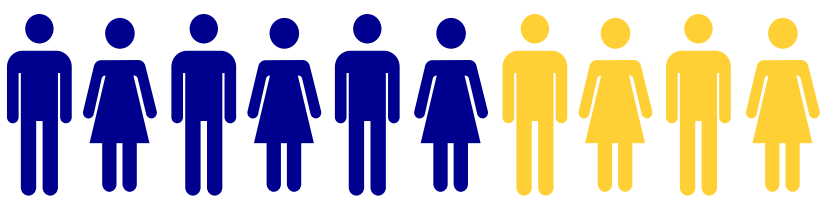


Soledad no deseada y salud mental en España

Principales resultados · 2026

58,4%

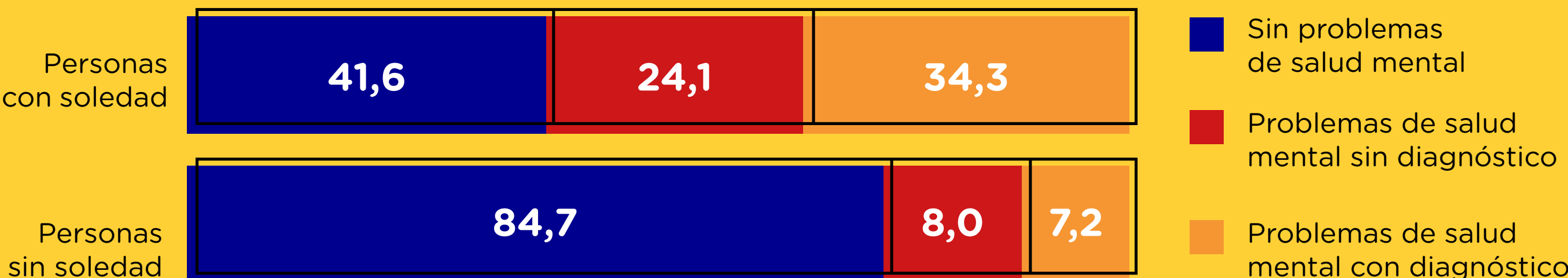
de las personas con soledad no deseada presenta problemas de salud mental (diagnosticado o no).



Frente al
15,2%
de quienes no sienten soledad.



≈
4
veces más



La soledad no deseada afecta a casi 1 de cada 2 personas con problemas de salud mental.



49,1%

Con problemas de salud mental.

11%

Sin problemas de salud mental.

56,5%

de las personas con discapacidad y problemas de salud mental presentan soledad no deseada.

Frente al
47,7%
de las personas sin discapacidad con problemas de salud mental.

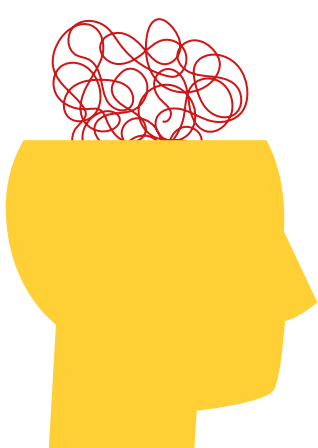
≈
18%
más de prevalencia de soledad no deseada.



La combinación de problemas económicos y de salud mental eleva la soledad hasta el 59,6%.

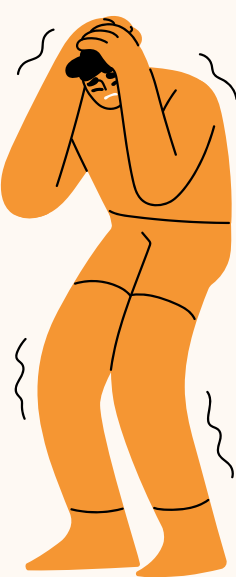


La principal barrera sigue siendo el estigma



77,6%

cree que reconocer el problema de salud mental sigue siendo difícil.



Pedir ayuda genera vergüenza y miedo al juicio.



También influyen las listas de espera y la falta de profesionales y coste económico.



La solución: un compromiso social y colectivo

1

Políticas públicas



Accesibilidad universal y enfoque de derechos



Reducir desigualdades sociales



Reforzar la atención social y sanitaria



Más apoyo a los cuidados y dependencia

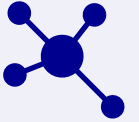
La soledad, prioridad en la agenda pública

2

Comunidad e interacción social



Crear entornos y espacios de encuentro



Mejor conexión con recursos y actividades existentes



Comunidades cuidadoras y redes de apoyo



Promover el voluntariado

3

Prevención



Reducir el estigma y normalizar pedir ayuda



Educación emocional y habilidades para la convivencia



Prevención especializada en grupos de mayor riesgo



Sociedad inclusiva y no discriminatoria

