

La música y el Mindfulness como recursos para la prevención de la soledad y el suicidio en personas mayores

María Cantero García y María Rueda Extremera
Universidad a Distancia de Madrid

Introducción

La soledad no deseada es un problema significativo y creciente entre las personas mayores, con repercusiones evidentes en su salud mental, emocional y física. No se trata únicamente de una experiencia emocional dolorosa, sino de un fenómeno complejo que puede desencadenar o agravar condiciones clínicas, afectando tanto a nivel individual como social. Esta sensación persistente de desconexión, de falta de compañía significativa o de ausencia de relaciones de apoyo, se ha convertido en uno de los grandes desafíos de salud pública en sociedades cada vez más envejecidas y fragmentadas.

Estudios recientes han demostrado que la soledad puede aumentar el riesgo de mortalidad en un 26% (Holt-Lunstad et al., 2015), afectando también a la calidad de vida de quienes la padecen. La evidencia indica que la soledad no deseada puede conducir a una disminución en la satisfacción vital, afectar negativamente el estado de ánimo y favorecer el deterioro de las capacidades cognitivas (Courtin y Knapp, 2017), elementos fundamentales para mantener una vida autónoma y activa en la vejez. Entre los efectos más preocupantes se encuentran los trastornos de ansiedad y depresión, que se presentan con alta prevalencia en este colectivo. Según Li et al. (2024), la soledad está estrechamente relacionada con la aparición y persistencia de sintomatología depresiva y ansiosa, así como con otros indicadores de malestar emocional.

Este malestar, cuando no es adecuadamente abordado, puede derivar en conductas autolesivas o ideación suicida. La evidencia empírica reciente ha vinculado de forma contundente la soledad con un mayor riesgo de suicidio en personas mayores (Allaoui y Deví, 2024), especialmente cuando esta se combina con otros factores como el aislamiento social, la pérdida de seres queridos, la enfermedad crónica o la falta de sentido vital. Por ello, la prevención del suicidio en la vejez debe contemplar un enfoque integrador, que atienda tanto los factores de riesgo como las necesidades emocionales y relacionales de este colectivo.

Las cifras refuerzan la urgencia del abordaje: según la OMS, cada 40 segundos se consuma un suicidio en el mundo, y cada 3 segundos alguien lo intenta (Organización Mundial de la Salud, 2019). En España, el suicidio en mayores de 65 años ha aumentado un 8,8% en los últimos cinco años, alcanzando en 2021 un total de 1.235 personas fallecidas por esta causa (Instituto Nacional de Estadística, 2023). A pesar de que los mayores representan aproximadamente el 20% de la población, concentraron más del 30% del total de suicidios, siendo los hombres los más afectados (75%) frente a las mujeres (25%). A nivel internacional, este grupo etario mantiene las tasas más altas de suicidio, lo que evidencia su especial vulnerabilidad (Laínez, Carbonell, Meléndez, Marzal, y Yus, 2022).

Ante esta realidad, la intervención psicosocial cobra especial relevancia. Según informes de la OMS, los programas que promueven el bienestar emocional y la integración social pueden ser eficaces para prevenir el suicidio y mejorar la salud mental en adultos mayores. En este contexto, la musicoterapia se ha consolidado como una estrategia de intervención prometedora, gracias a su capacidad para favorecer la expresión emocional, la estimulación cognitiva y la conexión social (Mathew, Sundar, Subramaniam, y Parmar 2017; Laínez, Carbonell, Meléndez, Marzal, y Yus, 2022).

La música, en tanto medio expresivo y sensorial, puede evocar recuerdos, emociones y estados internos profundos, facilitando el acceso a experiencias significativas y el desarrollo de vínculos con otros. Diversos estudios han señalado que la musicoterapia puede reducir significativamente los síntomas de depresión y