

ENVEJECIMIENTO

¿La soledad no deseada causa demencia?

Las personas mayores que se sienten solas presentan un mayor riesgo de padecer deterioro neurocognitivo

Elvira Lara



GETTY IMAGES / KATARZYNA BIALASIEWICZ / ISTOCK

A medida que cumplimos años, nos acercamos a cambios y situaciones que afectan nuestra forma de vivir y de relacionarnos. Las personas de edad avanzada suelen disminuir la frecuencia de sus intercambios sociales y su grupo de apoyo pasa a estar constituido principalmente por los miembros de la familia. De acuerdo con las estimaciones del Instituto Nacional de Estadística de 2018, más de dos millones de personas de 65 o más años viven solas en España, principalmente mujeres, lo que favorece un mayor riesgo de soledad no deseada en las personas mayores. Pero ¿qué es la soledad no deseada?

A grandes rasgos, la soledad no deseada consiste en la percepción subjetiva de sentirse solo, con independencia de si realmente se está solo. También se relaciona con la falta de compañía y de una red de apoyo a la que pedir ayuda en caso necesario, así como la discrepancia cognitiva entre las interacciones sociales que una persona tiene y las que desearía tener. Por otra parte, los estudios han demostrado que este tipo de soledad se asocia negativamente con la salud. Ello se traduce, por ejemplo, en un mayor riesgo de sufrir depresión, una reducción de

las capacidades funcionales para la vida diaria e, incluso, una mortalidad prematura.

Con el fin de impedir su fuerte impacto social y en la salud de la población, los Gobiernos de distintos países empiezan a tomar medidas para prevenir y abordar la soledad no deseada. Tal es el caso del Reino Unido, cuyo Gobierno designó en 2018 una secretaria de Estado para combatir esa situación. En la misma línea, han surgido numerosas organizaciones no gubernamentales en los últimos años. En España destacan la Fundación Grandes Amigos, presente en Galicia, Madrid y Euskadi, y Amics de la Gent Gran o Radars, iniciativas que operan en Cataluña.

La demencia: un gran reto

Se prevé que el envejecimiento creciente de la población llegará acompañado de un importante aumento en la prevalencia de enfermedades neurodegenerativas. De acuerdo con el Informe Mundial sobre Alzheimer, el número de personas con demencia crecerá en las próximas décadas, pasando de los 47 millones de personas en 2015 a alrededor de 130 millones de afectados en 2050.

Este incremento destacará, sobre todo, en países con ingresos económicos bajos o medios.

No obstante, se sabe muy poco sobre la potencial relación entre la soledad no deseada y el riesgo de demencia. Con el objetivo de arrojar luz sobre el tema, nuestro grupo, que forma parte del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid, examinó todos los estudios publicados hasta noviembre de 2018 que han analizado esta asociación.

En concreto, revisamos más de 2500 artículos y evaluamos los resultados y la calidad metodológica de ocho trabajos de investigación. Estos estudios sumaban algo más de 30.000 participantes de 50 o más años y que no sufrían alteraciones cognitivas al inicio de la recogida de datos. Procedían de Europa, América y Asia.

Nuestro análisis, que publicamos el año pasado en *Ageing Research Reviews*, reveló que la soledad no deseada se podía asociar con un mayor riesgo de desarrollar demencia. Según constatamos, el efecto se podía equiparar a la influencia en el deterioro cognitivo de otros factores de riesgo conocidos, como son la inactividad física, la mala alimentación o la diabetes. Pero ¿de qué modo influye el sentimiento de soledad en la demencia?

Vías de actuación

Aunque la actual comprensión acerca de los efectos de la soledad no deseada sobre la demencia es muy superficial, ciertas investigaciones han comenzado a arrojar luz sobre el fenómeno. En primer lugar, es posible que la soledad no deseada desencadene un conjunto de respuestas neuronales que influyen de forma directa en el desarrollo posterior de las alteraciones neurodegenerativas.

Asimismo, se ha asociado el aislamiento social percibido con una mayor reactividad al estrés, lo que a su vez se relaciona, según afirmaron John Cacioppo y sus colaboradores en *Annual Review of Psychology* en 2015, con una activación prolongada del eje hipotalámico-pituitario-adrenal y el sistema simpaticoadrenal. Como consecuencia, se produce una desregulación del sistema inmunitario, un aumento de los niveles de estrés oxidativo y una sobreexpresión de genes proinflamatorios, alteraciones que se han asociado con la aparición de demencia. Investigaciones más recientes también han señalado que tanto la soledad no deseada como la demencia se relacionan con una mayor velocidad en el acortamiento de los telómeros, estructuras con un papel fundamental en el envejecimiento y la esperanza de vida.

Más allá de los mecanismos genéticos que podrían vincular la soledad no deseada y la demencia, es posible que las personas que sufren este tipo de soledad sigan, con mayor frecuencia, estilos de vida poco saludables (como sedentarismo o una dieta pobre), lo que a su vez afecta a la cognición a través de mecanismos biofisiológicos o de una mayor prevalencia de enfermedades cardiometabólicas.

LA AUTORA

Elvira Lara es psicóloga e investigadora posdoctoral del Hospital Universitario de La Princesa y del centro colaborador de la OMS para la Investigación y Formación en Servicios de Salud Mental, que depende de la Universidad Autónoma de Madrid.

Por otro lado, la depresión también se ha vinculado con la soledad no deseada y la demencia. No obstante, nuestros resultados revelan que esta relación se daba con independencia de la posible presencia de una depresión. Además, es posible que las personas que se sienten solas tengan menos probabilidades de experimentar la estimulación cognitiva y sensorial derivada del intercambio social, lo que conduce a una menor reserva cognitiva [véase «Medidas para prevenir el alzhéimer»; por David A. Bennett en *MENTE Y CEREBRO* n.º 80, 2016] y, en consecuencia, a un mayor riesgo de demencia.

Con todo, nuestros hallazgos deben interpretarse con precaución, puesto que el número de trabajos que hemos analizado es reducido. Ahora bien, de confirmarse el efecto perjudicial de la soledad no deseada en la demencia, sería necesario diseñar e implementar acciones de tipo ambiental, psicológico y social con el objetivo de retrasar o incluso prevenir el deterioro cognitivo entre la población mayor. De hecho, la detección temprana y la prevención de la demencia deben convertirse en una prioridad de la agenda pública, no solo por su crecimiento, sino también por las importantes limitaciones funcionales y las necesidades de cuidado a largo plazo que suponen para el afectado, así como por los costes sociales y económicos que representan para el conjunto de la población. ★

PARA SABER MÁS

Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. E. Lara et al. en *Ageing Research Reviews*, vol. 52, págs. 7-16, julio de 2019.

Genetic contributions to loneliness and their relevance to the evolutionary theory of loneliness. A. W. M. Spithoven et al. en *Perspectives on Psychological Science*, vol. 14, n.º 3, págs. 376-396, 2019.

Loneliness, social integration, and incident dementia over 6 years: Prospective findings from the English Longitudinal Study of Ageing. S. B. Rafnsson et al. en *The Journals of Gerontology: Series B*, vol. 75, n.º 1, págs. 114-124, enero de 2020.

EN NUESTRO ARCHIVO

Cerebro senescente. Christian Behl en *MyC* n.º 29, 2008.

Los beneficios de la actividad física. Jonatan R. Ruiz y Alejandro Lucia en *MyC* n.º 52, 2012.

Soledad. Elisabeth Stachura en *MyC* n.º 53, 2012.

Tabaco y demencia. Inés Moreno González en *MyC* n.º 64, 2014.