

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

¿CUÁNDO SE HABLARÁ DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO EN LA POBLACIÓN?

Señor Director:

Según el Censo 2024, Chile es uno de los países con bajas tasa de natalidad en el mundo, mientras que la esperanza de vida ha aumentado a 81,4 años. Además, los hogares unipersonales alcanzan el 21,8%, los con solo personas mayores aumentaron a un 11,6% y los hogares con menores de 14 años disminuyeron considerablemente, pasando de un 62% en 1992 a un 33,2% en 2024. Estos cambios reducen las oportunidades de contacto entre pares y generaciones, lo que debilita las redes de apoyo y aumenta el riesgo de soledad y aislamiento.

La soledad es la sensación de no tener relaciones satisfactorias y, el aislamiento, la falta de red y ausencia de contacto. Aunque no siempre ocurren juntos, ambos afectan gravemente la salud.

En el mundo no solo los adultos mayores están en riesgo. De hecho, niños de tan solo seis años ya reportan sentirse solos, y la soledad y aislamiento en la infancia y adolescencia están asociadas con bullying, violencia escolar, ansiedad y depresión.

En la adultez mayor, la soledad y aislamiento se vinculan con problemas cardiovasculares, fragilidad, demencia, depresión y dolor crónico. En todos los casos las personas aisladas o que se sienten solas viven menos.

La Décima Ronda del Termómetro Social muestra que el 18% de los encuestados se sienten solos, especialmente mujeres, adultos jóvenes y mayores, y aunque estos datos son preocupantes aun no entendemos el alcance del problema en el país.

La Organización Mundial de la salud (OMS) ha llamado a fortalecer las conexiones sociales, y algunos países, han implementado estrategias nacionales exitosas. En Chile, pese a todas las iniciativas para mejorar la salud e inequidad social, aun necesitamos poner la soledad y aislamiento en la agenda pública y desarrollar un enfoque integral para su abordaje. Es hora de hablar de la soledad y aislamiento. Y, más importante aún, es hora de actuar.

**Thamara Tapia Muñoz,
Instituto de Investigación
del Cuidado en salud,
Universidad Andrés Bello**

