

Soledad i Addiccions: Un còctel silenciós en la vellesa

La soledat no desitjada en la vellesa s'ha convertit en un dels grans reptes silenciosos de la salut pública. A mesura que la població envellix, creixen també les xifres de persones majors de 65 anys que viuen soles, aïllades d'una xarxa de suport significativa o directament sense possibilitat de crear eixe tipus de xarxes. Esta soledat emocional, lluny de ser un mer malestar passatger, s'ha identificat com un factor de risc clau per al desenrotllament de conductes addictives o l'agreujament de les ja existents, especialment en població geriàtrica.

Diversos estudis han evidenciat l'impacte negatiu que té la soledat sobre la salut física i mental dels majors. La investigació de Holt-Lunstad et al. (2015) va demostrar que la soledat i l'aïllament social incrementen significativament el risc de mortalitat, en nivells comparables al tabaquisme crònic. Però, a més del seu impacte físic, la soledat prolongada en el temps pot portar a una vulnerabilitat emocional profunda, que espanta a moltes persones majors a utilitzar l'alcohol, els hipnosedants o fins i tot la hiperconnectivitat digital com a mecanismes per a omplir eixe buit afectiu. Tal com apunten Cacioppo & Cacioppo (2018), la soledat prolongada deteriora el benestar emocional i cognitiu, generant un caldo de cultiu propici per a les "addiccions silencioses".

En un estudi amb persones majors de 60 anys, els símptomes d'ansietat, somatització i soledat van ser predictors clars de consum addictiu, tant de substàncies com de conductes com la compra compulsiva (Aonso-Diego et al., 2025). A nivell emocional, la soledat pot fomentar una busca desesperada d'alleujament a través de substàncies o conductes addictives. Tal com mostra la literatura científica, el buit afectiu i la falta de xarxa social poden precipitar al consum com a forma de "autoregulació emocional" o "automedicació" en persones majors. Això no sols ocorre amb substàncies psicoactives: el joc en línia, la hipermedicació o fins i tot l'abús de tecnologies també poden aparèixer com a mecanismes de compensació enfront de l'aïllament (Aonso-Diego et al., 2025).

Per exemple, durant la pandèmia de COVID-19, l'evidència sobre este fenomen es va fer encara més clara. Un estudi realitzat al Canadà amb més de 2.000 majors de 55 anys va identificar que l'ús de cànnabis era significativament més alt entre els qui reportaven nivells elevats de soledat, fins i tot després d'ajustar per variables sociodemogràfiques i d'interacció social (Li i Deng, 2024).

Les dades de l'informe EDATS (2024) reforcen esta preocupació: el consum i hipnosedants amb i/o sense recepta aconseguix una prevalença del 27,4% en la població general, incrementant-se notablement en el tram d'edat de 55 a 64 anys, especialment en dones. Estes dades no poden deslligar-se de l'elevada proporció de persones majors que viuen soles. Segons el mateix informe, el 14,3% dels ciutadans en este rang d'edat viuen sense companyia, una xifra que es dispara per damunt del 20% en dones majors de 75 anys (Ministeri de Sanitat, 2024). Per desgràcia, l'enquesta EDATS no arreplega dades epidemiològiques de persones majors de 64 anys, per la qual cosa no és possible saber si la tendència de consum continua a l'alça en trams d'edat posteriors.

Esta conjunció de factors (soledat/aïllament i consum normalitzat) reflectix una associació perillosa que sovint passa desapercibuda. Al mateix temps, la Fundació Edat&Vida (2020) remarca que la soledat no desitjada s'ha convertit en un dels grans reptes sociosanitaris dels nostres temps. Si no s'aborden de manera preventiva, estes situacions poden derivar en addiccions encobertes on, per exemple, la persona consumix no per plaer, sinó per necessitat emocional. És ací on es ressalta l'especial importància el paper dels professionals sanitaris, els qui moltes vegades no estan formats per a detectar este tipus de dinàmiques en població major.

Per a reflectir les dades i estudis esmentats en els paràgrafs anteriors, es proposa un exemple representatiu, es descriurà una història fictícia basada en situacions reals: Silvia té 75 anys. Des que va morir el seu marit, viu sola en un xicotet pis. Cada nit, després d'una jornada silenciosa, sopar amb una copa de vi i presa una pastilla per a dormir. *"No ho considere una addicció", diu. "És simplement la meua manera de desconnectar"*.

Des d'una perspectiva de la salut pública, urgix implementar estratègies que integren la prevenció de l'aïllament amb l'atenció a les conductes de risc, el foment d'activitats comunitàries que proporcionen sentit vital i xarxes de suport, i la sensibilització de professionals i cuidadors sobre els símptomes invisibles d'estes addiccions. Previndre estes addiccions silencioses requereix canviar la mirada: deixar de veure-les com a “capritxos” o decisions voluntàries, i començar a entendre-les com a respostes adaptatives fallides a una vida sense vincles significatius.



(Font: elaboració pròpia, 2025)

Perquè la soledat, quan es cronifica, no sols fa mal: també malalta.

Referències bibliogràfiques:

Aonso-Diego, G., Castro-Blanco, P., García-Barandiaran, A., & Estévez, A. (2025). Conductas adictivas en los adultos mayores: el papel de los síntomas psicopatológicos, la salud, el sentido en la vida y la soledad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 60, 101658. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2025.101658>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)

Fundación Edad&Vida. (2020). Soledad no deseada y mayores: un reto sociosanitario. <https://www.edad-vida.org>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Li, L., & Deng, Q. C. (2024). Loneliness and cannabis use among older adults: Findings from a Canada national survey during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 24, 2983. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20499-5>

Ministerio de Sanidad. (2024). Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) 2024. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. <https://pnsd.sanidad.gob.es>