

Soledad en la vejez: el desafío invisible que envejece más rápido que el tiempo

En Chile y en gran parte del mundo, vemos como la población va envejeciendo, pero más allá de las cifras demográficas, hay un fenómeno silencioso que se expande y acelera el deterioro físico, mental y social de nuestra población mayor: La Soledad. No basta con estar solos; sentirse desconectados socialmente, prescindibles e invisibles, puede enfermar tanto como cualquier patología crónica. La relación entre envejecimiento y soledad va mucho más allá de lo emocional. Estudios revelan que la soledad definida como la experiencia subjetiva de aislamiento— está ligada a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, depresión, ansiedad y muerte prematura. En resumen, vivir sin vínculos acelera la cuenta regresiva biológica.

Pero hay más: el envejecimiento de la población no solo es un problema social o de salud, también amenaza nuestra economía. Según un informe de la OCDE, Chile liderará la desaceleración del crecimiento del PIB per cápita en el bloque, pasando de un ritmo promedio del 2,2 % anual (2006-2019) a una caída de -0,1 %

proyectada entre 2024 y 2060 — es decir, una pérdida de 2,3 puntos porcentuales. Esta proyección se explica por una menor población en edad laboral y una dependencia creciente de personas mayores: en 2023, la tasa de dependencia era del 22 %, frente al 31 % promedio OCDE, y se proyecta que alcance el 64 % en 2060, 12 puntos más que el promedio.

Este doble impacto, la soledad acelerando el envejecimiento biológico y su efecto económico devastador convierte el desafío en una cuestión de urgencia nacional. No podemos permitir que el envejecimiento se traduzca en aislamiento y estancamiento.

Debe existir una política pública integral contra la soledad y el envejecimiento

-Programas intergeneracionales activos. Crear redes que involucren a jóvenes con mayores en escuelas, centros comunitarios, donde se comparta saber, experiencia y afecto. Así fortalecemos vínculos y se disminuye la pérdida de redes sociales tras la jubilación o la partida de seres queridos.

-Centros comunitarios de envejecimiento activo, especialmente en AREAS y sectores

rurales, dotar estos espacios de salud primaria, cultura, recreación, transporte y formación digital. Serían un eje central donde las personas mayores recuperen agencia, sentido y comunidad.

-Prevención temprana de la soledad

Diseñar campañas educativas desde la adolescencia que valore las relaciones humanas, enseñe a cuidar a los mayores y promueva una cultura de acompañamiento permanente.

-Atención primaria con factores biológicos, psicológicos y sociales. Capacitar equipos de salud para detectar y abordar la soledad crónica como un determinante de salud. Buscar la soledad no deseada debe ser tan natural como monitorear la presión arterial.

-Apoyo estructural a la productividad

En línea con las recomendaciones de la OCDE y el FMI, se debe fomentar la participación laboral especialmente de mujeres y personas mayores, impulsar la formación continua en competencias digitales e inteligencia artificial, y profundizar reformas productivas. Así, no solo se protege el bienestar emocional, sino también se fortalece el



MARCELO CARRASCO CARRASCO

crecimiento per cápita.

El envejecimiento y la soledad convergen en un punto crítico: mientras la OCDE proyecta una caída histórica en el PIB per cápita de Chile, la soledad acelera el envejecimiento biológico de quienes ya la viven. El bienestar de nuestras personas mayores debe dejar de ser una causa prioritaria para convertirse en un eje político y social de primera prioridad. Envejecer no debe significar quedar al margen de la vida colectiva y menos del abandono de nuestros adultos mayores. En cambio, podría transformarse en una oportunidad para reforzar la cohesión social, la justicia intergeneracional y el crecimiento solidario. Es hora de actuar: con inversiones claras y reales. La jubilación ya no puede ser sinónimo de silencio. **12**