

Estudio revela que un 23,3% de las personas del sur se siente sola

TERMÓMETRO. *Dirigentes sociales reconocen que se trata de uno de los mayores problemas de la población y que afecta a distintos grupos etarios. El individualismo figura entre factores.*

Vicente Pereira

vicente.pereira@diariollanquihue.cl

El 23,3% de las personas que vive en la zona sur del país reportaron altos niveles de soledad y reconocen además sentirse aisladas, excluidas o faltos de compañía.

Así lo revela el octavo Termómetro de Salud Mental en Chile AChS - UC, elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad (AChS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica, que da cuenta de esta realidad en el país.

En estudio, que arrojó el registro más alto desde 2021 —llegó a 25% en tiempos de pandemia— abarcó las regiones de Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes. Territorio donde este indicador fue superior, en relación al resto del país.

Elo, porque la zona centro registró un 18% y la norte, un 16%. Se trata de una investigación hecha en 2023 y con una muestra aleatoria de unas tres mil personas, representativa de la población nacional urbana mayor de 18 años, seleccionada a partir de una muestra representativa de hogares.

Entre los datos que entrega el Termómetro respecto al acceso a servicios de salud mental, de acuerdo al tipo de sintomatología, en el caso de quienes fueron detectados con problemas generales de salud mental, el 51,1% manifestó haber tenido necesidad de consultar a un profesional de esta área en el último año y el 42,2% logró tratarse con un especialista. Así también establece que el 26,1% se encuentra en tratamiento en la actualidad.

Mónica Vásquez y Marcia Palma, terapeutas familiares del centro Cetesfam de Puerto

Montt, analizan que, de acuerdo con lo que observan en el centro, la soledad se vuelve más amenazante y potencialmente generadora de dificultades a nivel de salud mental.

Indican que la sensación de soledad de los consultantes, en especial mujeres, se hace cada vez más evidente.

De hecho, profundizan sobre que las jefas de hogar son mujeres económicamente activas, con responsabilidades familiares y constituyen el principal sustento económico del hogar.

Describen que muchas de ellas trabajan en empresas con sistemas de turnos rotativos, lo que va generando estresores y falta de tiempo para estar en contacto con sus redes de apoyo, con familiares y amigos.

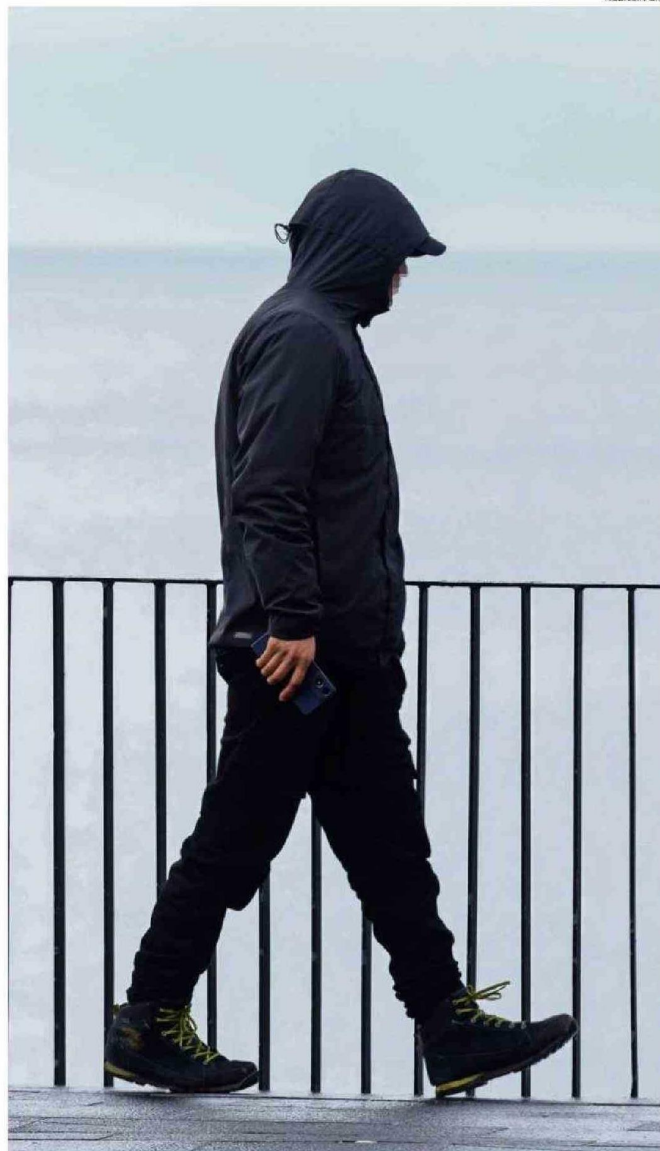
Una situación, dicen, que provoca que niños y adolescentes permanezcan más tiempo solos.

Las profesionales coinciden que en el último tiempo en Puerto Montt se han conocido de intentos de suicidio y suicidios de adolescentes y jóvenes. Muchas veces uno de los factores radica en la sensación de soledad (ver nota página 2).

En este sentido, afirman que lo relevante es fomentar todo el entorno social de las personas, como se indica en los lineamientos del Ministerio de Salud (Minsal), como colegios, centros de salud primario y centros privados que están disponibles en la promoción y prevención de la salud mental.

También consideran que es importante romper los prejuicios y hablar abiertamente sobre salud mental, en especial promover esta conversación al interior de las familias.

Para ello recomiendan aprender a escucharse, reconocer sentimientos y compartir las experiencias de vida,



DIRIGENTES SOCIALES APELAN A MEJORAR LAS POLÍTICAS PÚBLICAS Y LOS ESPACIOS PARA LA CONVIVENCIA.

Deporte y salud

Ernesto Villarroel, director regional (S) del Instituto Nacional de Deportes (IND), comentó que todos los programas que desarrollan en el complejo ubicado en Puerto Montt son gratuitos y abiertos a la comunidad. Es así como cuentan con talleres específicos para adultos mayores, tales como de zumba y de actividad física, para los cuales no solicitan requisitos. “Podemos apoyar en lo que significa la actividad física, por lo que quienes acudan tienen que asistir con la disponibilidad de realizar deporte”. En este sentido, expone que cada tarde llegan unas 70 personas, por lo que también se abre el espacio para socializar, aunque ello dependerá de cada persona, sostiene Villarroel. Sobre si es que existe un límite de edad para participar, dijo que está destinado a adultos y adultos mayores. Además, para los interesados está la pista, en la que pueden ir a trotar acorde a sus intereses.

puesto que ello ayuda a fomentar la comprensión y el respaldo mutuo, lo que sin duda contribuye a mejorar su calidad de vida.

ABANDONO

Un segmento de la población que más padece de la soledad es el de los adultos mayores. Fabiola Oyarzún, presidenta de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Puerto Montt, explica que producto de la pandemia “estamos casi todos mal en salud mental y se tiene que buscar la solución y no sólo en lo gubernamental, también en la familia hay que ayudarse y salir adelante”.

2000 adultos mayores

viven solos en Puerto Montt, de acuerdo a los antecedentes que expone Fabiola Oyarzún.

70 personas

acuden durante las tardes a los programas que tiene para adultos y adultos mayores el IND.



ADULTOS MAYORES QUE NO SON VISITADOS POR SUS FAMILIARES ES UNA TÓNICA QUE SE REPITE EN LOS BARRIOS, DICEN LOS VECINOS.

(viene de la página anterior)

Dice que los resultados del estudio no le sorprenden: "Hay mucha soledad. Hay mucho adulto mayor solo. Hay hijos que ni siquiera visitan a sus padres". Oyarzún asegura que el problema se profundiza con el cierre de hogares, lo que significa más abandono, más gente sola y viviendo, en algunos casos, en la calle.

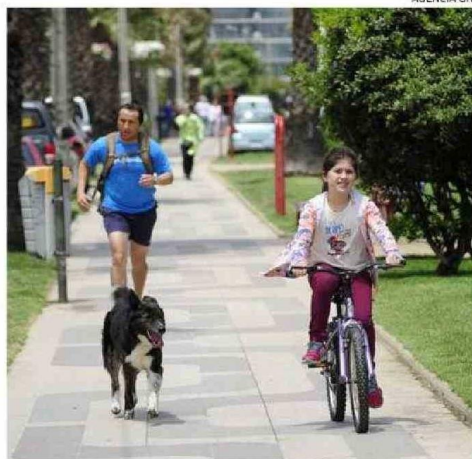
Además, comentó que de acuerdo con los antecedentes que manejan en su organización, hay más de dos mil adultos mayores solos en la capital regional. Sobre este punto, coloca el acento en que "muchas familias dejan a sus adultos mayores enfermos en el hospital. No los van a retirar. Y de ello nos enteramos en las reuniones". A ellos se suman a quienes no los visitan y están solos en sus casas y a quienes no les gusta participar de actividades porque no les gusta salir, ni integrarse.

Es por ello por lo que, recalca, se necesitan centros de atención diaria para adultos mayores.

TODAS LAS EDADES

Raúl Aburto, presidente de la Unión Comunal de Juntas de Vecinos Reloncaví, señala que el sentirse solos no sólo afecta a los adultos mayores, sino que a personas de distintas edades, como a los jóvenes.

Apunta que se trata de una



EL DEPORTE ES CLAVE PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL.

temática que la han expuesto a las autoridades en reiteradas oportunidades. Sobre lo que perciben en las poblaciones, describe que hay muchos jóvenes que están solos: "Hay que preocuparse más de este tema, puesto que se profundizó tras la pandemia".

Por lo mismo, sostiene que se tienen que elaborar planes que le permitan a toda la población retomar su vida como era antes de la llegada del covid, lo que reconoce no es un objetivo que se logre en el corto plazo. "No es de un rato para otro, el camino es largo. Es molesto ir a reuniones tras reuniones y que no se adviertan los resultados, cuando se trata de una te-

mática que tiene que ser abordada con cuidado".

INDIVIDUALISMO

Sara Marchant, presidenta de la Unión Comunal de Juntas de Vecinos Urbanas y Rurales de Puerto Montt, sostiene que tras la pandemia del covid-19 se registró un cambio en la población en este ámbito. Sin embargo, destaca el trabajo que se realiza con los adultos mayores, principalmente, aunque "no es lo suficiente".

De todas formas, dice la dirigente, las personas se están organizando y ello lo ha constatado en las reuniones a las que ha asistido con este segmento de la población.

En todo caso, plantea que la salud mental es una materia que se tiene que abordar con más recursos, aunque ve que "se están organizando actividades".

El problema que identifica Marchant tiene que ver con la participación en estos programas. "Hay un inconveniente que es el individualismo. Hay personas más frágiles que se sienten solas, pero las instancias están para participar y la primera de ellas es la junta de vecinos para reunirnos y conversar acerca de los problemas que tenemos. Pero, lamentablemente, nuestra gente no quiere participar. Y es ahí donde tenemos una crisis".

En su análisis, comentó que ha tratado la temática de la baja participación, puesto que no tiene relación con políticas de Estado, sino que guarda relación con "nosotros, con la comunidad. Nos hemos vuelto bastante individualistas".

Como ejemplo, Marchant apunta a la labor preventiva en la seguridad de los barrios. "La gente quiere que todo se lo realicen, cuando no se puede pretender que en seguridad actúe solo Carabineros, en circunstancias que la primera responsabilidad es cuidarnos como vecinos. Y, ¿cómo lo hacemos? Estando organizados. Y es ahí donde tenemos un problema, ya que las personas no quieren participar".