

**María José Villagrán**  
 prensa@latribuna.cl

# Evitar el abandono en la vejez: el desafío pendiente de una sociedad que envejece

En la actualidad, son miles las personas mayores que viven aisladas o se sienten solas en Chile, convirtiéndose en un fenómeno invisible. En entrevista con Diario La Tribuna, Ana Paula Vieira, psicóloga, gerontóloga y directora de la Fundación Miranos, recalcó que gestos simples, como preguntar sinceramente cómo está una persona mayor, compartir un café o simplemente escuchar sin juicio, pueden ser decisivos en su bienestar. "A veces, esos pequeños actos sostienen a alguien que está atravesando un momento muy difícil", explicó.

Vieira subrayó la necesidad de reconstruir el tejido social, derribar estereotipos ligados al envejecimiento y generar espacios donde las personas mayores recuperen vínculos, autonomía y sentido. "Envejecer no puede significar aislamiento ni abandono. Debemos garantizar años de vida con dignidad, compañía y propósito, y evitar que la desconexión emocional los lleve a una crisis vital profunda", advirtió.

En este contexto, "el aislamiento social es objetivo y medible. Se refiere a la ausencia o escasez de interacción con otras personas y la baja o nula participación en actividades comunitarias. Hay escalas para medirlo, como la de Lubben, que evalúa cuántos contactos sociales tiene una persona mayor", explicó la psicóloga.

En cambio, la soledad es subjetiva y emocional: "es una experiencia interna, desagradable, involuntaria. La persona puede estar rodeada de familiares y aun así sentirse sola, porque percibe que esas relaciones no son suficientes ni en cantidad ni en calidad", detalló Vieira.

La soledad puede medirse con instrumentos como la escala UCLA, creada por la Universidad de California, en Estados Unidos, que ha permitido dimensionar su impacto en todo el mundo.

¿Por qué importa esta diferencia? Porque ambos fenómenos, aunque distintos, afectan la salud de las personas, especialmente mayores, de forma dramática. Según la especialista, el aislamiento social y la soledad no deseada impactan tanto la salud mental como la física.

"Una persona mayor aislada o que se siente sola tiene mayor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y deterioro cognitivo. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que estos factores incrementan hasta en un 50% el riesgo de demencia", explicó Vieira.

El impacto no termina ahí.

"También se asocian a un aumento de enfermedades cardiovasculares, hipertensión e infartos. Incluso hábitos de riesgo como el consumo excesivo de alcohol y tabaco. Hay estudios que muestran que una persona mayor aislada tiende a moverse menos, pierde masa muscular y funcionalidad, y abandona más fácilmente sus tratamientos médicos porque no tiene redes de apoyo que la motiven a seguir", añade.

Las cifras son elocuentes: vivir aislado o sentirse solo puede aumentar en un 26% a 32% el riesgo de muerte prematura en este grupo etario de la población chilena. Es decir, una persona mayor que se desconecta de su entorno no solo pierde calidad de vida, sino que también años de vida.

## A MAYOR AISLAMIENTO Y SOLEDAD, MAYOR RIESGO DE CONDUCTAS EXTREMAS

Sin embargo, la consecuencia más dramática al enfrentar este tipo de escenarios es el riesgo de conductas autodestructivas. En Chile, el daño emocional severo en personas mayores es un tema poco visible, pero real.

"El aislamiento y la soledad son factores de riesgo significativos tanto para la ideación como para la conducta autodestructiva. La ideación es cuando la persona empieza a pensar en la muerte, incluso en hacerse daño. La conducta incluye la planificación, el intento y los desenlaces fatales", detalló la especialista.

En este contexto, Vieira relató que existen estudios internacionales que respaldan esta relación y agregó que un trabajo realizado en Suecia evidenció que la soledad se asocia a un riesgo hasta tres veces mayor de ideación e intento de conductas autolesivas en personas mayores.

La psicóloga explicó que la soledad prolongada puede derivar en sentimientos de desesperanza, vacío existencial, angustia y desesperación. "Esto se intensifica si la persona arrastra due los no resultados o pierde vínculos significativos. Además, estar aislado limita que el entorno detecte señales de alerta a tiempo. Si nadie está cerca, nadie escucha



Vivir aislado o sentirse solo puede aumentar en un 26% a 32% el riesgo de muerte prematura en adultos mayores.

los silencios peligrosos", advirtió.

Vieira también puso sobre la mesa una realidad de género. Los hombres mayores son quienes tienen la tasa más alta de desenlaces fatales por causas emocionales. Esto, porque "fueron educados en una época en que mostrar emociones estaba mal visto; no aprendieron a pedir ayuda ni a hablar de lo que sienten. Además, su identidad social muchas veces estaba ligada a su rol de proveedores. Cuando se jubilan, pierden parte de esa identidad y su círculo social se reduce drásticamente, porque muchos vínculos estaban ligados al trabajo. Si además enviudan, quedan aún más expuestos", explicó la directora de la Fundación Miranos.

Las estadísticas muestran que los hombres mayores usan métodos más letales, lo que hace que los intentos sean más efectivos que en mujeres. En contraste, las mujeres mayores reportan más soledad y más intentos, pero menos muertes consumadas.

Respecto a qué puede hacer la sociedad frente a este escenario, Vieira plantea que la responsabilidad es colectiva. "Hay políticas públicas que ayudan, como los centros diurnos para personas mayores y el programa Vínculos de SENAMA, que busca fortalecer la participación social. Pero asistir a un club de adultos mayores no es suficiente si no se crean vínculos reales, espacios de confianza, contención y sentido de pertenencia", enfatizó.

Para ella, es urgente reconstruir lo que llama "el tejido social": redes interpersonales, espacios comunitarios, relaciones significativas que sostengan a las personas mayores.

Esto, además, requiere derribar mitos y estereotipos que alimentan lo que define como viejismo o edadismo: "esa visión negativa y estereotipada según la cual la persona mayor es lenta, inútil o carga para la familia. Peor aún, muchas veces la propia persona interioriza ese estereotipo y actúa de acuerdo con él, perdiendo motivación para conectarse con otros", alertó la psicóloga.

Vieira fue enfática al recalcar que la responsabilidad de prevenir el aislamiento y la soledad no es solo del Estado. "Cada uno puede hacer algo. Lo primero es escuchar activamente, conversar sin juicio y validar las emociones de la persona mayor; no minimizar lo que siente. Ofrecer compañía sin invadir; ayudarla a fijarse pequeñas metas diarias que refuerzan su autonomía. Valorar su experiencia y legado. Evitar la sobreprotección que, aunque parece bien intencionada, refuerza la idea de que ya no sirven para nada", explicó.

Su llamado fue claro: "Envejecer no debería ser sinónimo de soledad ni abandono. Vivimos más años, pero tenemos que garantizar que esos años sean dignos, significativos y acompañados. Las personas mayores no deben ser invisibles. Necesita-



Ana Paula Vieira, psicóloga, gerontóloga y directora de la Fundación Miranos.

mos reconstruir el tejido social y devolverles un rol activo, protagonista. Si como sociedad no somos capaces de escuchar a nuestros mayores, difícilmente podremos escucharnos entre nosotros".

Asimismo, detalló que la fundación que dirige trabaja, precisamente, en visibilizar la salud mental de las personas mayores y prevenir el daño emocional severo.

Ana Paula sabe que queda mucho por hacer; sin embargo, cree que el cambio empieza en cada casa, cada barrio, cada comunidad. "Mirar a los ojos, preguntar cómo están de verdad, invitar a conversar, compartir un café, ofrecer ayuda para ir al consultorio o simplemente escuchar sin prisa. A veces, esos gestos salvan vidas", concluyó.