistencia a las que viven solas. Pero también digo una cosa, que los hijos también se tienen que ocupar un poco más de los padres, no vamos a echar todo al Ayuntamiento, ni a los médicos lo primero es la familia* (Entrevista a persona mayor).

- También sería importante **prestar ayuda y agilizar las gestiones relacionadas con la solicitud de servicios dirigidos a personas mayores**:

*Yo me encuentro muy mal y lo que echo en falta es un botón de alarma para si me caigo y no puedo levantarme si me caigo al suelo [...] Lo ha solicitado mi hijo, pero no sé cuándo llegará, esto va lento* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

- El **desconocimiento que tienen las personas mayores sobre las ayudas y subvenciones**, también se convierte en un problema, puesto que les impide acceder a servicios y ayudas que podrían paliar y suplir algunas de sus necesidades vitales.

*Yo, por ejemplo, sí que veo que la gente no sabe de las ayudas económicas para la compra de andadores, sillas de ruedas [...] La gente no sabe que pueden recibir ayudas* (Grupo de discusión de profesionales).

*El que no lo conoce viene y te pregunta [...] Es que he estado preguntando a la vecina y me ha dicho que es que venga aquí a preguntar por qué me pasa esto... [...] Aunque a veces luego llan las cosas... Confunden las versiones, pero bueno* (Grupo de discusión de profesionales).

- El **programa de transporte socio-sanitario de Cruz Roja** tiene por objeto el traslado de personas mayores o dependientes, empadronadas en Ejea de los Caballeros y sus Pueblos, desde sus domicilios al Centro de Salud de Ejea de los Caballeros. El desconocimiento de este servicio es especialmente notable en los pueblos de Ejea de los Caballeros.

*Conceden el servicio de ambulancias de la Cruz Roja para bajar a Ejea, para hacer análisis, si tienen una cita...* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

*Yo no lo sabía... Pues el lunes tengo que ir a hacer análisis y voy el lunes porque un conocido va el lunes y así no tengo que pedir favores* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

Este programa de transporte de Cruz Roja incorpora también el traslado de personas mayores y dependientes, desde Bardenas y Valareña al Centro de Mayores de Ejea de los Caballeros para asistir al Servicio de Peluquería. Al respecto, hay personas mayores que lo desconocen o que, incluso conociéndolo y teniendo la necesidad de utilizarlo, no ven conveniente hacer uso del mismo.

- Respecto al transporte dirigido exclusivamente a personas mayores, en las entrevistas también han nombrado echar en falta un medio de **transporte para ir a las consultas médicas** que tienen en Zaragoza:

*Echo en falta un medio de transporte para ir al médico a Zaragoza [...] Ahora unas veces me lleva una sobrina, a veces otra. Pero ahora cada uno tiene su obligación y me gustaría saber si hay algún medio. Aquí en Rivas antes había servicio de Cruz Roja, pero ahora no sé... (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

- Prestar **servicios en todos los núcleos de población** que forman parte del municipio de Ejea de los Caballeros. Al respecto se hace alusión al comercio y al transporte.

Han destacado la necesidad de **apoyar el comercio local**, principalmente cuando se trata de artículos de primera necesidad.

*Habría que facilitar que las tiendas del pueblo se mantengan... Todos los servicios poderlos mantener... (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

*Es fácil ir a Ejea si se puede, pero teniendo una tienda como hay aquí. No te digo que compremos en Ejea, pero el día que se vaya la tienda... Entonces hay que tener conciencia de que tenemos una tienda aquí (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

En cuanto al **transporte**, en estos momentos es el autobús escolar el que se encarga de desplazar a las personas de Farasdúes, Rivas, Pinsoro, El Bayo, Bardenas, Valareña, Santa Anastasia y El Sabinar a Ejea de los Caballeros. Este hecho hace que los horarios sean muy específicos y que los fines de semana no exista transporte público en estas zonas:

*Todos los días viene a las 8, pero tienes que ir con los estudiantes y vuelve a las 12. Como llegas tan pronto hay que esperar, a no ser que sea una cita muy pronto (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

*Antes había autobús, por la mañana, por la tarde, pero ahora... Como todo el mundo tiene coche. Ahora va el autobús, el del colegio, pero tengo que ir a la parada y me lleva por todos los pueblos. En verano te tienes que ir al apeadero y ahora ya no tengo ganas de ir hasta allí (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).*

*Yo una de las cosas que peor veo es la combinación de horarios de transporte para ir a los médicos. Los ponen fuera de horarios de autobús. Tengo ahora un análisis a las 8 de la mañana y el horario al que llega es a las 8:30 horas... A las 4:30 el oculista, tampoco tengo autobús (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).*

- El **transporte urbano en Ejea de los Caballeros** también ha sido valorado en las entrevistas y grupos de discusión. Se destaca que, aunque por la mañana la línea de autobús está activa, a partir de las 4 de la tarde deja de estarlo, haciendo que todas las personas que deseen participar en alguna actividad por la tarde, y dependan del autobús, no puedan asistir a esta. También señalan la falta de servicio en fin de semana.

*La línea de autobús termina a las 4 de la tarde que es cuando los mayores suelen venir, entonces para las ocho de la tarde, cuando se suelen ir no tienen [...] Aun así, vienen ¿eh?, que esta la cafetería siempre llena, pero si ese se pusiera a las ocho yo creo que vendrían más todavía (Grupo de discusión de profesionales).*

*Falta sábado y domingo. Ahora mismo yo tengo a mis amigas ahí, bajo al pueblo y no puedo bajar los sábados ni los domingos porque luego me da miedo subir sola. Si tuviera uno hasta las 20:00 horas de la noche me bajaría por ejemplo a las cuatro o las cinco y a las ocho me subiría. Pero luego andando me da miedo, cuando oscurece conmigo no cuentes (Grupo de discusión de personas mayores).*

- Otro de los problemas mencionados por las personas mayores está relacionado con los **días y horarios de atención en las oficinas bancarias** para realizar gestiones financieras. Esta situación se complica cuando se tienen que desplazar a Ejea de los Caballeros:

*Hay otra casa, que vas al banco y solo se puede un día a la semana y hasta las 10 puedes ingresar dinero o sacar, está muy mal... Por lo menos que tuviéramos un cajero de algún banco. Tengo que dar la tarjeta y que me saquen dinero* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

*Para sacar dinero igual, si no vas con alguien... Yo ahora fui con una vecina* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

- Necesidad de **estudiar la creación de un centro asistencial** debido a la lista de espera que existe actualmente en los centros del municipio:

*Yo creo que necesitábamos otra residencia, eso es lo que yo creo para un pueblo tan grande. Para que no hubiera tanta espera, porque ahora mismo yo si tuviera que pedir la comida que me la trajeran, tenía que esperar no sé cuántos días porque están a tope [...] Ahora mismo una moza que venía aquí a la gimnasia, Amparo, pues la tuvieron que llevar porque se iba mucho ya de cabecica y todo, y la tuvieron que llevar a una residencia y ella quería aquí en Ejea, pero no tenían y lleva ya seis mesecicos y aún no tiene aquí plaza. Para que no estuviéramos tanto tiempo fuera de nuestro de nuestro pueblo, eso es lo que veo yo que hacía falta* (Entrevista a persona mayor).

*En las residencias muy pocas veces no ha habido lista de espera. Es que creo, que no se puede decir nunca porque siempre hay alguna época, pero es muy raro que no haya lista de espera* (Grupo de discusión de profesionales).

- Los **edificios sin ascensor** y otras estructuras que facilitan la movilidad y autonomía de las personas mayores que viven solas en Ejea de los Caballeros se han convertido en un problema grave para todas aquellas personas que tienen dificultades de movilidad.

*Tiene escaleras, no tiene ascensor, tiene que subir a un cuarto, no puede salir a la calle, es que como que todo se complica. Es complicado. Las casas no están adaptadas* (Grupo de discusión de profesionales).

*Yo conozco personas que están metidas en un juicio por esto, porque la persona mayor necesita en su casa ascensor y los de abajo que claro que no lo necesitan porque es un local comercial no quieren y están metidos en juicio por tema ascensor, y conozco varios vamos* (Grupo de discusión de profesionales).

*El transporte al centro de día es transporte de puerta a puerta, se recoge en puerta y se deja en el centro, el transporte adaptado diario sí que bajan al paciente del domicilio para llevar al centro de salud, pero claro, es algo puntual si tiene que ir a una consulta. Si no, no existe ningún recurso que haga eso y eso es un problemón* (Grupo de discusión de profesionales).

- La **salud mental** de las personas mayores que viven solas se pone de manifiesto como uno de los puntos clave a tratar. Así como incidir y reforzar los servicios de salud mental para hacerlos llegar a la población que lo necesita.

*Yo sigo pensando lo de la salud mental que es muy importante. Y el acompañamiento a lo mejor con los servicios de salud mental que estuvieran más reforzados de cara al mayor también* (Grupo de discusión de profesionales).

*Es una maravilla, yo voy a la psiquiatra y la primera vez que fui [...] estaba muy mal y me mandaron al psicólogo. Fue ir al psicólogo mira fue ir al psicólogo y empezar a hablar, hablar, hablar, venga llorar venga llorar, venga llorar [...] Yo al psicólogo pienso que me va mejor* (Entrevista a una persona mayor).

El apoyo al duelo en adultos mayores tiene especial importancia debido a las múltiples pérdidas que pueden experimentar en esta etapa de la vida y que contribuyen a la sensación de tristeza constante y ansiedad.

*Es que al quedarte viuda tenemos que aprender a vivir de otra manera que antes. Hablo por mí porque yo siempre iba con mi marido, no íbamos nunca solos, él no salía a la calle si no salía conmigo, íbamos siempre juntos, entonces al quedarte sola tienes que aprender a vivir de otra manera, ya no puedes ir donde quieras porque te encuentras sola. Vas con tu marido y no necesitas a nadie* (Grupo de discusión de personas mayores).

*No tenía mas que 1 hijo y se me murió hace ya años y ya no vivía con él, pero vamos, eso es lo que tenía...* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

Es importante indicar que, aunque se valoran las charlas y talleres relacionados con la salud mental, sería más recomendable realizar sesiones individuales con las personas mayores:

*Para dar una charla o informar bien, pero ya para tratar yo pienso que mejor personal, porque aquí venimos a lo mejor a una charla y no vamos a decir si tienes algún problema. O pedir ayuda en algo concreto en ese momento, eso me parece a mí, que es más a nivel individual* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

- **Instaurar la figura del trabajador social** dentro de los equipos de Atención Primaria. Actualmente no existe un profesional del trabajo social en el Centro de Salud de Ejea de los Caballeros. Esta figura ayudaría a identificar y tratar a las personas mayores que se encuentran afectadas por sentimientos de soledad y aislamiento. Cabe recordar que estos sentimientos influyen negativamente en la salud de quien los padece.

*Siempre se ha estado luchando con que hubiese servicios sociales, que hubiese una trabajadora social en este centro de salud y no hay, que es una lucha que llevan ellas, quiero decir, que ellas están trabajando... El propio centro siempre ha estado con eso, intentando. Es que no lo hay* (Grupo de discusión de profesionales).

*Si el paciente tuviese esa opción, si un médico ve a un paciente que necesita algo más que un tema de salud, es decir, pues mira, vas a hablar con esta persona que es el trabajador social o la trabajadora social y esa persona va a poder ya derivar o incluso ella misma solucionar o paliar, al menos* (Grupo de discusión de profesionales).

- Por último, en las entrevistas y grupos de discusión realizados se propuso la realización de un **servicio de llamadas a personas mayores** en las que un profesional hable con ellos, les apoye y les ayude a combatir la soledad y atienda sus necesidades.

*Si, me gustaría que me llamaran para preguntar qué tal estaba* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

*Eso estaría muy bien, si me llaman, pues oye mejor* (Entrevista a persona mayor residente en pueblo).

*A mí sí, y yo pienso que también a la mayoría. Me sentiría un poco más apoyada. A mí sí que me gusta y el hablar reconforta y mucho en algunos momentos [...] Si tienes la pareja en casa, puedes hablar con ella, pero si no...* (Grupo de discusión realizado a personas mayores residentes en pueblo).

*Cuando eres muy joven no das importancia a estas cosas, Ahora que te haces mayor una palabra de cariño la agradeces mucho [...] No valoramos las cosas igual, ahora las valoramos mucho y lo sentimos más que cuando éramos jóvenes que no le das la importancia a las cosas* (Grupo de discusión de personas mayores).

## 9. Medidas para mejorar la situación de las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros

Teniendo en cuenta los principales resultados del estudio, se exponen una serie de propuestas y buenas prácticas para mejorar la situación de las personas mayores de 80 años que viven solas en Ejea de los Caballeros:

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN

- Dar a conocer los diferentes recursos y servicios sociales destinados a las personas mayores.
- Realizar acciones de sensibilización en materia de soledad no deseada dirigidas tanto a profesionales que trabajan con personas mayores, como a la población general.
- Promocionar la salud mental y el bienestar emocional en las personas mayores, especialmente entre aquellas que viven solas.
- Fomentar el cuidado de la salud mental ampliando el número de profesionales en salud mental y reduciendo las listas de espera que actualmente existen en este ámbito. Dentro de este apartado son especialmente necesarias las acciones y terapias de duelo.
- Instaurar la figura del trabajador social en los Centros de Atención Primaria, con el objetivo de poder identificar y tratar a las personas mayores que se encuentran en riesgo de soledad y aislamiento social.
- Promocionar hábitos saludables en las personas mayores, fomentando prácticas saludables para prevenir el deterioro físico y cognitivo.
- Formar a las personas mayores que viven solas en el uso del teléfono móvil e Internet.
- Instaurar un servicio de acompañamiento dirigido a personas mayores, presencial o telefónico, con el objetivo de prestar atención y combatir la soledad,

dar aviso a familiares o contactos en caso de necesidad o proporcionar información de interés a las personas mayores.

## MEDIDAS PARA FACILITAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- Seguir realizando actividades sociales dirigidas a las personas mayores.
- Desarrollar entornos y espacios accesibles que fomenten las relaciones sociales.
- Potenciar las acciones de voluntariado entre las personas mayores. Ejemplos de voluntariado pueden ser los programas intergeneracionales, el acompañamiento telefónico o presencial y las redes de apoyo vecinal.
- Reforzar el tejido social promoviendo redes informales de apoyo y procesos de participación comunitaria en diferentes ámbitos (social, institucional, cultural, político, económico...). Además, se debe promover su libertad de elegir y de actuar para que puedan tomar sus propias decisiones.

## MEDIDAS DE INTERVENCIÓN Y APOYO

- Potenciar los cuidados en el hogar y la red de servicios sociales destinados a mejorar la autonomía de las personas mayores.
- Aumentar las plazas en centros asistenciales del municipio.
- Estudiar la construcción de un centro asistencial en uno de los pueblos que forman parte de Ejea de los Caballeros.
- Mejorar la accesibilidad en el entorno y eliminar las barreras arquitectónicas.

### III. Bibliografía

---

- AYUNTAMIENTO DE EJEA DE LOS CABALLEROS (2024) Estadísticas del Padrón Municipal de Ejea de los Caballeros.
- AYUNTAMIENTO DE EJEA DE LOS CABALLEROS (2015) Propuestas para un mundo mayor. Disponible en: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2016/06/Ejea-de-los-Caballeros-Action-Plan.pdf>
- AYUNTAMIENTO DE EJEA DE LOS CABALLEROS (2021) Plan Estratégico de Personas Mayores de Ejea de los Caballeros y sus Pueblos. Disponible en: <https://st1.ejea.es/media/2022/08/plan-estrategico-personas-mayores.pdf>
- BUITRAGO RAMÍREZ, F. (2021) Repercusiones de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población general. Reflexiones y propuestas. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656721001773>
- DÍAZ DE MERA, E. (2017) El trabajo social sanitario y su integración en el sistema público de salud. Una propuesta desde el modelo de gestión sanitaria de las mutuas colaboradoras con la seguridad social en España. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales, 13, pp. 101-120. Disponible en: [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:revistaComunitania-2017-13-7040/trabajo\\_social\\_sanitario.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:revistaComunitania-2017-13-7040/trabajo_social_sanitario.pdf)
- ESCUDER ANDREU, S. (2018) El abordaje de trabajo social sanitario ante la soledad no deseada en la gente mayor en el ámbito de atención primaria. Universitat Oberta de Catalunya. Disponible en: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/84029/6/sescuderTFM0618memoria.pdf>
- GALLO ESTRADA, J. Y MOLINA MULA, J. (2015) Factores que inciden en la soledad residencial de las personas mayores que viven solas. Gerokomos, 26 (1), pp. 3-9. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2015000100002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000100002)

- GARCIA-MORENO, C. (2021) Las redes informales de apoyo como recurso clave en la intervención social. Cuadernos de Trabajo Social, 34 (2), pp. 287-299. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/70209>
- IAEEST (2021) Indicadores del Movimiento Natural de la Población.
- IAEEST (2023) Censo de Población Anual.
- INE (2023) Censo Anual de Población 2021-2023.
- LÓPEZ DOBLAS, J. Y DÍAZ CONDE, M.P. (2018) El sentimiento de soledad en la vejez. Revista Internacional de Sociología, 76 (1). Disponible en: <https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/698>
- OTERO PUIME, A. ET AL. (2006) Relaciones Sociales y Envejecimiento Saludable, Fundación BBVA, Madrid. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/otero-relaciones-01.pdf>
- PALMA-AYLLÓN, E. Y ESCARABAJAL-ARRIETA, M. D. (2021) Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. Gerokomos, 32 (1), 22-25. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2021000100022](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000100022)
- PINAZO, S. Y BELLEGARDE, M. D. (2018) La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, (5). Disponible en: <https://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf>
- RODRÍGUEZ MARTÍN, M. (2009) La soledad en el anciano. Gerokomos, 20 (4), 159-166. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2009000400003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003)
- VICENTE ARRUEBARRENA, A. Y SÁNCHEZ CABACO, A. (2020) La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. Studia Zamorensia, Nº. 19, págs. 15-32. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718190>

- YANGUAS, J. (2018) Soledad y riesgo de aislamiento social en las personas mayores: Encuesta 2018. Obra Social “La Caixa”. Disponible en: <http://www.infocoponline.es/pdf/SOLEDAD-RIESGO-AISLAMIENTO.pdf>
- YANGUAS, J. (2020) La soledad en personas mayores: prevalencia, características y estrategias de afrontamiento. Fundación la Caixa. Disponible en: <https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/1477443/soledad-personas-mayores.pdf>
- YANGUAS, J. (DIR.), et al. (2020) El reto de la soledad en las personas mayores. Fundación la Caixa. Disponible en: <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>
- YANGUAS, J., CILVETI, A., HERNÁNDO, S., PINAZO-HERNANDIS, S., ROIG, S. Y SEGURA, C. (2018) El reto de la soledad en la vejez, Zerbitzuan, 66, 61-75. Disponible en: [http://www.zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/Reto\\_soledad\\_vejez.pdf](http://www.zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/Reto_soledad_vejez.pdf)
- YÁRNOZ-YABEN, S. (2008) Adaptación al castellano de la Escala para la Evaluación de la Soledad Social y Emocional en adultos SESLA-S. International journal of psychology and psychological therapy, Vol. 8, Nº. 1, pags. 103-116. Disponible en: <https://www.ijpsy.com/volumen8/num1/187/adaptacion-al-castellano-de-la-escala-para-ES.pdf>

## IV. Anexos

### 1. Cuestionario

#### INTRODUCCIÓN

Hola, buenos días/tardes.

Mi nombre es \_\_\_\_\_. Le llamo del Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros porque estamos haciendo un estudio para conocer la situación de las personas mayores en el municipio. ¿Sería tan amable de colaborar contestándonos a unas breves preguntas? Tan solo le llevará unos minutos.

Le informo que los datos que nos proporcione serán tratados de manera anónima y confidencial.

#### BLOQUE 1. ESTADO DE SALUD

1. En términos generales, diría que su estado de salud es...

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo
- Ns/Nc

2. ¿Toma alguna medicación?

- Sí -> ¿Para qué? \_\_\_\_\_
- No
- Ns/Nc

3. A continuación, le voy a nombrar una serie de actividades. Indique, por favor, si puede hacerlas solo/a, si las hace con ayuda o si no puede hacerlas, aunque sea con ayuda.

Actividades	Puede hacerlo solo/a	Puede hacerlo con ayuda	No puede hacerlo, ni contando con ayuda	No las realiza porque nunca las ha hecho	Ns / Nc
Asearse					
Realizar tareas domésticas básicas (limpiar el polvo, barrer, lavar la ropa, hacer la cama...)					
Preparar la comida					
Hacer la compra (hacer la lista, comprar...)					
Tomar la medicación					

**4. Si indica que puede hacerlo con ayuda -> ¿quién es la persona que en mayor medida le ayuda a realizar esa o esas tareas?**

- Hija
- Hijo
- Nuera
- Yerno
- Otros familiares
- Vecinos/as
- Amigos/as
- Un profesional
- Otros, ¿cuáles? \_\_\_\_\_
- Ns/Nc

**5. ¿Recibe ayuda profesional en casa (para hacer las tareas del hogar, cocinar, asearse...)?**

- Sí
- No

**5.1. Si indica que no recibe ayuda profesional. ¿Por qué motivo no recibe ayuda?**

- Porque no lo necesito
- No tengo dinero para pagar
- Me ayuda un familiar
- Estoy a la espera de que me concedan la ayuda a domicilio
- Otros \_\_\_\_\_

**6. ¿Con qué frecuencia acude a su centro de salud?**

- Todas las semanas
- 1 o 2 días al mes
- De vez en cuando (menos de 1 vez al mes)
- Nunca o casi nunca
- Ns/Nc

**BLOQUE 2. ESTADO ANÍMICO Y PERCEPCIÓN DEL GRADO DE SOLEDAD**

**7. Todos nos sentimos solos en alguna ocasión. Por favor, dígame ¿en qué momentos se siente usted más solo/a?**

- Siempre
- Sólo por la noche
- Sólo por el día
- Los fines de semana
- Cuando está enfermo
- En determinadas ocasiones -> Especificar: \_\_\_\_\_
- Nunca

**7.1. Si indica sentirse en alguna ocasión solo/a-> ¿Con qué frecuencia se ha sentido solo/a en el último mes?**

- Siempre
- A veces
- Casi nunca / Nunca
- Ns/Nc

**8. En general...**

- Le gusta estar solo/a
- No le gusta estar solo/a
- Ns/Nc

**9. En términos generales, ¿en qué medida se considera Ud. una persona feliz o infeliz? Por favor, use una escala de 1 a 10, en la que 1 significa que se considera “completamente infeliz” y 10 que se considera “completamente feliz”**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ns/Nc
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

**10. Le voy a indicar una serie de situaciones sobre sus relaciones con las personas cercanas a usted. Indique para cada una si esa situación se da siempre, a veces o nunca/casi nunca.**

	Sí	No	Ns/Nc
¿Tiene a alguien con quien poder hablar de sus problemas cotidianos?	¿Quién?		
Si necesitara algo, ¿cree que hay alguien que le pueda ayudar? (Por ejemplo, está enfermo, ayuda con dependientes, ayuda en gestiones...)	¿Quién?		

**BLOQUE 3. REDES INFORMALES DE APOYO**

**11. ¿Tiene...?**

	Sí	No	Ns/Nc
Hijos/as			
Nietos/as			
Hermanos/as			
Otros familiares			
Amigos/as			

**11.1 Si indican que sí... ¿Residen en Ejea de los Caballeros?**

	Sí	No	Ns/Nc
Hijos/as			
Nietos/as			
Hermanos/as			
Otros familiares			
Amigos/as			

**11.2 Y en el último mes, ¿con qué frecuencia los ha visto?**

Personas con las que tiene más relación / más destacadas de su red	Todos o casi todos los días	A menudo (1 o 2 veces a la semana)	De vez en cuando (al menos 1 vez al mes)	Casi nunca (1 o 2 veces)	No las ha visto	Ns/Nc
Sus hijos/as						
Sus nietos/as						
Sus hermanos/as						
Otros familiares						
Amigos/as						

**11.3 Y en el último mes, ¿con qué frecuencia ha hablado con ellos por teléfono?**

Personas con las que tiene más relación / más destacadas de su red	Todos o casi todos los días	A menudo (1 o 2 veces a la semana)	De vez en cuando (al menos 1 vez al mes)	Casi nunca (1 o 2 veces)	No ha hablado con ellas	Ns/Nc
Sus hijos/as						
Sus nietos/as						
Sus hermanos/as						
Otros familiares						
Amigos/as						

**12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha hablado usted con sus vecinos/as?**

- Todos o casi todos los días
- A menudo (1 o 2 veces a la semana)
- De vez en cuando (al menos 1 vez al mes)
- Casi nunca (1 o 2 veces)
- Nunca
- No tiene
- Ns/Nc

**12.1. En cuanto a la relación que tiene con sus vecino/as, indique si...**

- Se piden ayuda o favores (en caso de necesitarlo)
- Hacen actividades juntos (salir a pasear, ir al bar/cafetería, pasar el rato...)

#### BLOQUE 4. ALIMENTACIÓN

13. ¿Cuántas comidas realiza al día? (Incluye el desayuno y la merienda): \_\_\_\_\_

14. Pensando en la comida principal del día; habitualmente:

- Es cocinada por usted
- Le llevan la comida cocinada a su domicilio (servicio de comidas, familiar...)
- No le llevan la comida y no suele cocinar. Come cosas ya preparadas (comida precocinada, alimentos que no necesitan cocinar...)

#### BLOQUE 5. ACTIVIDADES

15. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha realizado las siguientes actividades?

	Todos o casi todos los días	Alguna vez a la semana	1-2 veces al mes	No las ha realizado	Ns/Nc
Leer					
Oír la radio / ver TV					
Ir a la iglesia o parroquia					
Ir al bar o cafetería					
Salir a caminar u otro deporte					
Hacer la compra o realizar gestiones (banco, farmacia...)					
Cuidar de un huerto o jardín					
Coser, hacer punto, manualidades o bricolaje					
Cuidar los nietos/as					
Otras _____					

16. ¿Va a alguna asociación, hogar del pensionista o similar donde se relacione con otras personas mayores?

- Si
- No
- Ns / Nc

17. ¿Le gusta participar en las actividades de ocio que se organizan en Ejea de los Caballeros?  
(fiestas, comidas, etc.)

- Siempre
- A veces
- Nunca
- No las conozco
- No hay actividades de ocio
- Ns/Nc

## BLOQUE 6. REDES FORMALES DE APOYO

**18. ¿Conoce los siguientes recursos / servicios sociales para personas mayores? ¿Usa actualmente o ha usado alguno de ellos?**

	Sí conozco	No conozco	Sí uso	Alguna vez / En alguna ocasión	No uso
<b>Hogares de Mayores (Hogar del Jubilado)</b>					
<b>Vacaciones (Imserso, DGA...)</b>					
<b>Servicio de comida a domicilio</b>					
<b>Teleasistencia domiciliaria</b>					
<b>Servicio de ayuda a domicilio (SAD)</b>					

**19. Con independencia de cómo se encuentre actualmente, si algún día necesitase ayuda (o más ayuda de la que recibe ahora) para realizar las tareas cotidianas, ¿qué le gustaría que ocurriera?**

- Tener ayuda de un familiar, pero seguir viviendo en su casa
- Buscar ayuda complementaria (pagar a una persona) y seguir viviendo en su casa
- Ir a vivir con un hijo/a u otro familiar (o rotar con varios)
- Ir a un centro de día y regresar de noche a casa
- Ir a una residencia
- Vivir en un piso compartido con otras personas mayores
- Otros: \_\_\_\_\_
- Ns/Nc

## BLOQUE 7. USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

**20. Indique:**

	Sí	No	Ns / Nc
¿Utiliza el teléfono móvil?			
¿Utiliza el ordenador/Tablet?			
Si tiene Móvil / Ordenador / Tablet: ¿Utiliza Internet en el móvil / ordenador / Tablet?			

## BLOQUE 8. SUGERENCIAS

21. ¿Nos podría indicar alguna sugerencia o propuesta para mejorar las condiciones de vida de las personas mayores en Ejea de los Caballeros? \_\_\_\_\_

## BLOQUE 9. ACCESIBILIDAD

22. Tipo de edificio en el que reside:

Vivienda unifamiliar

Bloque edificios -> ¿Tiene ascensor?:

Sí

No

23. ¿Necesita subir escaleras para llegar a su domicilio o moverse dentro de él?

Sí

No

Ns/Nc

## BLOQUE 10. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

24. ¿Cuántos años tiene? \_\_\_\_\_

25. ¿Y cuántos años lleva residiendo en Ejea de los Caballeros? \_\_\_\_\_

26. Nivel de estudios:

- No sabe leer ni escribir
- Sin estudios, pero sabe leer y escribir
- Estudios primarios incompletos
- Estudios primarios completos
- Educación secundaria: bachillerato /FP
- Estudios universitarios
- Otros. Especificar: \_\_\_\_\_

27. Estado civil:

- Soltero/a
- Casado/a
- Pareja de hecho
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Separado/a

28. ¿Cuánto tiempo hace que vive solo/a? \_\_\_\_\_

29. ¿Tiene hijos/as?

- Sí -> ¿Cuántos tiene? \_\_\_\_\_
- No
- Ns/Nc

**30. Nacionalidad:** \_\_\_\_\_

**31. Ingresos del hogar:**

- Sin ingresos
- Menos de 600€
- Entre 601 y 1.000€
- Entre 1.001 y 1.500€
- Entre 1.501 y 2.000€
- Entre 2.001 y 2.500€
- Entre 2.501 y 3.000€
- Más de 3.000€
- Ns/Nc

## 2. Guiones

### 2.1 Guion general para personas mayores

#### SITUACIÓN PERSONAL

- Descripción de la situación personal.
- Años que lleva viviendo solo/a.

#### ESTADO DE SALUD

- En general, ¿cómo califica su estado de salud?
- Actividades que puede hacer solo/a y aquellas para las que necesita ayuda: tareas del hogar, hacer la compra, cocinar, hacer otro tipo de gestiones como, por ejemplo, las bancarias...
- ¿Recibe ayuda de algún profesional o familiar para ciertas tareas? ¿Cuáles?

#### ESTADO DE ÁNIMO Y SOLEDAD

- Motivos por los que vive en soledad: siempre ha estado solo/a, viudedad, traslado de vivienda, malas o pocas relaciones familiares...
- ¿Le gusta su situación “de soledad”? ¿Realmente se siente solo/a?
- ¿Hay algún momento en concreto en que se sienta solo/a? Por las noches, en los días festivos, etc.

#### REDES INFORMALES

- Situación familiar. Relación que tiene con la familia.
- Relación con los vecinos/as.
- Relaciones de amistad.

#### AFICIONES

- Qué es lo que le gusta hacer en su día a día para entretenerse (sobre todo actividades que impliquen una relación social con otras personas): va a alguna asociación, bar, amigos, iglesia, pasea con vecinos/as...
- Otras cosas que haga como ver la televisión, leer.
- ¿Es usuario de las nuevas tecnologías? ¿Tiene un móvil con conexión a Internet?

#### RECURSOS FORMALES

- Conocimiento y utilización de recursos formales: teleasistencia, SAD, vacaciones, comida a domicilio, centro de convivencia de mayores, Fundación Elvira Otal...

## SITUACIÓN FUTURA DESEADA

- ¿Cuál sería la situación futura que querría tener en caso de necesitar algún tipo de ayuda? Seguir viviendo en su domicilio, pero con ayuda externa (de familiar o de profesional), acudir a un centro de día, ir a una residencia...

## SUGERENCIAS DE MEJORA

- Alguna cuestión que quiera indicar sobre la situación de soledad de las personas mayores, sobre todo en los entornos rurales. Y teniendo en cuenta la “avanzada” edad de algunas personas que viven solas: qué es lo que se podría mejorar, quién debería hacerlo, etc.

## 2.2 Guion general para profesionales

### SITUACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES DE 80 AÑOS QUE VIVEN SOLAS

- ¿Cómo son y cómo se sienten?
- ¿Sienten soledad? ¿Qué hacen para combatir la soledad?
- ¿Cómo es el perfil de las personas mayores que se sienten solas?
- ¿Participan en las actividades del municipio?
- ¿Qué necesidades tienen?
- ¿Existen diferencias entre las zonas rurales y urbanas?

### REDES DE APOYO FORMAL E INFORMAL.

- ¿Quién ejerce los cuidados o ayuda a las personas mayores que viven solas?
- Importancia de las redes de apoyo informal: familia, amistades, redes vecinales, etc.
- Importancia de las redes de apoyo informal.
- Utilización de redes de apoyo informal: teleasistencia, servicio de ayuda a domicilio, residencias, centros de día...

### UTILIZACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES

- Servicios sociales que utilizan en mayor medida las personas mayores de 80 años.
- Conocimiento de estos recursos para personas mayores.
- Necesidades que tienen respecto a estos servicios. ¿Qué carencias existen? ¿Qué aspectos deberían mejorar?
- ¿Están cubiertas estas necesidades en Ejea de los Caballeros?

## **ACCESIBILIDAD**

- Barreras detectadas en la vivienda.
- Barreras en el entorno: transporte público, centros de salud, equipamientos culturales, comercios...

## **SUGERENCIAS DE MEJORA**

- Propuestas para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores que viven solas en Ejea de los Caballeros.
- Propuestas para combatir la soledad de las personas mayores que viven solas en Ejea de los Caballeros.