

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,

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

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.

¿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.