

Sumando calidad de vida a los años: el ISCIII lidera un proyecto sobre soledad y buena salud mental en personas mayores

| 19/07/2021 |



Maria João Forjaz (coordinadora del proyecto QASP) y Carmen Rodríguez Blázquez, del Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII.

El proyecto de investigación [Quality of Life an Ageing in Spain, Sweden and Portugal \(QASP\)](#), liderado y financiado por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), acaba de cumplir dos años y medio y su conclusión está prevista para finales de 2021. Su objetivo es investigar el envejecimiento activo y saludable y la calidad de vida de personas mayores en tres países europeos, dos del sur de Europa (España y Portugal) y uno del norte (Suecia). **Maria João Forjaz**, investigadora del Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII, es la coordinadora del proyecto, que cuenta con un equipo multidisciplinar formado por médicos, psicólogos, sociólogas, estadísticas y geógrafos, además de una gerontóloga y una ingeniera.

El proyecto se centra fundamentalmente en el análisis de datos de los tres países, partiendo de una base europea ya existente que sigue a un grupo de personas mayores de 50 años a lo largo del tiempo. Se trata de la base SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe), que permite análisis longitudinales para observar cómo ciertas dimensiones del envejecimiento activo y saludable se asocian a una mejor calidad de vida de las personas mayores pasados los años.

Conocimiento generado

A lo largo de estos dos años y medio, el equipo investigador ha publicado en diferentes revistas científicas varios artículos sobre salud mental (liderado por los científicos portugueses Oscar Ribeiro, Lia Araújo y Laetitia Teixeira, del CINTESIS), sobre la soledad (desarrollado por Amaia Calderón-Larrañaga y Giorgi Beridze, del Instituto Karoliska en Suecia) y sobre envejecimiento saludable y activo (promovido por Carmen Rodríguez-Blázquez, del ISCIII, y Alba Ayala, profesora asociada en la Universidad Carlos III de Madrid), todos ellos coordinados por Forjaz. Por otra parte, un grupo del IEDG-CSIC formado por Fermina Rojo-Perez, Gloria Fernández-Mayoralas y Vicente Rodríguez-Rodríguez participó en una revisión de literatura de las intervenciones llevadas a cabo en entornos y comunidades considerados 'amigables' con los cuidados en el envejecimiento de las personas mayores. El proyecto contó también con la colaboración de las investigadoras de la Universidad Carlos III de Madrid María Silveria Agulló-Tomás y Vanessa Zorrilla, expertas en temas de salud y género, y Víctor Quirós, médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública en el Hospital Universitario 12 de Octubre.

Además de generar conocimiento para la comunidad científica, el proyecto QASP tiene como misión trasladar recomendaciones basadas en ese conocimiento a diferentes órganos de gestión sanitaria y social que trabajan para las personas mayores. En este sentido acaba de hacerse público un [documento resumen \(policy brief\)](#), que también se puede descargar [desde el repositorio de salud del ISCIII \(Repisalud\)](#).

En sus conclusiones, este documento recuerda que el envejecimiento de la población es un desafío social que requiere, por un lado, de estrategias orientadas a la detección precoz de problemas de soledad no deseada, aislamiento social y mala salud mental y, por otro, de intervenciones dirigidas a su manejo y superación. Entre las prioridades necesarias están la formación de profesionales socio-sanitarios, cuidadores y personas mayores; la dotación de recursos suficientes y adecuados que permitan su implantación, y una coordinación entre todos los agentes implicados que posibilite un enfoque multidisciplinar.

- [Consulta el policy brief completo](#)

Soledad y aislamiento social

María João Forjaz y Carmen Rodríguez Blázquez, ambas del CNE-ISCIII, señalan que la información recopilada en el tiempo que lleva el proyecto funcionando refleja que cerca del 12% de las personas mayores declara tener niveles altos de soledad y/o de aislamiento social, unas cifras que en España son bastante superiores. Según explican, las características principales de las personas que declaran sentirse solas son las de ser mujer, tener edad elevada, de bajo nivel educativo y renta, con problemas de salud física y mental, deterioro cognitivo y sensorial y, consecuentemente, bajos niveles de calidad de vida. Estas características son similares a las de las personas que declaran aislamiento social, aunque este se observa mayoritariamente en los hombres.

Las investigadoras explican que la soledad y la mala salud mental, que con frecuencia padecen las personas mayores, "demanda la adopción de medidas urgentes que involucren a toda la sociedad, con la implicación, participación y

protagonismo de las propias personas mayores, para así promover un buen estado de salud y calidad de vida en este grupo poblacional".

Además del policy brief, durante el periodo del proyecto se han publicado 6 artículos científicos y un capítulo de libro. Las actividades de divulgación de los resultados del proyecto QASP continúan, especialmente enfocadas a la diseminación del policy brief y a la organización de una jornada que tendrá lugar en el día internacional de las personas mayores, el 1 de octubre de 2021.