

Estudio revela que personas mayores solo cuentan con un amigo para abordar temas personales

- La cifra es baja en comparación a la de otros países, por ello es fundamental combatir esta situación a través de distintas estrategias que permitan establecer vínculos cercanos entre pares y familiares contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Personas mayores de Antofagasta, Rancagua, Talca y Punta Arenas, participaron de la investigación que están llevando a cabo académicas y académicos del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) de las universidades públicas.

Se trata de un estudio que revela el vínculo social que tienen las personas mayores en Chile, arrojando interesantes resultados.

“Los adultos mayores chilenos cuentan aproximadamente con 4 familiares. El número de amigos, sin embargo, baja a 3, pero respecto a amigos confidentes o con quienes hablar cosas que les preocupan o recibir ayuda, disminuye a uno”, comentó Emilio Moyano, director de la investigación, integrante del CIES y académico de la Universidad de Talca.

En este sentido, el también Dr. en Psicología, comentó que en estudio se puede observar

la importancia que tienen las familias como apoyo al adulto mayor; pero el número de amigos es muy bajo comparativamente con otras culturas.

“Por ejemplo, cuando se les pregunta a personas en Estados Unidos, cuántos amigos tienen, ellos dicen desde los 4 a 8 y aquí se llega a uno con quien verdaderamente contar”, aseguró.

Los aproximadamente 350 participantes mayores de 60 años respondieron instrumentos para medir la red de apoyo social (Lubben-6), felicidad (EFPA) y autoevaluación de salud (ICVRS).

Socializar

Uno de los factores que afecta a las personas mayores es la soledad, por ello establecer relaciones significativas con otras personas repercute favorablemente en la salud y calidad de vida.

“Se encontró una correlación positiva entre la vinculación

social y salud. Mientras más vínculo social tiene el adulto, mejor está su salud. Y lo más importante es que hay una relación con la felicidad”, aseguró el investigador.

En consecuencia, es importante identificar algunas de las barreras que pueden impedir la relación con otras personas; el entorno y las motivaciones personales.

“Hay factores inhibidores de la participación social. Por ejemplo, la inseguridad ciudadana; el me da miedo salir a la calle, que se haga tarde o se oscurezca, el estado de las calles, el transporte, entre otras características”.

Por otra parte, “las creencias pueden inhibir la participación social, por ejemplo, pensar que no puedo hacer amigos a esta edad, que los únicos amigos posibles son los de la infancia, que no vale la pena conocer gente nueva porque uno no sabe con quién se va a



encontrar”, aseguró.

Respecto a las acciones para mejorar la vinculación social, el experto comentó algunas de las iniciativas que podrían ser eficientes.

“Apelar al sentido común; contactar viejas amistades, reencontrarse con los vecinos, participar en clubes de adulto mayor y otras agrupaciones, aprender de la tecnología, por ejemplo, a usar WhatsApp, ya que podrían tener más posibilidades de conocer a alguien”, aseguró el especialista.

Investigadores

Trabajan en este proyecto del CIES, el Dr. Emilio Moyano director del proyecto, Alejandro Cuadra, director alterno de la investigación y académico de la Universidad de Tarapacá, Dra. Mónica Jorquera de la Universidad de Antofagasta, Dra. Alessandra Olivi de la Universidad de Valparaíso, Dra. Camila Oda de la Universidad de O'Higgins, Dra. Jessica Espinoza y Dr. Miguel Bustamante de la Universidad de Talca y el Dr. Pedro Villana de la Universidad de Los Lagos.