

La soledad de la mediana edad

El estudio nos muestra que es, más bien, un fenómeno profundamente moldeado por el entorno, la cohesión social y las circunstancias individuales.

Durante mucho tiempo, la soledad ha sido asociada casi exclusivamente con la vejez, como si fuera una consecuencia natural y lineal del envejecimiento. Sin embargo, un reciente estudio internacional, liderado por la Universidad de Atlanta y publicado en *Aging & Mental Health*, desafía esta percepción con una conclusión inquietante: en países como Estados Unidos y los Países Bajos, son los adultos de mediana edad –no los mayores– quienes se sienten más solos.

Los datos son elocuentes: personas de entre 50 y 90 años fueron encuestadas en 29 países, revelando grandes contrastes. Mientras Dinamarca destaca por sus bajos niveles de soledad –posiblemente gracias a un sólido tejido social y políticas de bienestar robustas–, en Grecia, Chipre, Bulgaria o Letonia la soledad aumenta dramáticamente con la edad. Pero lo más llamativo es ese 20% de factores que explican la soledad en adultos de mediana edad y que permanecen aún sin nombre ni diagnóstico.

Su malestar va erosionando lentamente su salud mental, su capacidad de vínculo y, por supuesto, su calidad de vida.

¿Qué hay detrás de esta soledad silenciosa? El estudio sugiere que no estar casado, no tener trabajo o enfrentar problemas de salud son causas comunes. Pero en el caso específico de los adultos de mediana edad, se suman responsabilidades contradictorias: cuidar de hijos, padres, sostener empleos demandantes o, en muchos casos, sufrir la inestabilidad laboral. Todo eso ocurre en medio de una cultura que les exige productividad, autonomía y resiliencia, pero rara vez les ofrece red de apoyo.

No basta con intervenir tarde; hay que anticiparse. La soledad no tiene una edad fija. Tiene contextos, historias, responsabilidades no compartidas y silencios largos que a veces nadie escucha.