

Fecha: 12-06-2025
Medio: Diario Concepción
Supl.: Diario Concepción
Tipo: Noticia general

Pág.: 6
Cm2: 929,8

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Relatos y análisis locales: la soledad en la vejez como desafío pendiente con las personas mayores

6

Diario Concepción Jueves 12 de junio de 2025

Ciudad

La DAS de Concepción

ha implementado diversas estrategias para abordar este fenómeno desde un enfoque comunitario.

Bruno Rozas Hinayado
contacto@diarioconcepcion.cl

Según cifras del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, cerca de medio millón de personas mayores viven solas en Chile. Un fenómeno que, de acuerdo a Mario Pavez, presidente de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Concepción, muchas veces se da porque "sus familiares simplemente los abandonan o porque muchos prefieren vivir solos".

Sin embargo, el problema va más allá de la decisión o del contexto familiar. "Las políticas públicas actuales ayudan, pero no son suficientes. Esto va a seguir creciendo y debemos prepararnos como sociedad para acompañarlos", advierte.

Soledad emocional y relacional

Expertos coinciden en que existen distintos tipos de soledad. Paula Forttes, directora del Área de Envejecimiento de FLACSO, distingue entre "la soledad emocional, que aparece tras pérdidas significativas como la muerte de una pareja, y la soledad relacional, relacionada con la falta de vínculos estables o significativos en la vida diaria".

"Para muchos adultos mayores que viven solos, esta desconexión puede afectar profundamente su bienestar psicológico, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo", señala Diego Riquelme Araya, psicólogo de la Universidad de Concepción.

En esta misma línea, la terapeuta ocupacional, Camila Fuenzalida Cid, destaca que la clave está en generar rutinas con sentido y vínculos con el entorno: "El bienestar no depende solo de la salud física, sino también de sentirse conectado y útil. Actividades como talleres, llamadas o simplemente compartir con otros pueden marcar la diferencia".

Estrategias municipales y testimonios

La Dirección de Salud Municipal de Concepción ha implementado diversas estrategias para abordar este fenómeno desde un enfoque comunitario. Rosario Bustos, directora del área, destaca el rol de los Centros Integrales del Adulto Mayor (CIAM) ubicados en Pedro de Valdivia, Juan Soto Fernández y Lorenzo Arenas.

"Además de mantener la autovaleancia, estos espacios permiten a los adultos mayores compartir vivencias, conocimientos y crear lazos. Hemos trabajado con instituciones como JUNJI, donde las personas ma-



FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

DESDE CONCEPCIÓN

Relatos y análisis locales: la soledad en la vejez como desafío pendiente con las personas mayores

Esta condición ha dejado de ser un escenario poco común para convertirse en uno persistente y que afecta a un número creciente de adultos sobre los 65 años de edad en el país.

yores participan en cuentacuentos con niños, generando vínculos intergeneracionales que resultan muy enriquecedores", comenta.

Según Bustos, quienes participan de estas instancias muestran mejoras significativas en su salud mental y física, disminuyendo consultas médicas y patologías. "Ellos lo ven como parte de su vida, no

como una terapia, y eso es lo más valioso", señala Bustos.

Historias de vida: entre la autonomía y el recuerdo

Eloísa Torres, de 76 años, vive sola en su departamento en San Pedro de la Paz desde que envió durante la pandemia. Trabajó por décadas en la fábrica de calzados

Gacel y hoy mantiene una vida activa entre pilates, cafés con amigos y videollamadas con sus hijos y nietos. "A veces me siento sola, claro, sobre todo cuando recuerdo a mi marido, pero sé que tengo un círculo al que recurrir", comenta con una sonrisa serena.

Por su parte, Mario Hernández, jubilado de zapatero, ha encon-

FRASE

"El bienestar no depende solo de la salud física, sino también de sentirse conectado y útil. Actividades como talleres, llamadas o simplemente compartir con otros pueden marcar la diferencia"

Camila Fuenzalida Cid, Terapeuta Ocupacional.

trado en su trabajo como conserje una forma de combatir el "tiempo muerto". "No me afecta vivir solo, tengo buenas relaciones con los vecinos y eso me basta", afirma.

En tanto, Margarita Espinoza, de 73 años, vive con una de sus hijas y participa activamente en un grupo de su iglesia. "En invierno me cuido más por mis enfermedades, pero en verano no paramos. Hemos recorrido todo el sur. Lo importante es mantenerse activo", dice convencida.

Mario Pavez insiste en que se necesita un esfuerzo del mundo académico y propone una mayor articulación con universidades e institutos, abriendo espacios comunitarios y acercando a los adultos mayores que no piden ayuda. "La compañía es muchas veces lo que más se necesita. Debemos salir a buscarlos, motivarlos, hacerlos sentir parte".

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

