



Agora, ezagutzaren plaza

Hitzaldi-solasaldia Idoia Imaz eta Batirtze San Martin ikertzaileekin

Zaintzaileen bakardadea prebenitzeko eta osasuna hobetzeko gakoak

Iurretan, 2026ko apirilaren 13an. Mendekotasun-egoeran dagoen pertsona bat zaintzeak eragin zuzena izan dezake erantzukizun hori beregain hartzen duenaren osasunean eta ongizatean, baita bakardade moduan ere. Sentimendu subjektibo eta desatsegin hau beste pertsonetikiko harremanak gutxiegi direla sentitzen denean sortzen da, kantitatean zein kalitatean. Euskadin, helduen %14,5ak bakarrik sentitzen dela dio eta, Nahi Ez den Bakardadearen Estatuko Behatokiaren azken txostenaren [arabera](#), hamarretik lauk sentitu dute sentsazio hori bizitzan zehar.

Kasu askotan, bakardade-sentimendua zaintza eremuari lotuta dago. Gaur egun, 50 urtetik gorako bost pertsonatik batek eskaintzen dio zaintza informala mendekotasun egoeran dagoen beste pertsona bati. Zenbait azterlanen arabera, mendekotasuna duen pertsonarekin bizi diren zaintzaileek osasun-egoera okerragoa dute, gizarte-harreman txarragoak dituzte eta bizi-kalitate txikiagoa, batez ere nahi ez duten bakardade egoeran daudenean.

Errealitate horri heltzeko, **Idoia Imaz eta Batirtze San Martin erizainek**, Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Medikuntza eta Erizaintza Fakultateko irakasleak biak, "Claves para prevenir la soledad y mejorar la salud de las personas cuidadoras" (Zaintzaileen bakardadea prebenitzeko eta osasuna hobetzeko gakoak) hitzaldi-solasaldia eskainiko dute datorren **asteartean, apirilaren 21ean, 18:30ean, Iurretako Herri Bibliotekan**.

Saioan zehar zaintzaileen egoera aztertuko dute eta euren bizi-kalitatea hobetzeko eta bakardade-sentsazioa leuntzeko eraginkorrak direla erakutsi duten hainbat estrategia aurkeztuko dituzte, esate baterako balorazio indibidualizatua, taldeetan parte hartzea edo errefortzu komunitarioa.

Hitzaldi-solasaldia [Euskal Herriko Unibertsitateko Kultura Zientifikoko Katedrak](#) eta [Iurretako Herri Bibliotekak](#) bultzatzen duten *Agora, ezagutzaren plaza* hitzaldi-zikloaren parte da. Jarduera gaztelaniaz izango da eta sarrera librea eta doakoa da. Hala ere, alde zuzenetik izena eman behar da biblioteka@iurreta.eus helbidera mezu elektronikoko bidez edo 946 812 726 telefonora deituz. *Streaming* bidez ere jarraitu ahal izango da, EHUKo Kultura Zientifikoko Katedra [TikTok](#) kanalaren bidez.

Hizlariak

[Idoia Imaz Aramburu](#) Erizaintzan diplomaduna da eta Ikerketa Biomedikoan doktorea (Euskal Herriko Unibertsitatea). Ibilbide luzea du ospitaleetako asistentzia-arloan, Osakidetza



sareko hainbat zentrotan. 2017tik Erizaintza I saileko irakaslea da Euskal Herriko Unibertsitateko Medikuntza eta Erizaintza Fakultatean, Erizaintzako graduan zein Zahartze Osasuntsua eta Bizi Kalitatea masterrean. Bere ikerketa-jarduera zahartzearen, bakardadearen eta zainketen azterketara bideratuta dago.

[Batirtze San Martin Gamboa](#) Erizaintzan diplomaduna eta Ikerketa Biomedikoan doktorea da (Euskal Herriko Unibertsitatea). Esperientzia profesional handia du Osakidetzaren sareko hainbat ospitale eta zentrotan. 2015etik Erizaintza I saileko irakaslea da Euskal Herriko Unibertsitateko Medikuntza eta Erizaintza Fakultatean. Bere ikerketa zahartzean eta zaintzan oinarritzen da, asistentzia, irakaskuntza eta ikerketa barnebiltzen dituen ikuspegi global batetik.

Hitzaldi-solasaldia: "Zaintzaileen bakardadea prebenitzeko eta osasuna hobetzeko gakoak"

Hizlariak: Idoia Imaz Aramburu eta Batirtze San Martin Gamboa, erizainak eta EHUko irakasleak.

Data: 2026ko apirilak 21, asteartea.

Ordua: 18:30ean.

Hizkuntza: gaztelania.

Streaming-a: [Katedratik](#) (TikTok).

Lekua: Iurretako Herri Biblioteka (Bidebarrieta, 4 – Iurreta). Beheko solairua.



Ágora, plaza del conocimiento

Charla-coloquio con las investigadoras Idoia Imaz y Batirtze San Martin

Claves para prevenir la soledad y mejorar la salud de las personas cuidadoras

Iurreta, 13 de abril de 2026. Cuidar de una persona en situación de dependencia puede afectar de manera directa a la salud y al bienestar de quienes asumen esa responsabilidad, también en forma de soledad. Este es un sentimiento subjetivo y desagradable que surge cuando las relaciones con otras personas se perciben como insuficientes, ya sea en cantidad o en calidad. En Euskadi, según el último [informe](#) del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, el 14,5% de la población adulta afirma sentirse sola y cuatro de cada diez personas han experimentado esta sensación a lo largo de su vida.

En muchos casos, el sentimiento de soledad está vinculado al ámbito de los cuidados. En la actualidad, una de cada cinco personas mayores de 50 años proporciona cuidados informales a otra persona en situación de dependencia. Diversos estudios muestran que las personas cuidadoras que conviven con la persona dependiente presentan un peor estado de salud, relaciones sociales más deterioradas y una menor calidad de vida, en especial, cuando experimentan soledad no deseada.

Para abordar esta realidad, las enfermeras **Idoia Imaz** y **Batirtze San Martin**, profesoras en la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad del País Vasco (EHU), ofrecerán la charla-coloquio "Claves para prevenir la soledad y mejorar la salud de las personas cuidadoras" el próximo **martes 21 de abril a las 18:30 horas en la Biblioteca Municipal de Iurreta**.

Durante la sesión analizarán la situación de las personas cuidadoras y presentarán diversas estrategias que han demostrado ser eficaces a la hora de mejorar la calidad de vida y reducir la sensación de soledad como la valoración individualizada, la participación en grupos o el refuerzo comunitario.

La charla-coloquio forma parte del ciclo de conferencias Ágora, la plaza del conocimiento impulsado por la [Cátedra de Cultura Científica de la Universidad del País Vasco](#) y la [Biblioteca Municipal de Iurreta](#). La actividad, que se impartirá en castellano, es de entrada libre y gratuita, aunque requiere inscripción previa enviando un correo electrónico a biblioteka@iurreta.eus o llamando al teléfono 946 812 726. El evento se podrá seguir también vía *streaming* a través del canal de TikTok de la [Cátedra de Cultura Científica de la EHU](#).



Las conferenciantes

[Idoia Imaz Aramburu](#) es diplomada en Enfermería y doctora en Investigación Biomédica (Universidad del País Vasco). Cuenta con una amplia trayectoria en el ámbito asistencial hospitalario en distintos centros de la red de Osakidetza. Desde 2017 es profesora del departamento de Enfermería I en la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad del País Vasco, donde imparte clases en el grado de Enfermería y en el máster de Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida. Su actividad investigadora se orienta al estudio del envejecimiento, la soledad y los cuidados.

[Batirtze San Martin Gamboa](#) es diplomada en Enfermería y doctora en Investigación Biomédica (Universidad del País Vasco). Dispone de amplia experiencia profesional en distintos hospitales y centros de la red de Osakidetza. Desde 2015 es profesora del departamento de Enfermería I en la Facultad de Medicina y Enfermería de la Universidad del País Vasco. Su investigación se centra en el envejecimiento y el cuidado desde una perspectiva global que abarca asistencia, docencia e investigación.

Charla-coloquio: Claves para prevenir la soledad y mejorar la salud de las personas cuidadoras

Conferenciante: Idoia Imaz y Batirtze San Martin, enfermeras y profesoras de la EHU.

Fecha: martes, 21 de abril de 2026.

Hora: 18:30

Idioma: castellano.

Streaming: [Katedratik](#) (TikTok).

Lugar: Biblioteca Municipal de Iurreta (Bidebarrieta, 4 – Iurreta). Planta baja.