



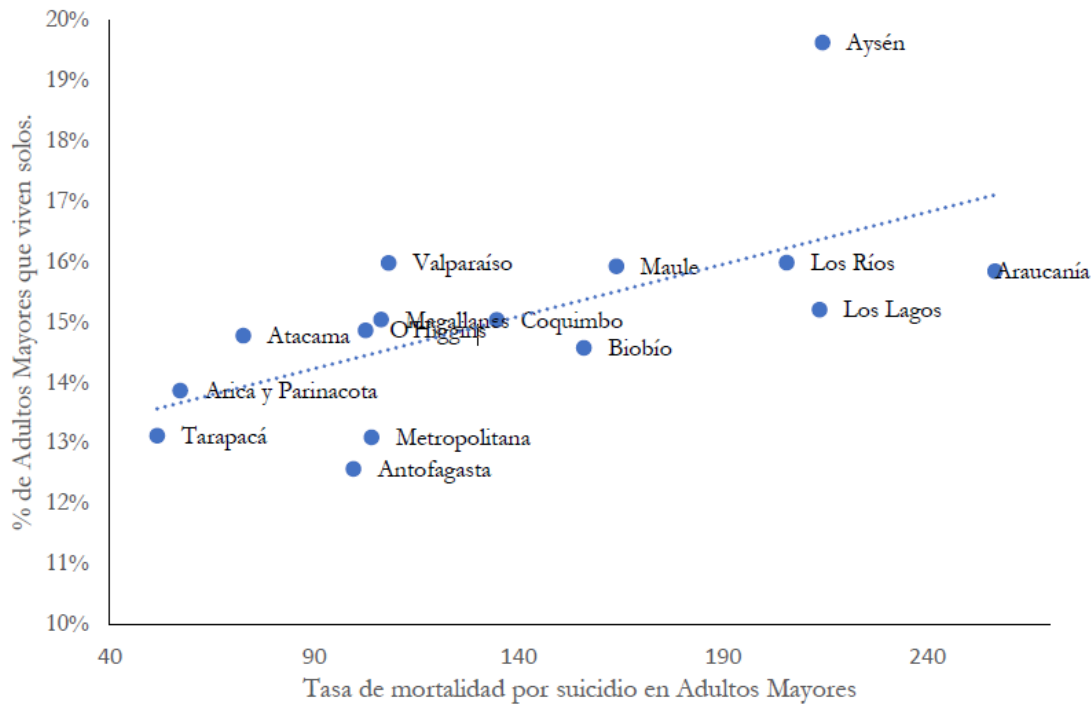
Soledad en los adultos mayores: el dilema de las redes sociales

Una de las múltiples causas del envejecimiento en la población son las enfermedades mentales. En el mundo el 15% de los adultos mayores, posee algún tipo de trastorno mental, según la OMS. Entre los factores que afectan la salud mental de los adultos mayores, y que lo hacen propenso al suicidio, se encuentra el abandono y la pérdida de sus redes sociales y familiares.

Chile no está exento de esta problemática y su solución se perfila como uno de los grandes desafíos sociales que enfrentará el país en las próximas décadas. Según las cifras del último Censo de población (2017), la población de adultos mayores en Chile asciende a cerca de 2,85 millones, de los cuales alrededor de 410.000 señalan vivir en hogares unipersonales. Ahí radica el principal riesgo.

Un reciente estudio realizado por la Caja de Compensación Los Héroes en conjunto con la Universidad del Desarrollo (UDD) demostró que existe una relación directa entre la soledad y las tasas de suicidio de adultos mayores. Cómo se observa en el gráfico N°1, al desagregar por región se concluye aquellas que presentan el mayor porcentaje de adultos mayores que viven solos también tienden a registrar mayores tasas de mortalidad por suicidio.

Gráfico N°1: Relación entre Tasa de mortalidad por suicidio y % de población que vive solo, en tercera edad a nivel regional.



Fuente: *Elaboración propia en base a datos de Censo 2017 y Estadísticas de Defunciones del MINSAL.*

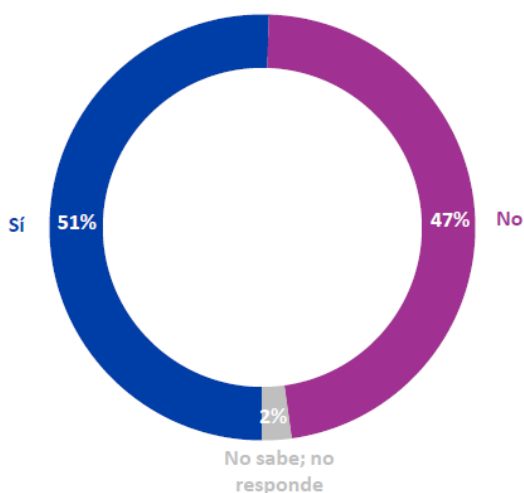
En línea con el gráfico anterior, el mismo estudio concluyó que son las zonas rurales las que concentran un mayor número de suicidios en adultos mayores en comparación con las zonas urbanas. Mientras en estas últimas ocurren 62 casos por cada 100.000 habitantes, en los sectores rurales la tasa aumenta a 81 suicidios de adultos mayores por cada 100.000 habitantes.

El rol de las Redes Sociales Digitales

Mientras la soledad de los adultos mayores se extiende como una pandemia social, las redes sociales digitales se han perfilado como una de las alternativas para hacer frente a esta situación.

Una encuesta realizada por Caja Los Héroes y Cadem concluyó que el uso de las redes sociales digitales puede combatir el aislamiento y soledad que experimentan un grupo importante de adultos mayores, pues éstas permiten que exista una mayor cercanía y vínculo con quienes los rodean.

Gráfico N°2: Pensando en estas mismas personas, ¿Usted utiliza las redes sociales para comunicarse con ellas? %



Entre las redes más utilizadas predomina el uso de WhatsApp con un 92%, seguido por Facebook con 57%, y más distante se encuentran el uso de Instagram, Twitter u otra.

“El abandono de los adultos mayores se debe a la pérdida de todo tipo de redes familiares o sociales. Frente a esto, el uso de herramientas tecnológicas que otorguen conectividad, podría ayudar a combatir el aislamiento. En este sentido, las herramientas digitales pueden ser muy útiles, y brindar la oportunidad de mejorar la comunicación con el mundo exterior, especialmente con la red familiar y así mantener las redes activas de quienes hoy son una parte importante de la población mundial y nacional”, señaló Germán Lafrentz, gerente de Asuntos Corporativos de Caja Los Héroes.

El sondeo, realizado en todas las capitales regionales del país, muestra que más de la mitad de los encuestados (51%) utiliza redes sociales

para comunicarse con algún adulto mayor, como también un 76% considera que efectivamente ayudan a combatir el aislamiento y soledad. Este porcentaje es particularmente elevado en la población de adultos y adultos mayores (entre 35 y mayores de 60 años), donde llega al 80% frente al 70% de los jóvenes en 18 y 35 años.

Gráfico N°3: ¿Cree que las redes sociales como WhatsApp y Facebook ayudan a combatir la soledad de algunos adultos mayores? %

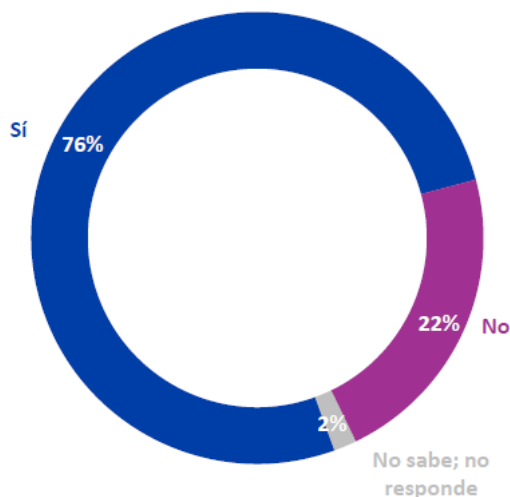
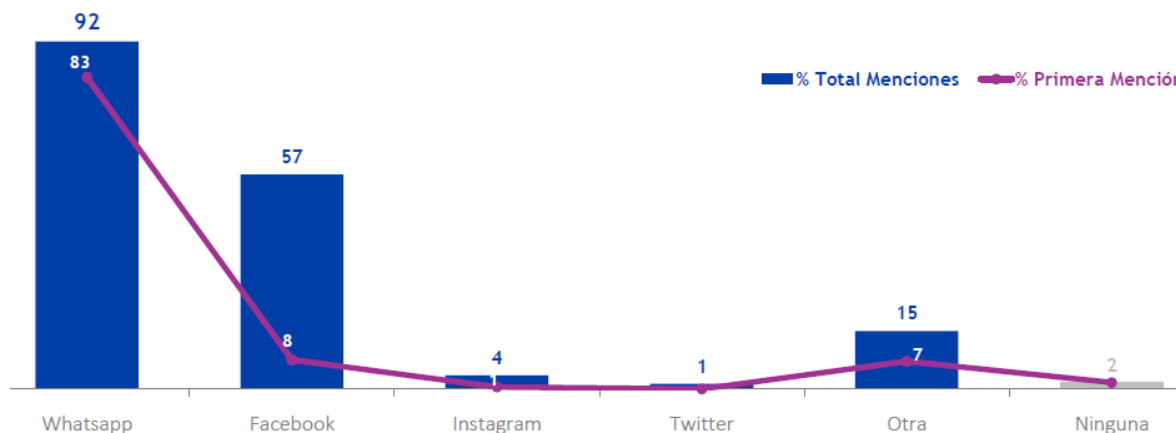


Gráfico N°3: ¿Qué red social es la que más utiliza para comunicarse con familiares o amigos mayores de 60 años? ¿Y en segundo lugar? Alternativas dadas. Respuesta múltiple %



No obstante lo anterior, Lafrentz advirtió que es importante no simplificar el problema y buscar entenderlo desde su origen, pues hay diversos estudios internacionales que han puesto las alarmas en los efectos de las redes sociales digitales al momento de construir lazos de largo plazo.

“Sin lugar a dudas que el Whatsapp o Facebook, por citar algunos, son paliativos que ayudan a compensar la soledad en el corto plazo, pero hay que ver cómo estas herramientas están afectando las relaciones con los adultos mayores hoy día y cómo atentan contra los vínculos sociales en el futuro. No hay mensaje o fotografía que reemplace una visita periódica o una conversación desinteresada”, afirmó Germán Lafrentz.

En este sentido, la Caja Los Héroes ha llevado adelante un programa de Acompañamiento telefónico que busca ayudar a los adultos mayores a enfrentar la soledad y sentir la compañía, aunque sea a través de conversaciones telefónicas. “Hemos descubierto que una simple llamada de una voz conocida puede ser vital para muchos adultos, quienes terminan construyendo una relación de afecto y confianza con la persona que está al otro lado del teléfono”, concluyó Masalleras.