

La soledad no deseada: una amenaza latente



Dr. Patricio Torres Castillo
 Docente de Terapia Ocupacional
 Universidad Santo Tomás Temuco

Desde hace algún tiempo hemos comenzado a escuchar con mayor frecuencia noticias sobre personas que son encontradas sin vida, solas en sus hogares, días, semanas o incluso meses después de su fallecimiento. Si bien esta realidad ha estado presente desde hace años en países como Estados Unidos o diversas naciones europeas, hoy comienza a adquirir mayor prevalencia también en Chile. Se trata de una consecuencia directa de la soledad no deseada, una condición que afecta principalmente a las personas mayores, quienes, con el paso del tiempo, van perdiendo sus redes de apoyo.

Este fenómeno ocurre porque los adultos mayores están expuestos a una serie de factores que contribuyen a la progresiva reducción de sus vínculos sociales, desde

aspectos económicos hasta la muerte —física o simbólica— de personas cercanas, como lo es la indiferencia social. Así lo señalan los investigadores españoles Dolores y Escarabajal (2021), quienes destacan que vivir en soledad puede implicar la falta de motivación para levantarse cada mañana y luchar por algún propósito.

Estudios recientes del INTA revelan que los adultos mayores presentan altos índices de inseguridad alimentaria, siendo la soledad no deseada un factor detonante de esta problemática, lo que incrementa significativamente su nivel de vulnerabilidad.

La soledad no deseada no solo impacta la salud mental y los deseos de vivir, sino que también afecta negativamente la estimulación cognitiva y acelera el deterioro de las funciones superiores. Es una situación que se agrava con el paso de los años, especialmente cuando no se producen cambios significativos en las condiciones que la provocan.

El llamado es, por tanto, a tomar conciencia del rol que debemos asumir en la vinculación con las personas mayores, tanto en el entorno familiar como, especialmente, en la sociedad en general. Es urgente ofrecerles espacios reales de participación e inclusión, que

les devuelvan su vigencia y rompan con los estereotipos asociados al edadismo y a las miradas descalificadoras sobre esta etapa de la vida.

Por el contrario, debemos ver esta situación como un desafío colectivo: promover la vida social de los adultos mayores no solo mejora su calidad de vida, sino que además ayuda a reducir la presión asistencial generada por las consecuencias de la soledad prolongada.

Prepararnos para el nuevo escenario demográfico, tanto en Chile como en el resto del mundo, es una tarea urgente. Para el año 2050, se estima que una de cada tres personas será un adulto mayor. Así lo ha advertido también la Organización Mundial de la Salud, al declarar esta década como el Decenio del Envejecimiento Saludable.

Nuestro trabajo en salud debe ir acompañado de un esfuerzo transversal para revalorizar a las personas mayores como un activo social. Solo así podremos avanzar hacia una sociedad más inclusiva, que no solo resguarde su salud física y mental, sino que también esté a la altura de los desafíos que nos impone el futuro. Un futuro en el que, esperamos, la soledad no deseada sea la excepción, y no la regla.