



Nota de prensa

Madrid, 19 de diciembre de 2019

Decálogo #adiósSoledad

La Fundación AXA advierte de los riesgos de la soledad en Navidad

- **Más de cuatro millones de personas están en riesgo de sufrir los efectos de la soledad**

La Fundación AXA reedita su decálogo #adiósSoledad con el objetivo de paliar los efectos de una de las “grandes epidemias” de las sociedades modernas. Según cálculos de la entidad, más de cuatro millones de personas en España se sienten solas en Navidad y hasta la mitad de la población sufren este sentimiento en algún momento del año, según datos del informe “La Soledad en España”.

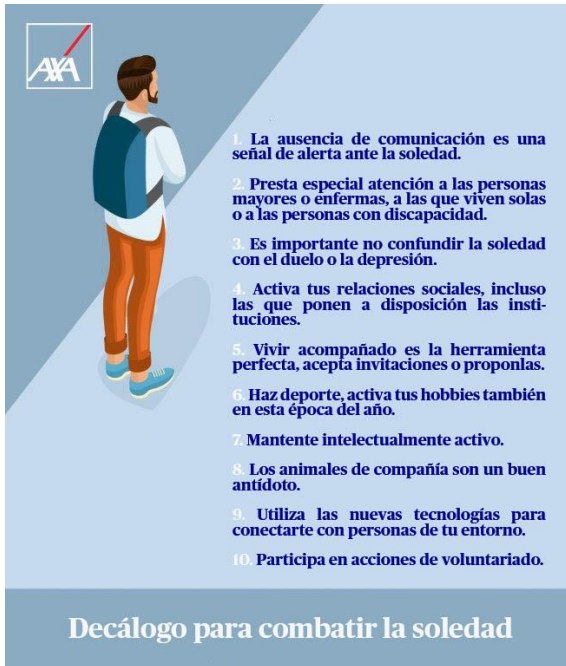
“La soledad es un gran problema social, económico y sanitario de las sociedades modernas que requiere una actuación urgente por parte de todos”, afirma Josep Alfonso, director general de la Fundación AXA. “Identificar las señales de alerta, activar las relaciones sociales y mostrarse activo son sólo tres ejemplos de las cosas que podemos hacer”, añade.

La Fundación AXA impulsó el primer ‘Informe sobre la soledad’ en 2015 junto a la Fundación Once, momento desde el que ha prestado especial atención a este fenómeno social y del que nace este decálogo contra la soledad en Navidad #adiósSoledad.

Personas mayores y desempleados, lucha contra el 'kodokushi'

Desde la Fundación AXA se hace hincapié en prestar especial atención a personas mayores y solteros desempleados como colectivos más susceptibles de sentirse solos. La implementación de las nuevas tecnologías ha cambiado, asimismo, el patrón de socialización permitiendo, por ejemplo, que personas que se sienten solas combatan esta situación.

Por otra parte, señala Josep Alfonso, “sociedades como la japonesa sufren ya efectos devastadores de lo que allí se denomina 'kodokushi' o muerte en solitario. Cada año mueren miles de personas solas que tardan en ser encontradas. Nosotros estamos aún a tiempo de luchar para que los casos que conocemos en España no vayan a más”.



1. La ausencia de comunicación es una señal de alerta ante la soledad.
2. Presta especial atención a las personas mayores, a los que viven solos, enfermos o discapacitados.
3. Es importante no confundir la soledad con el duelo o la depresión.
4. Activa tus relaciones sociales, incluso las que ponen a disposición las instituciones.
5. Vivir acompañado es la herramienta perfecta, acepta invitaciones o proponlas.
6. Haz deporte, activa tus hobbies también en esta época del año.
7. Mantente intelectualmente activo.
8. Los animales de compañía son un buen antídoto.
9. Utiliza las nuevas tecnologías para conectarte con personas de tu entorno.
10. Participa en acciones de voluntariado.

Desde la Fundación AXA se insiste en que “el uso intensivo de las redes sociales puede ser también un síntoma de que hay personas que se sienten solas y buscan salir de esta situación a través de sus perfiles virtuales”. Esta situación, además, es especialmente preocupante en el caso de jóvenes donde el sentimiento de soledad suele aparecer junto a la etapa de la adolescencia.

Para el 75% de los españoles, los mayores y jubilados son los colectivos más proclives a sufrir la soledad. Las personas sin hogar o en situación de riesgo de pobreza o exclusión y los parados son también algunos de los colectivos más sensibles a poder experimentar este sentimiento.

Durante estos días, la Fundación AXA difundirá este contenido a través de las redes sociales y animará a las personas a compartir sus fórmulas para decir #adiósSoledad.

SOBRE LA FUNDACIÓN AXA

La Fundación AXA, nacida en 1998, canaliza toda la acción social de AXA hacia la comunidad. Su estrategia se centra, principalmente, en el impulso de proyectos que promueven la protección y prevención de riesgos, en línea con la política de Responsabilidad Corporativa de la compañía. Además, la Fundación AXA apoya actividades de mecenazgo cultural.

www.axa.es/fundacion

ESTA NOTA DE PRENSA ESTÁ DISPONIBLE en www.axa.es/sala-prensa



www.axa.es/acerca-axa/enlaces-redes-sociales

MÁS INFORMACIÓN:

Relaciones con los Medios:

comunicacioncorporativa@axa.es

Gema Rabaneda: 91 538 86 03 / 669465054

gema.rabaneda@axa.es

Juan Jiménez: 91 538 87 36 / 625042118

juan.jimenez@axa.es

Estrategia de Responsabilidad Corporativa

www.axa.es/responsabilidad-corporativa/informes

SRI ratings:

www.axa.com/en/investor/sri-ratings-ethical-indexes