

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Soledad prolongada y funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Una
revisión narrativa**

Trabajo académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Neuropsicología

Autores:

Flor María Casaverde Luyo
Teresa Viviana Borjas de Mejía

Asesor:

Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

Lima, julio de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Rosa María Alfaro Vásquez, docente de la Unidad de Posgrado de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO: Que la presente investigación titulada:

“Soledad prolongada y funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Una revisión narrativa” de los autores Flor María Casaverde Luyo y Teresa Viviana Borjas de Mejía tiene un índice de similitud de 13% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de julio del año 2026.

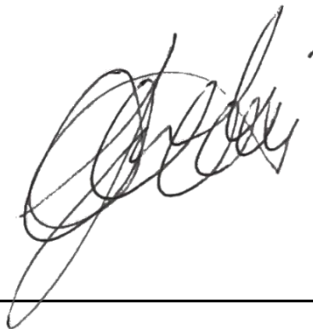
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Rosa Alfaro V', is positioned above a horizontal line.

Dra Rosa María Alfaro Vásquez

**Soledad prolongada y funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Una
revisión narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Neuropsicología



Mg/Dra Rosa Giuliana Briceño Sanchez
Dictaminador

Lima, 13 de julio del 2026

Resumen

La soledad prolongada constituye un problema de creciente interés durante el envejecimiento debido a sus posibles repercusiones sobre la salud mental y el funcionamiento cognitivo. El objetivo de esta revisión narrativa fue sintetizar la evidencia científica disponible acerca de la relación entre la soledad prolongada y el desempeño de la memoria episódica y las funciones ejecutivas en adultos mayores. La revisión se desarrolló siguiendo los criterios metodológicos de la escala SANRA. La búsqueda bibliográfica se efectuó en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science, considerando estudios publicados entre 2016 y 2026. Los estudios incluidos muestran que la soledad se asocia con un mayor riesgo de deterioro de la memoria episódica y de las funciones ejecutivas. Asimismo, la evidencia sugiere que esta relación podría estar acompañada de cambios estructurales cerebrales y verse influida por factores como el sexo, las condiciones de convivencia y la participación social. Aunque los estudios presentan diferencias metodológicas, los hallazgos coinciden en señalar la importancia de considerar la soledad como un factor relevante para la salud cognitiva durante el envejecimiento. En conjunto, la evidencia revisada respalda la necesidad de fortalecer estrategias de prevención e intervención dirigidas a reducir la soledad, promover el bienestar cognitivo de las personas mayores y ampliar la investigación sobre esta problemática en contextos latinoamericanos.

Palabras clave: soledad prolongada, memoria episódica, funciones ejecutivas, adulto mayor.

Abstract

Prolonged loneliness has become a growing concern in aging due to its potential effects on mental health and cognitive functioning. This narrative review aimed to synthesize the available scientific evidence on the relationship between prolonged loneliness and performance in episodic memory and executive functions among older adults. The review was conducted following the methodological criteria of the SANRA scale. A literature search was carried out in PubMed, Scopus, and Web of Science, considering studies published between 2016 and 2026. The included studies show that loneliness is associated with a higher risk of decline in episodic memory and executive functions. The evidence also suggests that this relationship may be accompanied by structural brain changes and influenced by factors such as sex, living arrangements, and social participation. Although the studies present methodological differences, their findings support the importance of considering loneliness as a relevant factor for cognitive health during aging. Overall, the evidence reviewed highlights the need to strengthen prevention and intervention strategies aimed at reducing loneliness, promoting cognitive well-being in older adults, and expanding research on this topic in Latin American contexts.

Keywords: prolonged loneliness, episodic memory, executive functions, older adults.

1. Introducción

La soledad ha sido reconocida como un problema relevante de salud pública debido a las repercusiones que puede tener sobre el bienestar emocional y el funcionamiento cognitivo de las personas mayores (Ong et al., 2016; WHO, 2025). En esta etapa del ciclo vital, experimentar sentimientos persistentes de soledad se ha asociado con un menor rendimiento cognitivo, particularmente en procesos de memoria que resultan fundamentales para preservar la autonomía y el desempeño en las actividades de la vida cotidiana (Shankar et al., 2013; Wilson et al., 2007).

Para la presente revisión se adopta el concepto de soledad prolongada, el cual, dentro de la literatura especializada, suele emplearse de manera equivalente al término soledad crónica. Este constructo hace referencia a un estado persistente, de carácter negativo y aversivo, que surge cuando la persona percibe que las relaciones sociales que mantiene no satisfacen sus necesidades o expectativas a lo largo del tiempo. Desde esta perspectiva, la experiencia de soledad se sostiene por la discrepancia entre los vínculos sociales que el individuo posee y aquellos que considera deseables (Käll et al., 2020).

Conviene señalar que, tanto en la literatura científica en inglés como en la publicada en español, el término soledad es el que aparece con mayor frecuencia en los títulos, resúmenes y metodologías de las investigaciones. Sin embargo, en este trabajo se emplea el término soledad prolongada como marco conceptual de análisis, debido a que permite delimitar con mayor precisión la naturaleza persistente y subjetiva de esta experiencia, tal como ha sido descrita en la literatura especializada.

Desde la neuropsicología, la memoria episódica corresponde al sistema encargado de codificar, almacenar y recuperar de manera consciente experiencias personales vinculadas con un tiempo y un lugar determinados (Tulving, 2002). Por su parte, las funciones ejecutivas comprenden un conjunto de procesos cognitivos de orden superior, estrechamente relacionados con el funcionamiento de la corteza prefrontal, que hacen posible la planificación, la toma de decisiones, el control de la conducta y la ejecución de acciones orientadas al logro de metas (Diamond, 2013).

La evidencia científica respalda la existencia de una relación entre la soledad y estos dominios cognitivos. En investigaciones longitudinales se ha observado que la soledad predice un deterioro más acelerado del rendimiento en memoria episódica, evaluada mediante tareas de recuerdo inmediato y diferido (Shankar et al., 2013). En el contexto peruano, Villa García (2019) encontró que los sentimientos de soledad también se relacionan con el desempeño de las funciones ejecutivas en adultos mayores residentes en Lima Metropolitana. A partir de la aplicación de pruebas neuropsicológicas estandarizadas, el autor identificó que mayores niveles de soledad se asociaban con un menor rendimiento en tareas de inhibición de respuestas y flexibilidad cognitiva, lo que respalda la existencia de una relación entre la experiencia de soledad y procesos ejecutivos dependientes del funcionamiento prefrontal (Villa García, 2019).

Los estudios longitudinales han proporcionado evidencia relevante acerca de la relación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo. Shankar et al. (2013) observaron que la soledad se asoció con un menor rendimiento en tareas de recuerdo inmediato y diferido tras un seguimiento de cuatro años. Un aspecto importante de este estudio es que permitió distinguir el efecto específico de la

soledad respecto de otros indicadores sociales, como la amplitud de las redes de apoyo o la frecuencia del contacto interpersonal. De manera concordante, Wilson et al. (2007) reportaron que los adultos mayores con niveles más elevados de soledad presentaban un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer y experimentaban un deterioro cognitivo global más acelerado durante el seguimiento. Estas asociaciones permanecieron significativas aun después de ajustar los análisis por variables relacionadas con la participación y la conectividad social.

Aunque la evidencia internacional ha aumentado de manera considerable durante los últimos años, en América Latina la investigación sobre la relación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo en adultos mayores continúa siendo limitada. La revisión realizada por Camacho et al. (2025) identificó un número reducido de investigaciones desarrolladas principalmente en México y Brasil. En conjunto, estos estudios relacionaron la soledad con indicadores de cognición global, memoria, fluidez verbal, deterioro cognitivo leve y demencia. No obstante, los autores señalaron que el predominio de diseños transversales dificulta establecer con claridad la dirección de dicha asociación.

En el contexto peruano, el estudio de la soledad durante el envejecimiento ha adquirido una relevancia creciente debido a los cambios demográficos y sociales observados en los últimos años. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019), el incremento de los hogares unipersonales podría situar a un mayor número de personas mayores en condiciones de vulnerabilidad. En concordancia con este panorama, investigaciones epidemiológicas recientes realizadas en Lima Sur evidencian

que el 51 % de los adultos mayores que asisten a centros integrales del adulto mayor presenta niveles moderados de soledad (Corahua Gutiérrez, 2025).

Los hallazgos descritos, junto con la evidencia presentada por Villa García (2019) acerca de la relación entre los sentimientos de soledad y el rendimiento de las funciones ejecutivas en adultos mayores de Lima Metropolitana, ponen de manifiesto la necesidad de profundizar en el estudio de este fenómeno dentro del contexto peruano. Comprender esta relación resulta especialmente relevante para orientar estrategias de prevención dirigidas a preservar la autonomía, favorecer el bienestar emocional y proteger el funcionamiento cognitivo durante el envejecimiento.

A partir de la revisión de los antecedentes también es posible identificar un vacío tanto conceptual como empírico en la literatura disponible. Aunque numerosos estudios han analizado la asociación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo, gran parte de esta evidencia se ha centrado en indicadores globales de cognición. En contraste, dominios específicos de gran importancia para la autonomía funcional, como la memoria episódica y las funciones ejecutivas, han recibido menor atención y continúan presentando una marcada heterogeneidad en cuanto a su evaluación. Esta limitación ha sido igualmente señalada por Harrington et al. (2023), quienes destacan la necesidad de profundizar en el estudio de subdominios cognitivos específicos, particularmente ante la escasez de evidencia consolidada en adultos mayores sin diagnóstico de demencia.

La identificación de este vacío adquiere especial relevancia en el contexto peruano, donde las investigaciones sobre la relación entre la soledad y el funcionamiento neuropsicológico de los adultos mayores siguen siendo limitadas.

En este marco, la presente revisión narrativa tiene como objetivo sintetizar la evidencia científica disponible acerca de la relación entre la soledad prolongada y el funcionamiento cognitivo, con énfasis en la memoria episódica y las funciones ejecutivas en adultos mayores.

Asimismo, esta revisión busca aportar una lectura integrada de la evidencia disponible e identificar los vacíos que persisten en la literatura latinoamericana y peruana, ámbitos en los que el estudio de esta temática aún se encuentra en desarrollo. De esta manera, la síntesis presentada puede constituir un insumo conceptual y metodológico para futuras investigaciones empíricas, así como para el diseño de estrategias preventivas dirigidas a fortalecer el bienestar emocional, preservar la autonomía funcional y promover la salud cognitiva de las personas mayores.

2. Metodología

La presente revisión narrativa se desarrolló siguiendo los criterios propuestos por la Scale for the Assessment of Narrative Review Articles (SANRA). Asimismo, se establecieron criterios de elegibilidad basados en el esquema PECO con el propósito de organizar la búsqueda, selección y análisis de la evidencia científica relacionada con la soledad prolongada y el funcionamiento cognitivo en adultos mayores.

2.1. Criterios de Elegibilidad

Con base a la estrategia PECO, se especifican los criterios de inclusión y exclusión.

Tabla 1

Criterios de elegibilidad

	Inclusión	Exclusión
Población	Adultos mayores de 60 años participantes sin diagnóstico de demencia	Estudios en población infantil, adolescentes o adultos menores a 60 años; muestras con diagnóstico primario de demencia (p. ej. Alzheimer confirmado), esquizofrenia u otras lesiones neurológicas primarias (ACV agudo)
Exposición	Estudios que evalúen la soledad mediante el uso de escalas psicométricas estandarizadas y validadas (ej., <i>UCLA Loneliness Scale</i> , <i>De Jong Gierveld Loneliness Scale</i>) o mediante indicadores validados de autoinforme sobre la experiencia afectiva de la soledad.	Estudios que evalúen únicamente el aislamiento social estructural (aislamiento objetivo o tamaño de la red social) sin medir la experiencia subjetiva de la soledad, o que empleen mediciones no validadas.
Comparación	No aplica	No aplica
Resultados	Medición cuantitativa del funcionamiento cognitivo, con énfasis en memoria episódica y funciones ejecutivas, mediante pruebas neuropsicológicas.	Estudios que no evalúen la memoria episódica ni las funciones ejecutivas de manera específica, o que midan el rendimiento cognitivo de forma exclusivamente subjetiva.

Diseño de estudio: Se incluyeron estudios primarios empíricos de enfoque cuantitativo, abarcando tanto diseños observacionales como experimentales y cuasi - experimentales. Dentro de los enfoques experimentales, se incorporaron

ensayos controlados aleatorizados y diseños cuasi-experimentales con intervención (destinados a evaluar el impacto de programas basados en tecnologías digitales, robótica social o terapias cognitivo-conductuales sobre la soledad y su consecuente efecto en las funciones cognitivas). En el ámbito observacional, se seleccionaron estudios longitudinales de cohorte para analizar la evolución temporal de las variables, así como investigaciones transversales y correlacionales orientadas a examinar las asociaciones estadísticas directas entre la soledad y el rendimiento en los subdominios neuropsicológicos específicos.

Idioma: Se tomó en cuenta estudios tanto en inglés como en español.

Fecha de publicación: Se incluyeron estudios publicados entre 2016 y 2026, con el fin de asegurar evidencia actualizada sobre la relación entre soledad prolongada y funciones cognitivas en adultos mayores.

2.2. Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se planificó con el propósito de identificar estudios científicos relacionados con la soledad prolongada y el funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Para ello, se consultaron las bases de datos PubMed y Web of Science, considerando publicaciones en inglés y español. La estrategia se construyó mediante la combinación de términos relacionados con la soledad, las funciones cognitivas, la memoria episódica y la población de adultos mayores. Asimismo, se emplearon operadores booleanos (AND y OR), adaptando la sintaxis de búsqueda a las características de cada base de datos. En el caso de PubMed, se incorporaron términos MeSH cuando correspondía, mientras que en las demás bases se utilizaron los descriptores específicos disponibles.

La estrategia de búsqueda incluyó las siguientes categorías de términos:

Términos relacionados con soledad: "Soledad", "loneliness", "perceived loneliness".

Términos de funciones cognitivas: "Memoria episódica", "episodic memory", "rendimiento de la memoria", "funciones ejecutivas", "cognitive functions" y "cognition".

Términos de adultos mayores: "Adultos mayores", "ancianos", "elderly" y "older adults".

A continuación, se presenta un ejemplo de la cadena de búsqueda que se utilizó en PubMed:

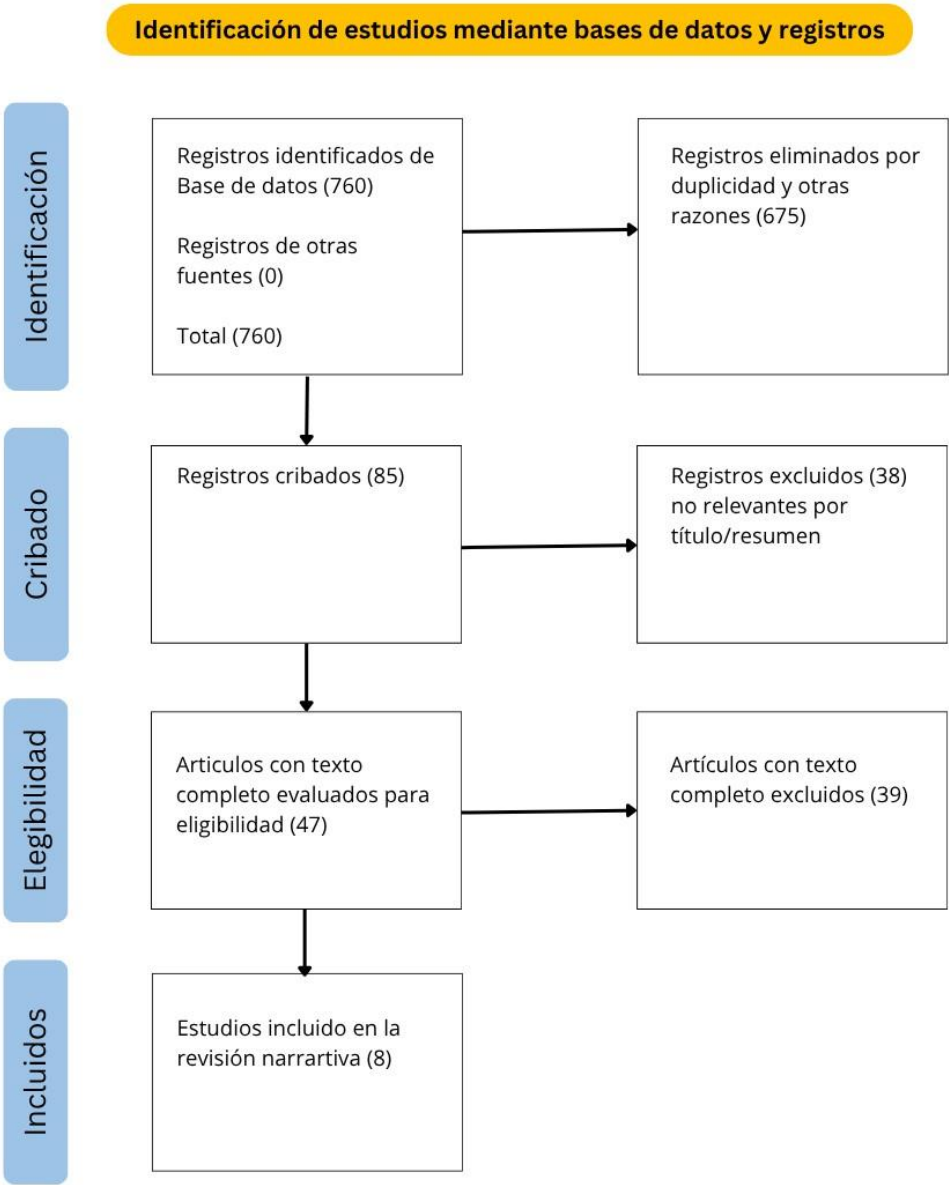
```
("Loneliness"[MeSH] OR loneliness[tiab] OR "perceived loneliness"[tiab])  
AND ("Aged"[MeSH] OR elderly[tiab] OR "older adults"[tiab])  
AND ("Executive Function"[MeSH] OR "executive function"[tiab] OR  
"cognitive function"[tiab] OR cognition[tiab] OR "episodic memory"[tiab])
```

Con el propósito de ampliar la recuperación de estudios potencialmente relevantes, además de la búsqueda electrónica se revisaron las listas de referencias de los artículos seleccionados y de revisiones previas relacionadas con el tema. Esta estrategia permitió identificar publicaciones adicionales que no habían sido recuperadas durante la búsqueda inicial en las bases de datos.

El proceso de selección fue realizado de manera independiente por dos revisores (Flor María Casaverde Luyo y Teresa Viviana Borjas de Mejía), quienes efectuaron el cribado de títulos y resúmenes considerando los criterios de elegibilidad previamente establecidos. Las discrepancias identificadas durante esta etapa fueron resueltas mediante consenso entre ambas revisoras. El

procedimiento seguido para la selección de los artículos incluidos en la revisión narrativa se presenta en la Figura 1.

Figura 1
Selección de artículos para la revisión narrativa



2.3. Evaluación de la Calidad Metodológica

De acuerdo con las características propias de una revisión narrativa, la calidad metodológica de los estudios seleccionados fue examinada mediante una

lectura crítica y sistemática, tomando como referencia los criterios propuestos por la *Scale for the Assessment of Narrative Review Articles* (SANRA). Este proceso permitió valorar la pertinencia, claridad metodológica y consistencia de la evidencia incluida en la revisión.

La evaluación fue realizada de manera independiente por las dos revisoras (Flor María Casaverde Luyo y Teresa Viviana Borjas de Mejía). Posteriormente, las observaciones y valoraciones efectuadas por cada una fueron comparadas y discutidas hasta alcanzar un consenso respecto a la calidad metodológica de los artículos finalmente incluidos en la revisión.

3. Resultados

3.1. Resultados Principales

La estrategia de búsqueda aplicada en las bases de datos permitió identificar inicialmente 760 registros. Después del proceso de depuración, eliminación de duplicados, cribado y evaluación de los criterios de elegibilidad, se seleccionaron ocho artículos científicos para el análisis final.

Los estudios incluidos muestran una distribución geográfica diversa. Todas las investigaciones fueron publicadas en idioma inglés y se desarrollaron principalmente en países de Asia, Europa y Norteamérica. En particular, se identificaron dos estudios realizados en Corea del Sur, uno en China, uno en Estados Unidos, uno en Italia, uno en Japón y uno en Hong Kong. Asimismo, se incorporó una investigación desarrollada de manera colaborativa entre China y Estados Unidos.

Las características de las muestras también evidenciaron una amplia variabilidad. El número de participantes osciló entre 60 adultos mayores incluidos

en ensayos controlados aleatorizados y 8,382 participantes pertenecientes a cohortes poblacionales de seguimiento longitudinal. En cuanto a la edad, la mayoría de los estudios consideró personas de 60 o 65 años en adelante, registrándose edades promedio comprendidas aproximadamente entre los 65.29 y los 71.84 años.

Tabla 2

Relación entre soledad y funciones cognitivas

Nro	Autor y año	País idioma	eDiseño investigación	dePoblación	Instrumentos	Resultados
1	Sin et al., 2021	Hong Kong, inglés	Estudio –cuantitativo, observacional y transversal	225 radultos comunidad de con una promedio da 65.29 años (≥60	Funciones cognitivas: Torre de Londres (ToL) Test de Stroop Colour Trails Test (CTT) Continuous Performance Test (CPT) Halstead Category Test (HCT) Symbols Modality Test (SDMT) Soledad: Escala de Soledad de la UCLA (versión en chino)	El análisis de regresión lineal demostró que, tras controlar la sintomatología depresiva y la frecuencia de contactos sociales activos, el Componente Ejecutivo (Planificación y Memoria de Trabajo medido por la Torre de Londres) es un predictor significativo de la soledad. Un menor rendimiento en estas funciones ejecutivas predice puntuaciones más altas de soledad.
2	Funghi et al., 2024	Italia inglés	– Ensayo controlado aleatorizado (Randomized Controlled Trial)	60 mayores cognitivamente sanos (edad media ≈ 71.8 años)	Montreal Cognitive Assessment (MoCA); Tower of London, para funciones ejecutivas; Ekman-60 Faces Test; Mini Social Cognition Emotional Assessment.	Tras 8 semanas de entrenamiento cognitivo digital se observaron mejoras en funciones ejecutivas y cognición social en ambos grupos. Los participantes con mejor desempeño en el entrenamiento mostraron mayores mejoras en funciones ejecutivas y reconocimiento emocional.

3	Donovan al., 2017	et Estados Unidos – inglés	Estudio cuantitativo, longitudinal de cohorte (seguimiento de 12 años)	8,382 adultos mayores de la comunidad (≥65 años; 59% mujeres).	<i>Soledad:</i> Escala de Soledad de la UCLA (versión breve de 3 ítems).	Los análisis de trayectorias longitudinales demostraron que una mayor soledad al inicio predice un declive acelerado y
					<i>Funciones cognitivas:</i> memoria episódica a lo largo de 12 años recuerdo ($\beta = -0.012$, $p =$ inmediato y 0.003). El impacto diferido de de la soledad sobre palabras el deterioro (memoria cognitivo resultó ser episódica) y clínicamente tareas de conteo independiente de regresivo. los síntomas depresivos y de la densidad de la red social o el estado de convivencia de los participantes.	
4	Park et al., 2023	Corea del Sur – inglés	Estudio cuantitativo, observacional y transversal con deterioro de correlato memoria neuroanatómico la años; 54.1% <i>Funciones cognitivas:</i>	170 adultos mayores residentes en la comunidad años; edad media = 71.84 ± 6.36 <i>Funciones</i> revela un	<i>Soledad:</i> Escala de Soledad de la UCLA (versión breve de 3 ítems). El estudio	Una mayor soledad se asocia significativamente con el la episódica en mujeres).
					Batería CERAD-K (Pruebas de diferenciado por aprendizaje, género: en los recuerdo diferido y hombres, el daño de reconocimiento de la soledad sobre la palabras para función mnemónica memoria está mediado por episódica). vías vasculares, traduciéndose en	
					<i>Neuroimagen:</i> mayores lesiones en Resonancia la sustancia blanca Magnética cerebral. En las Estructural (RM mujeres, la soledad 3T) para daña la memoria de cuantificar forma directa, Hiperintensidades mostrando mayor de la Sustancia resiliencia Blanca (WMH). estructural debido al efecto amortiguador de sus redes afectivas.	
5	Zeng et al., 2026	China y EE. UU. –	Estudio longitudinal mayores de 60 la depresión al estudio CLASS (MMSE).	7,061 adultos mayores de 60 Mini-Mental State Examination al estudio CLASS (MMSE).	<i>Función Cognitiva:</i> interactivos reduce inglés años o más del estimular la función cognitiva, mientras <i>Soledad:</i> Escala que los medios de Soledad de tradicionales la UCLA (versión de disminuyen 3 ítems). mitigando la soledad. <i>Depresión:</i> CES-D.	El uso de medios cognitiva, mientras
6	Lim, 2023	Corea del Sur –	Diseño experimental	cuasi- 64 mayores	adultos (≥65	Intervención con La robot social PIO; mejoró la función

	inglés años) depresión, se	años) encontraron	escalas para depresión	para	cognitiva y redujo la función cognitiva, en los	soledad y calidad	soledad y la	la
							adultos mayores. No de	cambios
7	Duan et al., 2017	China inglés	–	Cuantitativo, longitudinal, observacional prospectivo (seguimiento promedio de 5.2 años) con correlato neuroanatómico.	219 mayores residentes en la comunidad, de 60 años o más (83 control/no nido vacío, 70 nido vacío en pareja y 66 nido vacío solos).	<i>Soledad:</i> Escala de Soledad de la UCLA (UCLA-LS). <i>Escala de Depresión Geriátrica (GDS).</i> <i>Cognición:</i> MMSE y MoCA. <u>Neuroimagen:</u> Resonancia Magnética (RM 3T) para cuantificar hiperintensidades de sustancia blanca (WMH).	significativos en la calidad de vida. La soledad por "nido vacío" (sobre todo al vivir solo) aceleró el declive cognitivo global y aumentó el volumen de lesiones en la sustancia blanca cerebral tras 5.2 años. La soledad se asoció directamente con este deterioro cognitivo y con la progresión del daño estructural subcortical.	
8	Nakahara & Yokoi, 2024	Japón inglés	–	Estudio transversal exploratorio	113 mayores que participaban en reuniones comunitarias Osaka	Mini-Cog para función cognitiva y UCLA Loneliness Scale (versión corta) para soledad	La participación social significativa y el uso de tecnología se asociaron con mejor función cognitiva y menor soledad en adultos mayores.	

3.2. Evaluación de la soledad

En los estudios revisados, la soledad se evaluó principalmente con distintas versiones de la UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS). Aunque no todos emplearon la misma extensión del instrumento, la mayoría coincidió en medir la soledad como una experiencia subjetiva; es decir, como la percepción de no contar con vínculos sociales suficientemente satisfactorios, y no solo como falta objetiva de contacto social.

Sin et al. (2021) aplicaron una versión china de la UCLA-LS, mientras que Duan et al. (2017) utilizaron esta escala en un estudio longitudinal que también incorporó neuroimagen. En investigaciones con muestras más amplias, como las de Donovan et al. (2017), Park et al. (2023) y Zeng et al. (2026), se empleó la versión breve de tres ítems, una opción metodológica comprensible por la cantidad de participantes incluidos. Nakahara y Yokoi (2024), por su parte, recurrieron también a una versión corta de la escala en adultos mayores que participaban en reuniones comunitarias.

En el estudio de Lim (2023), la soledad fue evaluada junto con otras variables, como función cognitiva, depresión y calidad de vida, dentro de una intervención con robot social. En conjunto, puede observarse que la UCLA-LS, en sus diferentes versiones, fue el instrumento más utilizado para valorar la soledad en adultos mayores.

3.3. Evaluación de las funciones cognitivas

La evaluación del funcionamiento cognitivo fue más variada que la medición de la soledad. Algunos estudios utilizaron pruebas de cribado general, mientras que otros se enfocaron en procesos más específicos, como memoria episódica, planificación, atención o velocidad de procesamiento.

Entre las medidas de cognición global, Zeng et al. (2026) y Duan et al. (2017) utilizaron el Mini-Mental State Examination (MMSE). Duan et al. (2017) y Funghi et al. (2024) también emplearon el Montreal Cognitive Assessment (MoCA), una prueba frecuente para detectar alteraciones cognitivas leves. Nakahara y Yokoi (2024) recurrieron al Mini-Cog en su versión japonesa, y Lim (2023) evaluó la función cognitiva dentro de una intervención con robótica social.

En los estudios centrados en dominios específicos, Sin et al. (2021) utilizaron la Torre de Londres para evaluar planificación, junto con el Color Trails Test para valorar atención sostenida y velocidad de procesamiento. Donovan et al. (2017) evaluaron la memoria episódica mediante tareas de recuerdo inmediato y diferido de palabras, mientras que Park et al. (2023) emplearon la batería CERAD-K para medir aprendizaje verbal, recuerdo diferido y reconocimiento.

En general, los estudios no siguieron un único protocolo de evaluación cognitiva. Esta diversidad limita la comparación directa entre investigaciones, pero también permite observar que la relación entre soledad y cognición ha sido abordada desde distintos niveles: desde el funcionamiento cognitivo global hasta procesos neuropsicológicos más específicos.

3.4. Relación entre soledad y funciones cognitivas

En conjunto, los estudios revisados muestran que la soledad se relaciona con el funcionamiento cognitivo en los adultos mayores, aunque la magnitud y la forma en que se manifiesta esta asociación varían según el diseño de investigación y los dominios cognitivos evaluados.

En relación con las funciones ejecutivas, la evidencia apunta a que un menor desempeño en estos procesos suele acompañarse de mayores niveles de soledad. Sin et al. (2021) encontraron que la planificación y la memoria de trabajo fueron predictores significativos de la soledad, lo que sugiere que las dificultades en estas funciones podrían favorecer una mayor percepción de aislamiento subjetivo. En una línea similar, Nakahara y Yokoi (2024) observaron que la participación social significativa y el uso de tecnologías de la información se asociaron con un mejor funcionamiento cognitivo y con menores niveles de

soledad. Del mismo modo, Funghi et al. (2024) reportaron mejoras en las funciones ejecutivas tras un programa de entrenamiento cognitivo digital, acompañadas de avances en cognición social.

La relación entre soledad y memoria episódica también fue consistente en los estudios longitudinales. Donovan et al. (2017) mostraron que los adultos mayores que presentaban mayores niveles de soledad al inicio del seguimiento experimentaban un deterioro más acelerado de la memoria episódica a lo largo del tiempo, incluso después de controlar la influencia de los síntomas depresivos y otros indicadores sociales.

Por otra parte, las investigaciones que incorporaron técnicas de neuroimagen aportan información sobre los posibles mecanismos involucrados en esta asociación. Tanto Park et al. (2023) como Duan et al. (2017) encontraron que la soledad se relacionó con alteraciones estructurales cerebrales y con un mayor deterioro cognitivo. En el estudio de Duan et al. (2017), la denominada condición de "nido vacío", especialmente en quienes vivían solos, se asoció con una mayor progresión de lesiones en la sustancia blanca y con un deterioro cognitivo global más marcado. Park et al. (2023), por su parte, describieron diferencias entre hombres y mujeres en la forma en que la soledad se relaciona con la memoria episódica y el daño vascular cerebral, lo que sugiere que esta asociación podría estar influida por factores biológicos y sociales.

3.5. Diferencias en función del sexo y la edad

Los estudios revisados sugieren que la relación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo no se manifiesta de la misma manera en todos los adultos mayores. Variables como el sexo, la edad y las condiciones de

convivencia parecen influir en la forma en que esta experiencia se asocia con el desempeño cognitivo.

Respecto al sexo, Park et al. (2023) encontraron diferencias en los mecanismos relacionados con la memoria episódica. En los hombres, la asociación entre soledad y deterioro de la memoria estuvo mediada por alteraciones vasculares vinculadas con lesiones en la sustancia blanca cerebral. En las mujeres, en cambio, la relación fue más directa y podría estar modulada por factores asociados a sus redes de apoyo y vínculos afectivos.

Las condiciones de convivencia también mostraron una influencia relevante. Duan et al. (2017) observaron que los adultos mayores que vivían solos, especialmente aquellos en condición de "nido vacío", presentaban un mayor deterioro cognitivo global y una mayor progresión del daño subcortical en comparación con quienes convivían con su pareja.

Por otra parte, los resultados longitudinales de Donovan et al. (2017) indican que la persistencia de la soledad a lo largo del tiempo podría incrementar la vulnerabilidad al deterioro de la memoria episódica durante el envejecimiento. En conjunto, estos hallazgos sugieren que la relación entre soledad y funcionamiento cognitivo no depende únicamente de la presencia de sentimientos de soledad, sino también de características individuales y del contexto social en el que viven las personas mayores.

4. Discusión

La presente revisión narrativa permitió reunir evidencia que muestra una asociación consistente entre la soledad y el funcionamiento cognitivo en los adultos mayores, especialmente en la memoria episódica y las funciones

ejecutivas. Aunque los estudios incluidos difieren en sus diseños metodológicos, instrumentos de evaluación y características de las muestras, los resultados apuntan en una misma dirección: la presencia de soledad se relaciona con un mayor riesgo de deterioro cognitivo durante el envejecimiento. En conjunto, estos hallazgos respaldan la importancia de considerar la soledad como un factor que trasciende el ámbito emocional y que también puede influir en la salud cognitiva de las personas mayores.

Uno de los hallazgos más consistentes de la evidencia revisada corresponde a las funciones ejecutivas. Sin et al. (2021) encontraron que un menor desempeño en procesos como la planificación y la memoria de trabajo se asoció con mayores niveles de soledad. Estos resultados coinciden con lo reportado por Nakahara y Yokoi (2024), quienes observaron que la participación social significativa se relacionó con un mejor funcionamiento cognitivo y con una menor percepción de soledad. De manera similar, Funghi et al. (2024) mostraron que un programa de entrenamiento cognitivo digital produjo mejoras tanto en funciones ejecutivas como en cognición social. En conjunto, estos estudios sugieren que las funciones ejecutivas no solo participan en el desempeño cognitivo cotidiano, sino que también podrían desempeñar un papel importante en la forma en que las personas mayores afrontan e interpretan sus relaciones sociales.

La relación entre la soledad y la memoria episódica también fue respaldada por los estudios longitudinales incluidos en esta revisión. Donovan et al. (2017) encontraron que los adultos mayores con mayores niveles de soledad presentaban un deterioro más acelerado de la memoria episódica a lo largo del seguimiento, incluso después de controlar la influencia de los síntomas

depresivos y otros indicadores sociales. Este hallazgo aporta evidencia a favor de que la soledad podría constituir un factor asociado al deterioro cognitivo más allá de otras condiciones que suelen acompañar al envejecimiento.

Los estudios que incorporaron técnicas de neuroimagen permiten ampliar la comprensión de esta relación, ya que muestran que la asociación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo también podría estar acompañada de cambios estructurales en el cerebro. En este sentido, Duan et al. (2017) encontraron que los adultos mayores en condición de "nido vacío", especialmente quienes vivían solos, presentaban una mayor progresión de hiperintensidades en la sustancia blanca y un deterioro cognitivo global más acelerado. De manera similar, Park et al. (2023) observaron que la relación entre la soledad y la memoria episódica difería según el sexo. Mientras que en los hombres esta asociación parecía estar mediada por alteraciones vasculares de la sustancia blanca, en las mujeres se evidenció una relación más directa entre la soledad y el rendimiento de la memoria, lo que sugiere que otros factores biológicos o psicosociales también podrían intervenir.

No todos los estudios revisados se limitaron a analizar esta relación desde una perspectiva observacional. Algunas investigaciones evaluaron intervenciones dirigidas a favorecer el funcionamiento cognitivo y reducir la soledad. Funghi et al. (2024) encontraron que un programa de entrenamiento cognitivo digital produjo mejoras en las funciones ejecutivas y en la cognición social. De manera semejante, Lim (2023) reportó que una intervención basada en robótica social contribuyó a mejorar el funcionamiento cognitivo y a disminuir los niveles de soledad y depresión en adultos mayores. Aunque ambos estudios presentan características metodológicas diferentes, sus resultados coinciden en

señalar que las intervenciones orientadas a estimular la actividad cognitiva y fortalecer la interacción social pueden constituir una alternativa prometedora para promover un envejecimiento más saludable.

En conjunto, los estudios revisados sugieren que la relación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo no responde a un único mecanismo. Más bien, parece involucrar la interacción de factores neuropsicológicos, emocionales, sociales y, en algunos casos, neurobiológicos. Esta mirada resulta importante porque permite comprender la soledad no solo como una experiencia afectiva, sino también como una condición que puede acompañar o acelerar procesos vinculados al deterioro cognitivo en la vejez.

A pesar de la consistencia observada en los hallazgos, la evidencia disponible también presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados de esta revisión. Una de las principales se relaciona con la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos. Aunque la mayoría evaluó la soledad mediante versiones de la UCLA Loneliness Scale, existieron diferencias en la versión empleada y en la forma de valorar el funcionamiento cognitivo. Mientras algunas investigaciones utilizaron pruebas dirigidas a dominios específicos, como la memoria episódica o las funciones ejecutivas, otras recurrieron a instrumentos de cribado cognitivo global. Esta variabilidad dificulta la comparación directa entre los hallazgos y limita la posibilidad de establecer conclusiones homogéneas.

Otro aspecto que debe considerarse es el predominio de estudios observacionales, particularmente de diseño transversal. Si bien esta revisión incorporó investigaciones longitudinales de alta calidad, como las de Donovan et al. (2017), Duan et al. (2017) y Zeng et al. (2026), una parte importante de la

evidencia continúa describiendo asociaciones entre las variables sin permitir establecer con certeza la dirección de dicha relación. En consecuencia, aún no es posible determinar si la soledad favorece el deterioro cognitivo, si el deterioro cognitivo incrementa la percepción de soledad o si ambos procesos evolucionan de manera simultánea y se influyen mutuamente.

Estas limitaciones ponen de manifiesto la necesidad de seguir desarrollando investigaciones con diseños longitudinales, muestras más representativas y procedimientos de evaluación comparables entre estudios. Asimismo, resulta conveniente incorporar medidas neuropsicológicas dirigidas a dominios cognitivos específicos y ampliar la evidencia disponible en contextos latinoamericanos, donde la producción científica sobre esta temática todavía es reducida. Disponer de estudios con estas características permitirá comprender con mayor precisión la evolución de la relación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo, además de aportar evidencia que respalde el diseño de estrategias preventivas dirigidas a la población adulta mayor.

5. Conclusiones y recomendaciones

La revisión narrativa permitió sintetizar la evidencia científica disponible sobre la relación entre la soledad prolongada y el funcionamiento cognitivo en adultos mayores. En conjunto, los estudios analizados muestran que la soledad se asocia con un mayor riesgo de deterioro de la memoria episódica y de las funciones ejecutivas, además de relacionarse con cambios estructurales cerebrales descritos en algunos estudios de neuroimagen. Si bien la magnitud de esta asociación varía según las características metodológicas de cada

investigación, la evidencia revisada respalda la importancia de considerar la soledad como un factor relevante en el proceso de envejecimiento cognitivo.

Los estudios incluidos también muestran que las intervenciones orientadas a fortalecer la estimulación cognitiva y la participación social pueden aportar beneficios durante la vejez. Estrategias como el entrenamiento cognitivo digital, las actividades comunitarias y la robótica social evidenciaron resultados favorables tanto en el funcionamiento cognitivo como en la reducción de la soledad. Aunque la evidencia disponible aún es limitada, estos hallazgos respaldan el desarrollo de programas preventivos dirigidos a promover un envejecimiento activo y saludable.

A partir de la evidencia revisada, resulta pertinente continuar desarrollando investigaciones longitudinales que permitan comprender con mayor claridad la evolución de la relación entre la soledad y el funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Asimismo, sería conveniente promover estudios que incorporen evaluaciones neuropsicológicas dirigidas a dominios cognitivos específicos y ampliar la investigación en contextos latinoamericanos, donde la evidencia todavía es limitada. Desde el ámbito aplicado, estos hallazgos respaldan el diseño de intervenciones tempranas que favorezcan el fortalecimiento de las redes de apoyo, la estimulación cognitiva y la participación social como componentes relevantes para promover un envejecimiento saludable.

Consideraciones Éticas: No se requiere aprobación ética ya que la revisión narrativa solo utiliza datos publicados y no involucra a participantes humanos directos.

6. Referencias

- Camacho-Conde, J. A., Tella-Vega, P., Wagner, F. A., Santamaría-Ulloa, C., Lehning, A. J., Gallo, J. J., & García-Peña, C. (2025). Loneliness and cognitive function in older adults living in Latin America: A systematic review. *Archives of Medical Research*, 56(2), Article 103182. <https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2025.103182>
- Corahua Gutiérrez, M. J. (2025). *Soledad y ansiedad ante la muerte en adultos mayores de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3945>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2017). Loneliness, depression and cognitive function in older U.S. adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564–573. <https://doi.org/10.1002/gps.4495>
- Duan, D., Dong, Y., Zhang, H., Zhao, Y., Diao, Y., Cui, Y., Wang, J., Chai, Q., & Liu, Z. (2017). Empty-nest-related psychological distress is associated with progression of brain white matter lesions and cognitive impairment in the elderly. *Scientific Reports*, 7, Article 43816. <https://doi.org/10.1038/srep43816>
- Funghi, G., Benuzzi, F., Puglisi, V., d'Alesio, G., & Federici, S. (2024). The Social and Cognitive Online Training (SCOT) project: A digital

randomized controlled trial to promote socio-cognitive well-being in older adults. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1353114.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38531149/>

Harrington, K. D., Vasan, S., Kang, J. E., Sliwinski, M. J., & Lim, M. H. (2023).

Loneliness and cognitive function in older adults without dementia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 91(4), 1243–1259. <https://doi.org/10.3233/JAD-220832>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *Situación de la población adulta mayor: Abril-mayo-junio 2019* (Informe Técnico N.º 2).

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3094682/Situaci%C3%B3n%20de%20la%20Poblaci%C3%B3n%20Adulta%20Mayor%3A%20Abril%20-%20Mayo%20-%20Junio%202019.pdf?v=1652388228>

Käll, A., Shafran, R., Lindegaard, T., Bennett, S., Cooper, Z., Coughtrey, A., & Andersson, G. (2020). A common elements approach to the development of a modular cognitive behavioral theory for chronic loneliness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 269–282.

<https://doi.org/10.1037/ccp0000454>

Lim, E. J. (2023). Effects of a cognitive-based intervention program using social robot PIO on cognitive function, depression, loneliness, and quality of life of older adults living alone. *Frontiers in Public Health*, 11, 1097485.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1097485>

Nakahara, J., & Yokoi, K. (2024). Role of meaningful social participation and information and communication technology use in cognitive function and loneliness among community-dwelling older adults. *American Journal of*

Occupational Therapy, 78(6), 7806205150.

<https://doi.org/10.5014/ajot.2024.050794>

Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443–449.

<https://doi.org/10.1159/000441651>

Park, H., Kim, H., Kwak, S., Youm, Y., & Chey, J. (2023). Association between loneliness and memory function through white matter hyperintensities in older adults: The moderating role of gender. *Behavioral Sciences*, 13(10), Article 869. <https://doi.org/10.3390/bs13100869>

Shankar, A., Hamer, M., McMunn, A., & Steptoe, A. (2013). Social isolation and loneliness: Relationships with cognitive function during 4 years of followup in the English Longitudinal Study of Ageing. *Psychosomatic Medicine*,

75(2), 161–170. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31827f09cd>

Sin, E., Shao, R., & Lee, T. M. C. (2021). The executive control correlate of loneliness in healthy older people. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1224–1231. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1749832>

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1–25.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>

Villa García Gonzales, A. D. (2019). *Sentimientos de soledad y función ejecutiva en un grupo de adultos mayores de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional Alicia. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_6bd6844ef5c140eb3bde9a66aa47fd08

Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234–240.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>

World Health Organization. (2025). *Mental health of older adults*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-olderadults>

Zeng, Y., Men, V. Y., & Chang, T. (2026). Media use patterns and depressive symptoms in later life: The mediating effects of loneliness and cognitive function. *Journal of Affective Disorders*, 401, Article 121241.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121241>