

saludybienestar@mercurio.cl

SANTIAGO DE CHILE, MIÉRCOLES 19 DE MARZO DE 2025

Se ha demostrado que la participación social activa contribuye al bienestar de las personas mayores y los expertos invitan a atreverse a buscar amigos de otras edades, ya que la interacción intergeneracional también puede implicar grandes beneficios. Y si bien la limitación funcional puede hacer más difícil acudir a reuniones sociales, también llaman a adecuar las actividades e incluso formar grupos con quienes cuenten con las mismas problemáticas para aprender a resolverlas.

SOFÍA MALIENDA

A medida que las personas van envejeciendo, los círculos sociales muchas veces se van reduciendo. En algunos casos, al jubilarse se pierde contacto con compañeros de trabajo y las actividades sociales relacionadas con el empleo. En otros, hay enfermedades que van dificultando la movilidad y las oportunidades de encuentro y también la vida llevan naturalmente a despedir a seres queridos. Pero eso no tiene por qué ser limitante para construir nuevos vínculos, sobre todo por el impacto positivo que puede tener la amistad en el bienestar general de las personas.

Oscar Calderón, geriatra de Clínica Alemana, señala que "indiscutiblemente" si es posible mantener una vida social activa y enriquecedora en todas las etapas del envejecimiento. "Además, se ha demostrado que la participación social activa contribuye al bienestar de las personas mayores, manteniendo y mejorando la función física y mental", señala y agrega que mantener contactos sociales, especialmente con amigos y familia, se ha visto que puede disminuir el riesgo de demencia y de otras enfermedades, tales como cardiovasculares y trastornos del ánimo, entre otros.

"La vida social y el contacto con otras personas nos enriquece no solamente desde el punto de vista emocional, sino que también desde el punto de vista cognitivo", recalca Cristina Meneses, geriatra de Clínica Indisa, y cuenta que para los pacientes que tienen algún grado de aislamiento social o pocas redes, incluso aquellos que son solteros o que no tienen familia y tienen privación social, esto se asocia a un mayor riesgo a desarrollar algún tipo de deterioro cognitivo.

Superar las barreras

El especialista de Clínica Alemana sostiene que la limitación funcional hace más difícil la movilización para acudir a reuniones sociales, visitar amigos e incluso a la familia, siendo una de las barreras más importantes en el momento de hacer nuevas amistades. En ese sentido, hay que adecuar las actividades sociales según las capacidades, complementando. "Evidentemente salir a bailar un día en la noche se hace un poco más difícil, pero tener contacto social, juntarse con los amigos y adecuar nuestras actividades son muy favorables para una persona mayor y es totalmente posible", agrega.

Pablo Gallardo, jefe de geriatría de Clínica Santa María, indica que al igual que lo que hacemos en todas las etapas de la vida, de cierta forma hay que prepararse para esta. "Es innegable que cuando uno va ganando años, la pérdida de seres queridos forma parte de lo habitual", afirma y entiende que muchas barreras también pasan por el aspecto físico: ¿cómo voy a llegar al lugar?, ¿quién me va a ir a buscar y a dejar?, si es que me puede pasar algo en el camino, si es que tengo enfermedades y no me puedo tomar los medicamentos, etc. "Lo que quiero decir con esto es que las personas mayores también por regla general pueden tener millones de justificaciones para no poder salir. Y, en ese aspecto, lo que tiene

mos que entender es que la vida la tenemos que hacer con estas limitaciones y el mantener habilidades sociales como se hizo en etapas más jóvenes tiene que formar parte de lo normal", indica.

Una alternativa es integrarse a través de grupos y redes que cuentan con las mismas limitaciones: "Siempre se aprende a partir de otra persona que tiene las mismas problemáticas".

Asimismo, señala que empezar a relacionarse en etapas transgeneracionales, ya sea con personas más jóvenes y que se conviengan en torno a actividades de interés común, también es positivo, porque se comparten desafíos y gustos. La ruptura de la barrera generacional forma parte de lo entendido como normal, ya que al final son los gustos los que perduran en ese tipo de vínculo. Una persona con

60, 70 u 80 años puede realizar actividades que puede hacer perfectamente también una persona de 20, 30 o 40 y eso hace que estos vínculos sean más sólidos", precisa. Eduardo Toro, director ejecutivo de Conecta Mayor UC, agrega que "las relaciones intergeneracionales permiten no solo compañía, sino también conocer nuevas perspectivas, replantearse situaciones, mejorar la satisfacción de la vida y, por supuesto, aprender sobre temáticas que, a priori, pueden resultar muy lejanas".

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

mejorar la satisfacción de la vida y, por supuesto, aprender sobre temáticas que, a priori, pueden resultar muy lejanas".

Fórmulas para hacer amigos

"No solo es posible mantener una vida social activa y enriquecedora durante el envejecimiento, sino que es absolutamente necesario para evitar la soledad, uno de los

mayores temores que enfrentan las personas mayores, como lo indica la Sexta Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez UC-Caja Los Andes (2022)", afirma Toro. "El gran desafío que deben enfrentar es el prejuicio cultural de que las personas mayores no tienen la capacidad de hacer nuevas amistades, aprensión arraigada incluso en los mismos mayores. Romper esa barrera es el reto principal", agrega.

"Estrategias como mantener relaciones sociales, participar en actividades comunitarias y mantenerse al día con lo que ocurre en la comunidad son claves para mantener una vida social activa y que además agregue conocimiento y nuevas experiencias a la persona mayor", asegura Calderón y señala que los espacios de participación ciudadana dados por las municipalidades y otras instituciones como Sematur, Senama, entre otros, también son "seguros y de calidad" para lograr mantener y ampliar las

Mantener contactos sociales, sobre todo con amigos y familia, puede disminuir el riesgo de demencia y de otras enfermedades como cardiovasculares y trastornos del ánimo.

"El gran desafío que deben enfrentar es el prejuicio cultural de que las personas mayores no tienen la capacidad de hacer nuevas amistades, aprensión arraigada incluso en los mismos mayores. Romper esa barrera es el reto principal".

Eduardo Toro
Director ejecutivo de Conecta Mayor UC.

"Evidentemente salir a bailar un día en la noche se hace un poco más difícil, pero tener contacto social, juntarse con los amigos y adecuar las actividades sociales es muy favorable para una persona mayor".

Cristina Meneses
Geriatra de Clínica Indisa

amistades.

Por su parte, Gallardo sostiene que las actividades más recomendadas pasan por saber cuáles son nuestras fortalezas. "Si una persona se dedicó toda la vida, por ejemplo, a restaurantes y cocina, puede participar en talleres de cocina, enseñar incluso a otro y entregar la destreza que ya conoce de antes para poder establecer nuevas relaciones", dice. "Y las personas que no tienen una claridad absoluta siempre tienen que velar o ver qué actividad les gusta más y se sienten más tranquilos y abiertos para poder desempeñar", asegura.

"Si bien es cierto en Chile no hay una cantidad impresionante de actividades o talleres para poder hacer, siempre las municipalidades, las universidades y otras entidades gubernamentales cuentan con estos dispositivos", sostiene. "Y aquí lo más importante como monjeja para las personas es que quedarse en la casa mata. Mata literalmente, porque efectivamente lo que hemos dicho es que disminuir nuestras relaciones sociales aumenta el grado de depresión, disminuye la movilidad física y obviamente eso acelera el proceso de muerte", subraya el especialista.

Aprovechar la tecnología

Al aumentar la edad, la movilización se hace más compleja y las reuniones presenciales son más difíciles de coordinar, por lo que la tecnología ofrece una oportunidad que, en muchas ocasiones, es desaprovechada por la brecha e incapacidad para hacer buen uso de esta, advierte Toro, quien recomienda usar más las tecnologías como canales de comunicación y conexión.

"Las herramientas digitales son muy útiles para socializar durante la vejez y el envejecimiento. En Conecta Mayor UC, hemos elegido la inclusión digital como un apoyo a la inclusión social y los beneficiarios de nuestros programas han demostrado que aprendiendo a usar WhatsApp y otras redes sociales se han acercado más a las familias, amigos, vecinos e incluso a las municipalidades, reconstruyendo o reafirmando así sus afectos", indica. Menciona, por ejemplo, App Mayor, una aplicación gratuita con más de 40 mil usuarios y que permite que los mayores mejoren su experiencia con el smartphone. "En pandemia pudimos aprender que las personas mayores realmente se beneficiaban de estas herramientas y pudimos dejar de lado la creencia de que por ser mayor no son capaces del uso de la tecnología", agrega Calderón. Y coincide que las opciones digitales pueden ser una ayuda significativa para socializar en las personas mayores al facilitar el mantenimiento de contactos y reducir el aislamiento social.

Aun así, Gallardo insiste en que no hay que dejar de lado el contacto físico. "El poder compartir un plato de comida o una taza de té o café forma parte de la relación social y ese apego desgraciadamente no se logra a través de las nuevas plataformas tecnológicas", sostiene. "La verdad es que si bien es una ayuda o gran apoyo, lo ideal siempre es buscar que las personas puedan estar vinculadas o salir fuera de la casa para poder lograr los beneficios de la actividad física y, sin duda, eso amplía y mejora la capacidad cognitiva en un plano integral".



LAS HERRAMIENTAS DIGITALES PUEDEN SER UN GRAN APOYO PARA MANTENER LAS RELACIONES.

La edad no es una excusa para dejar de hacer amigos y sugieren adecuar las actividades sociales según las capacidades