

El riesgo de estar solos en un mundo hiperconectado

La soledad no deseada crece en el mundo entero sobre todo entre jóvenes y personas mayores una falta de conexión que impacta en la autoestima y conlleva problemas de salud habitualmente invisibilizados, pero qué hay detrás qué está fallando Qué ha pasado con los vínculos que pareciera que se han fugado hoy hablamos de Soledad como un problema de salud pública y no solo como una cuestión individual así lo señala la doctora y asociada de la red Doña Gema Pérez rojo

La hiperconectividad y la cultura de lo inmediato, de lo desechable, la intolerancia a la espera son posiblemente las bases de la erosión en de los vínculos significativo entre los jóvenes. Sorprendentemente vivimos en una sociedad que se comunica con una facilidad impensada entre un punto del orbe y otro , la tecnología facilita el contacto pero no garantiza la reciprocidad, el apoyo emocional y el sentimiento de pertenencia .En efecto tenemos la posibilidad de ver al otro de escuchar al otro, pero no ser abrazados físicamente o virtualmente, finalmente el otro pertenece a un mundo lejano en donde no puedo extender mi mano.

Nuestro país avanza silenciosamente a un escenario de soledad no deseada que se expresa en el medio millón de chilenos que están solos y que son personas mayores, pero también en los 700,000 que dicen sentirse solo, y aunque pudieran tener contactos cercanos con alguien, a la hora de requerir ayuda no saben a quién recurrir.

Estar solos, sin querer estarlo supone una suerte de imposibilidad de encontrar a alguien con quién darle sentido a la vida. Por eso no es extraño encontrarnos con personas mayores solas con perros, gatos y animales de compañía que reemplazan los humanos. En países como Japón nos encontramos titulares como los siguientes “prefiero robar para estar en la cárcel que estar solo y morir, para que me encuentren después de 7 meses.

La soledad finalmente mata, porque la persona sola no tiene ningún incentivo para cuidarse atenderse y velar por sí mismo, salvo algún caso extraño de un ermitaño del siglo XXI.

El año pasado el INTA declaró que la soledad establece un riesgo alimentario en gran parte de las personas mayores que descuidan no solo su



Dr. Patricio Torres Castillo, A.S.
RIES GAUDIUM
Especialista en envejecimiento saludable

aspecto personal o sus controles médicos o sus actividades habituales, sino que dejan de comer y cuando comen lo hacen con descuido, reemplazando muchas veces el alimento por el alcohol, e l cigarrillo u otro tipo de mecanismo de evasión.

Estar solo significa estar en peligro y es por eso que tenemos que abordarlo más allá del punto de vista de la felicidad o del punto de vista social, sino del punto de vista sanitario. La soledad no deseada acelera el deterioro cognitivo y estimula el desarrollo de enfermedades que fragilizan a nuestros mayores, haciéndolos progresivamente dependientes del sistema sanitario y presionan el sistema de protección social.