

Dos geriatras explican por qué vivir acompañado mejora la calidad de vida de los adultos mayores

# Matrimonio de 85 y 96 años se fue a vivir a una casa junto a otros cinco compañeros

En este nuevo hogar encontraron un equilibrio entre compañía, autonomía y calidad de vida.

BANYELIZ MUÑOZ

**D**urante décadas, Ketita Sánchez llevó una vida marcada por la rutina familiar y una casa siempre llena. Hoy, a los 85 años, esa experiencia la empujó a tomar una decisión que resume una búsqueda común entre muchos adultos mayores: ganar calma y vivir en un buen ambiente.

La contadora vivió gran parte de su vida en el sector de El Arrayán, en la comuna de Lo Barnechea. Allí crió a sus tres hijos, hoy todos adultos -el menor supera los 50 años-, en una vivienda amplia, de más de 1.000 metros cuadrados de terreno, que con el tiempo comenzó a sobrar. "La casa nos quedó muy grande", reconoce.

Junto a su esposo optaron por trasladarse a una segunda propiedad que tenían en El Quisco Norte. Era de menores dimensiones, aunque igualmente amplia: 420 metros cuadrados de terreno, cuatro dormitorios y dos baños. El entorno les ofrecía mayor tranquilidad, cercanía con la playa y mejor acceso a servicios básicos. "En El Arrayán nos quedaba todo más lejos", explica.

"Desgraciadamente, en la casa de la playa, cada cierto tiempo venían visitas y visitas. Tenía ganas de vivir tranquila. Uno se cansa de estar atendiendo toda la vida como dueña de casa. Aunque teníamos nana, estaba vuelta loca", relata.

Fue en ese contexto cuando un conocido le mencionó una casa en San José de Maipo, donde otros cinco abuelos ya vivían como arrendatarios y serían sus nuevos roomies. Sánchez se instaló en mayo, inicialmente sola, y en septiembre se unió su esposo, Vicente Mora.

"Ahora estamos juntos acá. En una casa maravillosa. Es como estar en su casa, aunque es mucho mejor. En un principio mi marido no se había querido venir, porque estaba una hija de él. Llegó por 15 días, pero se quedó casi cinco meses. Ahí dije: me las largo. Principalmente era la familia de él la que nos inundaba", cuenta.

Un día fue a buscar ropa a la casa y, en ese momento, él decidió seguirla en su plan de vida.

**¿Qué es lo que más les gusta?**

"Que acá no tenemos horarios. Uno puede llegar a la hora que quiere. Es una



Ketita Sánchez y su marido, Vicente Mora, en la casa que los alberga junto a otros roomies de su edad en San José de Maipo.

»  
**"Las personas solas también tienen más problemas inmunológicos"**

Doctor Rafael Jara

casa maravillosa y muy agradable. Tenemos piscina, tinaja y camas de cuarzo. Además, tenemos nuestro auto y podemos ir a comprar cuando queramos. Nos movemos con total libertad".

**¿Qué tal la convivencia?**

"Excelente. Nos vemos básicamente a la hora de almuerzo. Cada cual se levanta a la hora que quiere. Almorzamos todos juntos, hacemos sobremesa y después cada uno se va a dormir la siesta, a ver teleseries o a lo que quiera. Es como estar en la casa de uno, pero sin visitas, sin preocuparse del almuerzo, de ir a comprar o de que falte algo".

**Actividad cognitiva**

Rafael Jara López, ex presidente de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile, subraya los múltiples beneficios que implica para los adultos mayores vivir acompañados. Según explica, esta convivencia garantiza contacto y seguridad, además de favorecer una mayor actividad cognitiva. "Vivir acompañado asegura un contacto, da seguridad y permite tener una actividad cognitiva mucho mayor", señala.

El experto profundiza en cómo el diálogo constante con otras personas funcio-

na como un ejercicio intelectual valioso. Para comunicarse, afirma, es necesario elegir palabras, construir un discurso y hacerse entender. "Cuando uno conversa con amigos, debe buscar temas e ideas ingeniosas. Esto se realiza en un estado de relajación, donde las funciones cognitivas son más eficientes", indica el doctor Jara.

La compañía no sólo estimula el cerebro, sino que influye en otros aspectos del bienestar. Las personas mayores que están acompañadas suelen alimentarse mejor, moverse más y mantener mayor interacción social. "Se adaptan mejor a las condiciones sociales y aprovechan los recursos disponibles, como pasear, ir al museo o al cine. En cambio, quienes viven solos tienden a quedarse en casa", comenta.

Además, vivir con compañía tiene un efecto normativo en el cuidado personal. "Cuando uno está acompañado, se arregla. Para los amigos, uno se peina, se lava la cara y se cambia de ropa", agrega.

Por el contrario, advierte que la soledad aumenta riesgos significativos para la salud. "Los mayores que viven solos enfrentan problemas nutricionales, como comer en exceso, olvidar alimentos o ele-

gir comidas inadecuadas. Esto eleva el riesgo de diabetes, cardiopatías e insuficiencia, entre otras patologías".

"Las personas solas también tienen más problemas inmunológicos, mientras que quienes están acompañados mejoran su sistema inmunológico porque se alimentan mejor, hacen más ejercicio y mantienen un ánimo positivo", indica.

Jara añade que la compañía reduce el riesgo de depresión, suicidio, deterioro cognitivo y enfermedades metabólicas. En ese sentido, resalta la importancia de que los adultos mayores mantengan vínculos sociales estables.

Una mirada similar tiene María José Gálvez, sicogerontóloga y actual directora de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile, quien califica la soledad no deseada como una pandemia. Según explica, esta situación conlleva un aumento en el riesgo cardiovascular, comparable incluso con los daños provocados por el tabaquismo. También genera un mayor deterioro cognitivo y una mayor incidencia de trastornos de salud mental.

Por esta razón, Gálvez insiste en que toda iniciativa que promueva la compañía y la interacción social entre adultos mayores tendrá efectos positivos para su salud integral y calidad de vida.