

COLUMNA**Nicole Pinilla Carrasco**
Académica de Enfermería
Universidad San Sebastián

Soledad en las personas mayores

En el contexto del mes dedicado a la sensibilización sobre las personas mayores, quiero destacar un tema urgente y crucial: la soledad en la vejez.

Con el acelerado envejecimiento de la población, tanto a nivel mundial como en Chile, el aislamiento y la soledad se han convertido en un problema de salud pública con serias repercusiones en la calidad de vida de nuestros adultos mayores.

Se espera que para el año 2050, la población mayor de 60 años se duplique, y la de mayores de 80 años se triplique en el mundo. En América Latina y el Caribe, la población de personas mayores aumentará de 88,6 millones a 193 millones en este mismo período.

Chile no es la excepción, según el Instituto Nacional de Estadísticas, la proporción de personas mayores ha crecido significativamente, alcanzando un 18,1% en 2022.

Según estadísticas mundiales, la soledad, entendida como el sentimiento subjetivo de estar aislado, y el aislamiento social, que es el estado objetivo de tener pocas relaciones, afectan a entre el 20% y el 34% de las personas mayores de 60 años y más en algún mo-

mento de su vida. Las mujeres, los mayores de 80 años y las personas con menor nivel educativo son los grupos más vulnerables. La soledad no solo se relaciona con consecuencias emocionales como la depresión y la ansiedad, sino también con serios problemas de salud física, como el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, el deterioro cognitivo y la mortalidad.

En Chile, un 20% de las personas mayores ha sentido falta de compañía de manera constante en los últimos dos años, según el reporte de la Sexta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez. Entonces, ¿qué podemos hacer?

Es fundamental que como sociedad y desde el sistema de salud y social tomemos medidas para abordar este problema de manera integral.

Iniciativas que fomenten la autonomía y la participación social de las personas mayores podrían ser algunos caminos de acción.

La soledad en la vejez es un desafío que no podemos ignorar, pero con pequeñas acciones de empatía, podemos transformar la vida de nuestros mayores y construir una sociedad más humana y conectada.