

## ¿Qué pasos puedes dar?

- Si eres una persona mayor y te sientes solo/a, **acude a tu farmacia de confianza o al trabajador/a social del Ayuntamiento.**
- Si conoces a alguien que pueda estar en esta situación, **ánimale a pedir ayuda.**
- Si crees que puedes aportar, **involúcrate como voluntario en programas de acompañamiento.**



## Centros de Coordinación de Servicios Sociales de La Rioja



- 1 **Rioja Alta**  
sssscomunitarios.ra@larioja.org  
941 29 43 40
- 2 **Rioja Centro**  
sssscomunitarios.rc@larioja.org  
941 29 43 88
- 3 **Rioja Baja**  
sssscomunitarios.rb@larioja.org  
941 29 43 95

Estamos  
contigo

PROGRAMA DE DETECCIÓN  
DE SOLEDAD NO DESEADA  
· PERSONAS MAYORES ·

En la **farmacia** de tu municipio dispensamos **atención**



Estamos  
contigo

PROGRAMA DE DETECCIÓN  
DE SOLEDAD NO DESEADA  
· PERSONAS MAYORES ·



## ¿Qué es la soledad no deseada?

La soledad no deseada **es aquella que no se elige y puede afectar al bienestar y la salud de las personas mayores. Muchas de ellas viven solas** y pueden sentirse aisladas, lo que **puede provocar un deterioro en su calidad de vida y en su estado emocional.** En ocasiones, es difícil mantener contacto con otras personas y tener relaciones de apoyo. **En los entornos rurales, esta situación se agrava** debido a la dispersión geográfica, la falta de transporte y la menor disponibilidad de servicios, lo que hace aún más difícil mantener el contacto con otras personas y acceder a recursos de apoyo.



**Identificar y abordar esta situación es clave para mejorar su bienestar y fomentar su integración social.**

## ¿Cómo podemos ayudar?

Para hacer frente a esta situación, el **Gobierno de La Rioja**, en colaboración con el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Rioja**, ha puesto en marcha una iniciativa para detectar y prevenir estos casos. **A través de las farmacias, un punto de referencia cercano para muchas personas mayores, se podrán identificar situaciones de riesgo y derivarlas a los servicios sociales** para su intervención. Además, esta iniciativa fomenta **la participación del voluntariado en asociaciones de mayores y Centros de Participación Activa**, con especial atención al **entorno metropolitano de Logroño y a los medianos y pequeños municipios de toda La Rioja.**



Estamos  
contigo

## ¿Quién puede estar en una situación de mayor vulnerabilidad?

**Las personas mayores** pueden encontrarse en riesgo de soledad no deseada si presentan alguna de estas circunstancias:



**Estar jubilado o en situación de desempleo.**

**Tener dificultades con el idioma o con el uso de la tecnología.**

**Haber perdido a su pareja o a una persona significativa.**

**Ser cuidador de alguien en situación de dependencia o discapacidad.**

**Haber sido o ser víctima de violencia de género y/o intrafamiliar.**

**Padecer problemas de salud, especialmente los que afectan la movilidad.**

**No tener amigos o familiares cercanos en su municipio.**

**No contar con recursos locales que fomenten la socialización.**

**Vivir solo.**



## ¿Cómo saber si necesitas ayuda?

**Hazte estas preguntas o compártelas con alguien que pueda estar en riesgo.** Si te identificas con varias de estas situaciones o conoces a alguien que podría estar sintiéndose así, no dudes en pedir ayuda.

**¿Te sientes triste con frecuencia o notas cambios en tu estado de ánimo?** ☐

**¿Has perdido el interés en actividades que antes disfrutabas?** ☐

**¿Te cuesta más trabajo cuidar tu aseo personal o preparar tus comidas?** ☐

**¿Tienes dificultades para dormir o te sientes cansado sin motivo?** ☐

**¿Vas a la farmacia solo para hablar con alguien sin necesidad real de medicación?** ☐

**¿Te quedas más tiempo del necesario en la farmacia o en otros lugares públicos?** ☐

**¿Sientes que hablas menos con la gente o que te cuesta encontrar con quién conversar?** ☐

**¿Notas que cada vez sales menos de casa o participas menos en reuniones sociales?** ☐

**¿Expresas más quejas o pensamientos negativos sobre ti mismo y los demás?** ☐