

## ● ENVEJECIMIENTO

# ESTUDIO DETECTA QUE PERSONAS DE MEDIANA EDAD SE SIENTEN MÁS SOLAS QUE LAS DE GENERACIONES MAYORES

**VEJES.** Investigación en la que participó universidad chilena y que se hizo en 29 países de Europa, Norteamérica y Oriente Medio, advierte que la soledad no es consecuencia inevitable de la edad, sino que depende de otros factores.

Efe

La soledad, que puede tener graves consecuencias para la salud, suele aumentar con la edad, aunque un nuevo estudio señala que en Estados Unidos y Países Bajos las personas de mediana edad se sienten más solas que las generaciones mayores.

Los adultos en Dinamarca reportan los niveles más bajos de soledad, en general, y los más elevados corresponden a Grecia y Chipre, según una investigación realizada en 29 países de Europa, América del Norte y Oriente Medio, que publica *Aging & Mental Health*.

El equipo encabezado por la Universidad de Atlanta (EE.UU) investigó la prevalencia de la soledad vinculada a factores demográficos y sanitarios, para identificar cuáles contribuyen a la soledad a lo largo de la vida.

El estudio señala que esos

factores "varían sustancialmente de un país a otro, lo que sugiere que la soledad no es una consecuencia inevitable de la edad, sino que puede estar determinada por el entorno dentro de los países, por ejemplo, la cohesión social".

La investigadora Robin Richardson, de la Universidad de Emory (EE.UU) y una de la firmantes del texto, dijo que la soledad varía notablemente según el país y la edad, por lo que "no es una consecuencia inmutable de la edad o el entorno".

Este hallazgo sugiere -agregó la experta- que la soledad "puede ser muy sensible a los cambios en las circunstancias vitales".

### LOS MÁS SOLITARIOS

Los investigadores, entre ellos de la Universidad Mayor, analizaron datos de 64.324 personas de entre 50 y 90 años.

El equipo descubrió que, aunque en general la soledad

aumentaba con la edad, la magnitud del incremento era mayor en unos países que en otros.

Los adultos de Bulgaria y Letonia registraron el mayor aumento de la soledad con la edad, seguidos de los de Rumanía, Hungría, España e Italia.

Sin embargo, en EE.UU. y los Países Bajos la soledad se concentraba entre los adultos más jóvenes.

No estar casado, no trabajar, la depresión y la mala salud son las principales razones por las que la soledad varía con la edad, pero la importancia de estos factores y la combinación de los mismos son diferentes en cada país.

En EE.UU. no trabajar era la razón principal de un mayor nivel de soledad entre los adultos de mediana edad, mientras que en otros países se traducía en una mayor soledad entre los adultos mayores.

Aproximadamente una quinta parte de los factores que



LA MAGNITUD DEL INCREMENTO DE LA SOLEDAD ES MAYOR EN UNOS PAÍSES QUE EN OTROS.

contribuyen a la soledad seguía sin explicación en todos los países y este 20% sin explicación se concentraba en los adultos de mediana edad.

Los autores sugieren que esto podría deberse a las singulares circunstancias sociales a las que se enfrentan los adultos de mediana edad. "Muchos adultos de mediana edad que a menudo hacen malabares con el trabajo, el cuidado de otras personas y el aislamiento, son sorprendentemente vulnerables y

necesitan intervenciones específicas tanto como los adultos mayores", señala Esteban Calvo, de la Universidad Mayor.

Tradicionalmente, las intervenciones para abordar la epidemia de soledad se han centrado en los adultos mayores -recordó Richardson- mientras que "los adultos de mediana edad representan una población crítica que se está pasando por alto".

La soledad es un importante problema de salud pública,

responsable de una amplia gama de consecuencias fisiológicas, cognitivas, mentales y conductuales que disminuyen la calidad de vida y aumentan el riesgo de enfermedad.

Los autores añaden que, dado que la soledad varía según el lugar y las circunstancias vitales, las políticas sanitarias y los programas sociales para reducirla deberían confirmar primero qué grupos de edad presentan mayor riesgo de soledad en un entorno concreto. **CS**