

“¿Cuándo se hablará de soledad y aislamiento en la población?”

Según el Censo 2024, Chile es uno de los países con bajas tasa de natalidad en el mundo, mientras que la esperanza de vida ha aumentado a 81,4 años. Además, los hogares unipersonales alcanzan el 21,8%, los con solo personas mayores aumentaron a un 11,6% y los hogares con menores de 14 años disminuyeron considerablemente, pasando de un 62% en 1992 a un 33,2% en 2024. Estos cambios reducen las oportunidades de contacto entre pares y generaciones, lo que debilita las redes de apoyo y aumenta el riesgo de soledad y aislamiento.

La soledad es la sensación de no tener relaciones satisfactorias y, el aislamiento, la falta de red y ausencia de contacto. Aunque no siempre ocurren juntos, ambos afectan gra-

vemente la salud.

En el mundo no solo los adultos mayores están en riesgo. De hecho, niños de tan solo seis años ya reportan sentirse solos, y la soledad y aislamiento en la infancia y adolescencia están asociadas con bullying, violencia escolar, ansiedad y depresión. En la adultez mayor, la soledad y aislamiento se vinculan con problemas cardiovasculares, fragilidad, demencia, depresión y dolor crónico. En todos los casos las personas aisladas o que se sienten solas viven menos.

La Décima Ronda del Termómetro Social muestra que el 18% de los encuestados se sienten solos, especialmente mujeres, adultos jóvenes y mayores, y aunque estos datos son preocupantes aún no entendemos

el alcance del problema en el país. La Organización Mundial de la salud (OMS) ha llamado a fortalecer las conexiones sociales, y algunos países, han implementado estrategias nacionales exitosas. En Chile, pese a todas las iniciativas para mejorar la salud e inequidad social, aun necesitamos poner la soledad y aislamiento en la agenda pública y desarrollar un enfoque integral para su abordaje. Es hora de hablar de la soledad y aislamiento. Y, más importante aún, es hora de actuar.

Thamara Tapia Muñoz

Instituto de Investigación del Cuidado en salud, Facultad de Enfermería Universidad Andrés Bello