

Soledad: el dolor silencioso en la tercera y cuarta edad

Casi el 50% de los adultos mayores en Chile dice estar afectado por la soledad, mientras que un porcentaje similar presenta alto riesgo de aislamiento social. A pesar de las preocupantes cifras, hay quienes han encontrado una “segunda oportunidad” en residencias para el adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como adulto mayor a cualquier persona que tenga 60 o más años. La misma institución determina que para 2030 una de cada seis personas en el mundo formará parte de este grupo etario. Con lo anterior también vienen complicaciones. Por ejemplo, a medida que la edad avanza los vínculos sociales van disminuyendo y con ello llega la soledad.

De acuerdo al estudio “Soledad no Deseada y Aislamiento Social en la Vejez: Prevalencia, Factores de Riesgo y Estrategias de Acción” del Observatorio del Envejecimiento UC - Confuturo, publicado en julio de 2025, la soledad afecta al 49,2% de los adultos mayores y 55,5% de ellos presenta un alto riesgo de aislamiento social. Además, la investigación determinó que el 30,7% de los encuestados convive con ambos problemas al mismo tiempo.

Óscar Sepúlveda Pacheco, psicólogo experto en adulto mayor y académico de la Pontificia Universidad Católica de Chile, explica que desde la pandemia se han intensificado las razones que han ido empujando el fenómeno de la soledad: “los adultos mayores sufrieron particularmente esa situación porque tenían menos redes de apoyo que permitieran enfrentar esa soledad no deseada de una manera menos traumática. Las personas necesitamos, para tener una vida sana, no solo un cuerpo sano y nuestra mente sana, sino que también necesitamos el vínculo con otras personas”, declara el catedrático.

El especialista manifiesta que no hay que ver que la soledad siempre es negativa, esta puede ser positiva cuando está bien encausada y cuando las personas tienen herramientas para enfrentarla. Menciona que con los recursos psíquicos correctos se puede enfrentar una soledad de una manera sana, generando espacios



de autoencuentro o autoconocimiento.

Algunos académicos definen la soledad como un fenómeno subjetivo, es decir, se trataría de una falta de concordancia entre las relaciones sociales que alguien quisiera tener y las que efectivamente tiene. En 1973, Robert Weiss definió la soledad como una percepción de aislamiento social, describiéndola como una condición crónica y persistente. En ese contexto, es importante dar relevancia a la sensación de soledad en la tercera edad.

La evidencia demuestra que a medida que avanza la edad, los círculos sociales se van volviendo más pequeños. Fue el caso de Helga Brickle. Hace 15 años, la pérdida de su marido marcó un periodo de profunda soledad para ella. Durante mucho tiempo vivió sola, hasta que decidió mudarse a Senior Suites. Profesora normalista de profesión, confiesa que enseñar sigue siendo una de sus grandes pasiones. Hoy, con 85 años, se siente feliz de residir en un lugar donde cada día tiene actividades y donde ha encontrado valiosas amistades.

“Yo estaba así, confundida. Pensaba que posiblemente algún hijo venía a dejar a su mamá y se olvidaba porque sabe que estaría bien atendida. No sé si habría algún caso así, pero yo ubico a casi todos y no lo he visto. Yo me sé más o menos el 80% de los nombres, de los residentes, de las enfermeras y de la gente que trabaja en la cocina”, dice Brickle.

Según un estudio de 2020 de las National

sentido de la vida cuando se siente muy sola. “Tiene efectos, por lo tanto, en esa necesidad vincular que todos los seres humanos tienen. Todos sabemos que somos seres sociales, necesitamos de otros para poder vivir. Nadie puede vivir solo”, declara el experto.

Si bien no ve muy seguido a sus cuatro hijos, ya que viven fuera de Santiago, Helga se alegra porque siempre la llaman por teléfono. Independiente de aquello, comenta que la residencia le ha dado todo tipo de oportunidades para relacionarse con los otros residentes. “Eso estamos tratando de hacer muchas personas. Que nadie se sienta solo. Hay casos en los que uno no puede meterse, porque a veces es el matrimonio”, explica la profesora.

Son muchos los adultos mayores que experimentan soledad, esto es avalado por los datos. El mayor desafío está en cambiar la mentalidad frente a las personas de la tercera edad. Signos de avance se ven en proyectos de ley como la Ley “Hijito Corazón”, que busca protegerlos a los adultos mayores, especialmente a los mayores de 80 años, frente al abandono y la desprotección.

Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, la soledad no solo causa malestar emocional, sino que también trae consecuencias físicas como problemas cardiovasculares, deterioro cognitivo y demencia, enfermedades crónicas y deterioro funcional, conductas de riesgo y bienestar general como tabaquismo, alcoholismo y sedentarismo, afecciones a la salud mental –incluso llegando al riesgo suicida–.

Respecto a lo anterior, Sepúlveda Pacheco puntualiza que uno de los problemas graves causados por la soledad y el aislamiento es que la persona pierde perspectiva del