La Estrella

Fecha: 27/08/2025 Audiencia: 46.615 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $1.045.469 Tirada: 11.200 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.591.520 Difusión: 11.200
Vpe portada: $1.591.520 Ocupación: 65,69%

"La soledad es el enemigo mayor a la hora de envejecer"

Adultos mayores de la zona identificaron este sentimiento como el más complejo a la hora de llegar a la tercera edad. Experto afirma qué falta para tener un buen envejecimiento activo.

Cristian Aguayo Venegas
cronica@estrellaconce.cl

En la Región del Biobío, la soledad se ha convertido en una realidad silenciosa que acompaña a muchos adultos mayores. Más allá de las dolencias físicas o los desafíos económicos, ellos la describen como su mayor enemigo al llegar a la vejez: una presencia constante que afecta su ánimo, salud y sentido de pertenencia.

Según la última Encuesta de Bienestar Social del Ministerio de Desarrollo Social, en Biobío, un 9,3% de las personas de 60 años o más declara haberse sentido solas siempre o casi siempre, siendo más frecuente en mujeres (11,2%) que en hombres (7 %). En este último grupo, la cifra supera incluso el promedio nacional (7% vs. 5,8 %).

La situación se agrava al mirar la salud mental: un 47,1% de los mayores de la región señala haberse sentido deprimido algunos días a la semana y un 14,6% casi todos los días. Para muchos, la soledad se transforma así en el mayor enemigo de la vejez, afectando su bienestar emocional y su calidad de vida.

"Lamentablemente la soledad es el enemigo mayor nuestro a la hora de envejecer. Esto nos lleva a aumentar problemas de salud mental como la demencia, la depresión, deterioro cognitivo y hasta enfermedades cardíacas. Es una situación muy triste", señaló Estela Muñoz, adulta mayor de San Pedro de la Paz.

"Al menos, lo que hago personalmente para evitar esa sensación es compartir con mi grupo de adultos mayores, soy dirigente social y con actividades como bailes entretenidos", agregó.

SOTCKS

LOS PROPIOS ADULTOS MAYORES AFIRMAN QUE LA RELACIÓN SOCIAL CON SUS PARES AYUDA A VIVIR.

9,3%

de personas sobre los 60 años declaró haberse sentido solo siempre o casi siempre.

11,2%

de quienes más se siente solos pertenece a las mujeres. Los hombres tienen el 7%.

"Acá en mi comuna vemos como ha crecido la preocupación por el adulto mayor desde el municipio y la comunidad. No obstante, sí me preocupa que no hay mucha atención psicológica, la cual sería de mucha ayuda para nosotros", dijo.

Por su parte, Lito Coll, persona mayor de Talcahuano y presidente de la Unión Comunal de este grupo etario, sostuvo que "hay dos grandes enemigos: uno es la soledad y el otro, el sofá o el sillón. Sabiendo aquello, uno tiene que tomar las medidas previas apenas está envejeciendo".

"En mi caso, por ejemplo, también tengo algunas actividades. Trabajo con adultos mayores, pertenezco a un grupo de adultos mayores, estoy además en la Unión Comunal de Adultos Mayores y, fuera de eso, tenemos un grupo de compañeros que aún nos mantenemos juntos, nos juntamos cada cierto tiempo a disfrutar de aquellas chacotas que hicimos en el colegio. Eso hace que la soledad pase de largo", indicó a La Estrella

"¿Es una posible solución? Lo es. ¿Es la mejor? No lo sé, porque no estudié psiquiatría. Pero la experiencia te va indicando aquellas cosas que son lo mejor", afirmó.

Por su parte, María San Martín, adulta mayor de Hualqui, expresó que "la soledad es nuestra mayor preocupación, dependiendo si estás con tu pareja aún, de ser así, ambos se acompañan si han logrado mantener una comunicación a través de los años. Al estar en estado de viudez, es una condición muy angustiante. Tus hijos ya están en sus propias ocupaciones y no te dan tiempo, algunos incluso te olvidan, las redes de apoyo siguen siendo insuficientes".

"Como no pertenezco a ningún grupo de mayores en este momento, estoy dedicada a ocupar mi tiempo en manualidades, jardinería, y como me gusta la tecnología, participo en foros y estudios de la vejez. Obviamente mantengo amistades de muchos años, con quienes nos reunimos frecuentemente", detalló.

"El tema es que no hay políticas de Estado en relación a Adultos Mayores Autovalentes, si los hubiera, la sociedad nos visibilizaría. No obstante, se nos desecha, o como me ha sucedido, se nos infantiliza, para mi, es un maltrato a la vejez", sentenció.

EXPERTO

Yamil Tala, investigador del Programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (CIPEM), de la Facultad de Gobierno UDD y Caja Los Héroes, argumentó que "la soledad es un tema preocupante en las personas mayores, la cual tiene efectos directos y complejos sobre la salud de las personas".

"En el ámbito emocional y cognitivo, incrementa el riesgo de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y pérdida de habilidades sociales. En el plano físico, el aislamiento sostenido se relaciona con mayor prevalencia de enfermedades crónicas", complementó.

"Chile enfrenta un proceso de envejecimiento poblacional acelerado: cada año crece la proporción de personas mayores de 60 años, y las proyecciones indican que, en las próximas décadas, este grupo representará más de un tercio de la población. Sin embargo, como sociedad, todavía no estamos completamente preparados para enfrentar los desafíos que este cambio demográfico implica", dijo.

"Si bien existen programas y políticas que buscan fomentar el envejecimiento activo, aún hay grandes desafíos en materia de acompañamiento y prevención de la soledad. Así como espacios comunitarios inclusivos e infraestructura que promueva la participación social", finalizó.