

DECÁLOGO

10 recomendaciones  
de la Sociedad Civil para  
luchar contra la

soledad



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

# 10 recomendaciones de la Sociedad Civil para luchar contra la soledad

La soledad afecta a personas de todas las edades y contextos sociales, generando impactos significativos sobre la salud física y mental. Actualmente en España, **una de cada cinco** personas sufre soledad. La evidencia científica muestra que la soledad está relacionada con un **mayor riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad prematura**, así como con **problemas de salud mental**.

La soledad está influida por **múltiples factores estructurales, económicos, culturales e individuales** que afectan a todas las personas, pero en especial a los colectivos más vulnerables. Para hacer frente a esto, es necesario adoptar un enfoque integral y multisectorial, que sitúe la lucha contra la soledad en el centro de la agenda pública.

Desde el **Consejo Asesor Social del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos**, como parte de la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica, se ha llevado a cabo, junto con el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), el estudio **“Abordaje de la soledad: un desafío compartido”**.

A continuación, se presenta una serie de **recomendaciones** para afrontar la soledad, condensando así el conjunto de la discusión expuesta en los diferentes documentos que componen este estudio:

## 1. Integrar la soledad en el enfoque “Salud en todas las políticas” y priorizar su abordaje en la agenda pública

La soledad debe abordarse como una prioridad por parte de la Administración Pública. Esto implica desarrollar **políticas intersectoriales** que abarcan desde la sanidad hasta la educación, el urbanismo y las políticas sociales. Este enfoque permite paliar las desigualdades que perpetúan la soledad y garantizar que las intervenciones lleguen a todos los colectivos, especialmente los más vulnerables.

## 3. Dar visibilidad al impacto de la soledad y fomentar la investigación de calidad, incluyendo a personas de todas las edades y contexto sociales

Es esencial promover investigaciones que profundicen en el impacto de la soledad, incluyendo a personas de todas las edades y contextos sociales. Las farmacias, como espacios de proximidad y contacto directo con la ciudadanía, pueden contribuir en esta labor mediante campañas de sensibilización y recogida de datos relevantes sobre los efectos de la soledad en la salud. Estas **iniciativas de sensibilización y desestigmatización** son vitales para normalizar el diálogo en torno a la soledad, acompañadas de protocolos específicos y estrategias.

## 2. Reforzar la detección activa de personas que sufren soledad desde el sistema sociosanitario, contando con todos los recursos disponibles como es la red de farmacias

El sistema sociosanitario debe implicarse en la detección temprana de las personas en situación de soledad, especialmente a aquellas que no buscan ayuda de manera proactiva. Esto requiere de la **capacitación de los profesionales** para identificar y abordar estas situaciones. La red de farmacias, como uno de los recursos sanitarios más accesibles, puede desempeñar un papel clave en dicha detección, aprovechando su cercanía y confianza con la población para identificar señales de alerta y derivar a las personas hacia los servicios adecuados.

## 4. Abordar la interacción entre soledad y salud teniendo en cuenta su bidireccionalidad

Reconocer y actuar sobre la relación entre la soledad y la salud, considerando su carácter bidireccional, apostando por un **enfoque integral** que contemple intervenciones médicas, apoyo psicológico y estrategias sociales para manejar este binomio.

En la consecución de este objetivo, es fundamental contar con todos los recursos sanitarios disponibles, incluidas las farmacias y los farmacéuticos, que pueden participar en este enfoque integral ofreciendo información y orientación sobre los efectos de la soledad en la salud física y mental y facilitando el acceso a recursos de apoyo que contribuyan a romper el ciclo de la soledad.



## 5. Impulsar el acompañamiento de las personas ante cambios vitales para facilitar estrategias de afrontamiento

Cambios vitales como el duelo, la jubilación, la migración o la transición a la dependencia son momentos críticos en los que las personas son especialmente vulnerables a la soledad. Es fundamental diseñar programas y estrategias que prioricen el **acompañamiento** durante estas etapas, incluyendo **programas comunitarios de apoyo y espacios** donde las personas puedan compartir sus experiencias y sentirse escuchadas.

## 7. Mejorar la accesibilidad mediante la identificación de barreras para promover un entorno inclusivo y equitativo

Un entorno accesible permite a las personas participar plenamente en la sociedad. Es necesario identificar y eliminar o adaptar cualquier tipo de barrera física, socioeconómica o cognitiva, para garantizar que todas las personas tengan acceso a la salud, la educación, la cultura y la vida social, promoviendo un **entorno inclusivo y equitativo**.

## 9. Crear políticas de empleo inclusivas que fomenten la empleabilidad de grupos vulnerables

Dada la relación entre el desempleo y la soledad, es esencial desarrollar medidas que fomenten la empleabilidad de personas con discapacidad y de aquellos grupos vulnerables a la exclusión. Estas políticas deben también garantizar un **entorno laboral inclusivo y adaptado** a las necesidades específicas de los trabajadores.

## 6. Favorecer la permanencia en domicilio de las personas en situación de dependencia, revisando y adaptando los modelos de cuidado

Impulsar políticas que faciliten que las personas dependientes permanezcan en sus hogares mediante la **promoción de la autonomía, la independencia, la capacidad de gobernarse y las relaciones sociales**, mientras se ofrece acompañamiento a las cuidadoras no profesionales. Es necesario también repensar los modelos de institucionalización para garantizar que las personas puedan **“vivir como en casa”**.

## 8. Aprovechar la enseñanza y los centros educativos como espacios de encuentro que favorezcan la inclusión de niños, niñas y adolescentes

Los centros educativos son espacios clave para prevenir la soledad. **Fomentar la participación** de niños, niñas y adolescentes con discapacidad, implementar programas de **prevención del bullying** y educar sobre el uso de **redes sociales** son vitales en la lucha contra la soledad. Además, los centros educativos deben convertirse en un espacio de encuentro que fomente la convivencia y el respeto mutuo.

## 10. Estimular la participación social y el tejido comunitario que favorezca las acciones preventivas

El fortalecimiento del tejido comunitario, en el que las farmacias juegan un importante papel, especialmente en las zonas rurales, es una herramienta poderosa en la prevención de la soledad. Impulsar actividades y espacios que promuevan la **interacción entre generaciones**, el ocio activo y el **refuerzo de los vínculos comunitarios** son acciones clave para generar oportunidades de socialización y fomentar el sentido de pertenencia.





## La Farmacia: centinela frente a la soledad

La profesión farmacéutica y la extensa red de farmacias en España tienen el potencial de desempeñar un **papel esencial en la detección y prevención de la soledad**. Su accesibilidad, proximidad y contacto directo con los ciudadanos les permiten identificar de forma temprana situaciones de riesgo, especialmente entre personas mayores y colectivos vulnerables. Además, su integración en el tejido social facilita la colaboración con otros profesionales sanitarios, servicios sociales y organizaciones comunitarias, reforzando estrategias de prevención, detección y acompañamiento.

Ejemplo de ello son las numerosas iniciativas que ya lideran y que trascienden su labor habitual, como programas de adherencia terapéutica, seguimiento personalizado, campañas de sensibilización, actividades de educación sanitaria o la creación de espacios de socialización. Reconocer a las farmacias y a los farmacéuticos como centinelas frente a la soledad permitiría maximizar su impacto, consolidándoles como un pilar fundamental en las políticas de salud pública y bienestar social, y fomentando comunidades más cohesionadas y saludables.



Accede al documento completo en nuestra web [www.farmaceuticos.com](http://www.farmaceuticos.com)

Integrantes del Consejo Asesor Social:

