

# Estudio revela que uno de cada tres adultos mayores experimenta soledad y aislamiento al mismo tiempo

**Una reciente** investigación del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo identificó estos dos fenómenos y entregó pistas sobre cómo abordarlos. Por ejemplo, el 28% de las personas mayores reportaron tener solo una o dos personas cercanas en su red.

**Francisco Corvalán**

Si bien son dos conceptos que suelen ser relacionados, la soledad y el aislamiento tienen diferencias y no siempre van de la mano. El último reporte del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo analizó estas temáticas y encontró incidencias relevantes de estos fenómenos en la población, especialmente en jóvenes y adultos mayores.

De acuerdo con el informe, la soledad no deseada en Chile afecta al 49,2% de los adultos mayores y el 55,5% presenta un alto riesgo de aislamiento social, mientras que un 30,7% experimenta ambos problemas simultáneamente.

Valentina Jorquera, coordinadora del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, recalca la necesidad de separar estos dos conceptos, ya que la soledad es más bien una experiencia subjetiva. "Es la discrepancia que todos percibimos entre las relaciones que tenemos y las que deseamos tener. No solo en cantidad, sino que también en calidad. No tiene que ver con que estés acompañado o no, sino cómo nosotros evaluamos la red que nos acompaña".

En cambio, el aislamiento social es una condición más objetiva y cuantificable. Implica saber si se tienen interacciones sociales o contacto con familiares, amistades o con redes comunitarias.

Otra de las cosas que destaca la investigadora es que se tiende a pensar que la soledad es un problema exclusivo de las personas mayores. "Y es algo que tanto en Chile como en otros países hemos visto que no es así", detalla.

Uno de los indicadores más preocupantes que arroja este estudio apunta a que un 28% de las personas mayores reporta tener solo una o dos personas cercanas en su red, lo que las deja particularmente expuestas a situaciones de aislamiento.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la soledad no deseada y el aislamiento social aumentan el riesgo de demencia en un 50%, el riesgo de infarto o enfermedades cardiovasculares en un 30%; y el de muerte prematura, en un 25%.

Además, la Encuesta de Bienestar Social 2023 del Ministerio de Desarrollo Social y Familia dio cuenta que en Chile un 9,3% de la población mayor de 18 años se siente sola "siempre o casi siempre", y un 25,4% lo experimenta "a veces". La mayor prevalencia se da en el grupo de 45 a 59 años (10,7%).

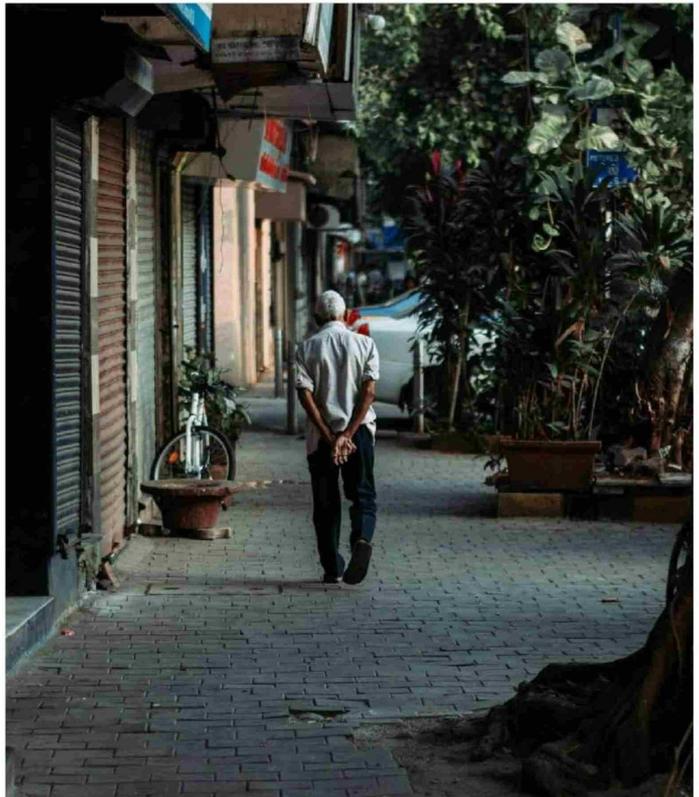
Cabe destacar que tanto en la experiencia de la soledad como el aislamiento social en las personas mayores están influenciadas por factores como el género, el estado civil, el nivel educativo, la convivencia y la percepción de salud. Las mujeres reportan una mayor prevalencia a la soledad, sin embargo, esto también depende de si viven acompañadas, tienen pareja o cómo evalúan su salud. Un 65,5% de los hombres sin pareja se siente solo, frente al 33% con pareja. En mujeres, la diferencia es menor: un 58,5% sin pareja y un 45,3% con pareja.

Respecto a la cohabitación, un 65,1% de los hombres que viven solos experimenta soledad, frente a un 38,4% de quienes viven acompañados. Entre las mujeres, la tendencia es similar, aunque con una brecha menor: el 60,7% de quienes viven solas reportan soledad, frente al 50,4% de las que viven acompañadas. Los datos indican que vivir acompañado marca una diferencia en la prevalencia de la soledad, especialmente en los hombres.

La salud también influye. En hombres sólo un 34,5% de quienes evalúan su salud como buena se siente solo, frente a más del 59% entre quienes la consideran regular o mala. Para las mujeres, estas cifras ascienden al 43,5% y al 62,3%, respectivamente. A peor salud, más soledad reportada, especialmente en mujeres.

El aislamiento también muestra tendencias similares. Entre los hombres, la prevalencia de aislamiento de quienes no tienen pareja es de un 58,8%, frente a un 49,7% de los que sí la tienen. Esta diferencia no se observa en las mujeres, en quienes el tener o no pareja no parece modificar de forma significativa el riesgo de aislamiento.

Entre las mujeres que reportan buena salud, el riesgo de aislamiento es considerablemente menor que entre aquellas que



► Según el informe, la soledad no deseada afecta al 49,2% de los adultos mayores.

perciben su salud como mala, con una diferencia de 14,8 puntos porcentuales. En el caso de los hombres, la brecha también es significativa, aunque algo menor, alcanzando los 10,7 puntos.

El informe revela que el aislamiento tiende a aumentar con la edad, alcanzando su punto más alto en los mayores de 80 años, 14 puntos porcentuales mayor que en el grupo de 60 a 69 años. Asimismo, existen importantes brechas educativas: las personas con solo enseñanza básica presentan un riesgo de aislamiento 11 puntos mayor que quienes tienen enseñanza media, y 23 puntos mayor que quienes completaron educación superior.

"Es importante abordar el sentimiento de soledad en toda la población, específicamente cómo va cambiando con la cultura, la sociedad, y con eso cómo nosotros también vamos juzgando las redes que tenemos", agrega Jorquera.

Según conjetura la especialista, las redes

familiares están más presionadas que en el pasado. "Hay menos tiempo disponible, menos cohabitación intergeneracional. Entonces, cuando las relaciones no son significativas, se perciben de poca calidad, es cuando el sentimiento de soledad puede persistir, incluso si estás acompañado", explica.

Para contrarrestar esto, recomienda que se trabaje en políticas públicas que fortalezcan de manera anticipada las redes de apoyo, promover la participación y asegurar entornos intergeneracionales en toda etapa de vida.

"También es importante que se incorpore una mirada interseccional. No es lo mismo ser mujer que hombre mayor en contexto de soledad, y no es lo mismo vivir solo en una zona rural o tener bajo nivel educativo. Entonces, las soluciones deben reconocer esa diversidad y basarse en un enfoque integral", cierra la experta en envejecimiento. ●