



**DINOS  
QUE PIENSAS**



[opinion@estrellaarica.cl](mailto:opinion@estrellaarica.cl)



[@EstrelladeArica](https://twitter.com/EstrelladeArica)



La Estrella de Arica

## Chile envejece: ¿Alzheimer inevitable o señal para actuar?

Cuando somos jóvenes, el envejecimiento parece una fantasía lejana. Creemos que llegaremos a la adultez mayor mejor preparados que esas personas que olvidan las llaves, repiten historias o se pierden camino a casa. Pero la realidad irrumpió y esas anécdotas se repiten con frecuencia, encendiéndole alarmas que vemos, pero invisibilizamos, posponiendo la verdad con la esperanza de que sea pasajera. Esta no es una historia aislada, sino un problema de salud que golpea a más personas y familias. Hoy, unos 200.000 chilenos padecen Alzheimer, y proyecciones del Ministerio de Salud estiman 626.000 casos para 2050. Es una señal de urgencia que exige acciones ágiles.

A nivel mundial, la población envejece: según la OMS, vivimos más, con los 60 actuales equivaliendo a los 50 de antaño. Para 2050, podría haber 426 millones de personas de 80 años o más. En Chile, el Censo 2024 muestra un aumento en la población donde el 14% son mayores de 65 años, frente a un 17,7% de menores de 14. Esta longevidad eleva riesgos no solo físicos, sino sociales: el caminar se ralentiza, aumentan caídas, vista y audición fallan, y la autonomía disminuye. Aquí entra lo social, el aislamiento generado por el entorno agrava todo. Si no escuchan, gritamos en vez de explicar con paciencia; si no usan el celular, resolvemos por

ellos sin enseñar, creando dependencia y tensiones. La adolescencia es dura, pero envejecer lo es más; el cuerpo cambia, surge temor al esfuerzo diario y a depender de otros. Emergen diagnósticos como depresión, demencia y Alzheimer, que irrumpen en familias como "algo desconocido". Algunos lo enfrentan; otros lo tapan como "parte del envejecer". Nombrarlo genera paradoja: la familia quiere olvidar, mientras el afectado/a lucha por su memoria.

La longevidad de la población más configuraciones sociales tóxicas como la soledad, impaciencia, dependencia, entre otras; explican de algún modo el alza fuerte del Alzheimer. Hablamos mucho, pero urge pasar de palabras a acción.

En este sentido, algunas sugerencias desde lo social para retrasar o evitar el avance del Alzheimer pasan por reconvertir esta configuración actúa en un círculo virtuoso. Tomemos este escenario como oportunidad para integrar a las personas mayores, dejando de invisibilizarlas o ver su vida como "caducada". Potenciamos factores protectores para una mente sana; retémonos como sociedad estilos de vida virtuosos.

Tecnología al servicio, no adicción: Usemos apps que midan presión, motiven caminatas o avisen "parece que necesitas moverte", en vez de paralizarnos en redes o series.

Creemos grupos de caminata asistida para mayores, como los de running.

Dietas naturales y cocina colectiva: Volvamos a menús semanales caseros, con productos de temporada (sandía en verano, no todo el año). Esto fomenta encuentros en la cocina, combatiendo comida rápida procesada sin satanizarla.

Cruzada contra la soledad: Resuitemos juegos de mesa, crucigramas, lecturas grupales y programas familiares. Espacios de diálogo social con juegos ya funcionan; hágámoslos cotidianos, en colectivo, con risa y conversación.

Jornada reducida para compartir: No solo para uno mismo, sino para estar con "los otros significativos" en casa o residencias. Fortalezcamos lazos para no llegar solos al final, sintiéndonos cargo.

El trabajo social clama prevención: detección temprana en CESFAM, talleres comunitarios de estimulación cognitiva, caminatas intergeneracionales. No esperemos colapsos familiares; actuemos con visión social.

Chile envejece; hágámoslo digno. El Alzheimer no es fatalidad, sino llamada urgente. ¿O preferimos 626.000 olvidos en 2050?

Carmen Lamilla Almuna, directora de Trabajo Social UNAB