

EDUCA IMPACTO

Te invitamos a conocer

Más Allá de los Años

Un programa **creado por Educa Impacto junto a Rosita Kornfeld**, referente en estudios de longevidad, en el que invitados expertos abordarán semana a semana distintos temas para educar, cambiar la cultura y entregar herramientas para un buen envejecer.



Capítulo 7: martes 19 de mayo



La soledad que nadie ve: cómo reconocerla y salir de ella



Invitada: **María Soledad Herrera**, directora del Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento (CEVE-UC).

Según datos del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, casi la mitad de las personas mayores declaran sentirse solas, mientras que un 55,5% presenta un alto riesgo de aislamiento social.

A diferencia de otros indicadores de calidad de vida que se deterioraron durante la pandemia y poco a poco han vuelto a sus números normales, el sentimiento de soledad sigue aumentando año a año, y cada vez más personas se sienten vacías, excluidas y sin un sentido claro de su existencia.

Todas son sensaciones asociadas a la llamada "soledad no deseada", que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera un riesgo de salud pública, ya que está relacionada incluso, con una menor expectativa de vida.

¿Cómo combatir la soledad no deseada? Ese es uno de los objetos de estudio de María Soledad He-

rera, doctora en Sociología y directora del Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento (CEVE-UC), invitada al séptimo episodio de "Más allá de los años", videopodcast creado por Educa Impacto con el apoyo de Caja Los Andes, que busca reflexionar en la vivencia de la longevidad a través de la mirada de distintos expertos.

La profesional actualmente lidera un estudio Fondecyt sobre soledad y aislamiento, que indaga, entre otras aristas, las causas de este sentimiento y cómo abordarlas, especialmente entre las personas mayores que viven solas, que son solteras o que tienen pocos hijos. ¿El vínculo en común entre ellos? Todos son parte de una generación que vivió estrechos lazos familiares, pero que hoy se han debilitado en un contexto de baja natalidad y pocas amistades.

"Lo bueno es que empezamos a hablar del tema, a decir 'me siento solo'", dice María Soledad Herrera, quien en este capítulo entrega pautas para "prevenir" una vejez en soledad no deseada. ¿Algunas claves? La lectura, las actividades culturales y el ejercicio juegan un rol fundamental.

No te pierdas esta nueva conversación sobre envejecimiento activo, que te invitamos a ver hoy, a las 17:00 horas, por Latercera.com, y a las 18:30 horas por los canales de YouTube de Caja Los Andes y La Tercera.

Sigue el séptimo capítulo de "Más allá de los años" hoy, a partir de las 17:00 horas, por Latercera.com, y a las 18:30 por los canales de YouTube de Caja Los Andes y La Tercera.

Con el apoyo de

