



65 años o más: una población vulnerable ante el aislamiento social y la soledad

Según el Censo, Puerto Rico tiene la mayor tasa de adultos mayores de Estados Unidos, un 22%.

Nuestra proporción es mayor que Maine, el estado con mayor número de personas de 65 años o más. Y más que Florida, el segundo estado con un 21.3%. Muchos de estos adultos mayores viven solos y una gran cantidad de ellos tienen a sus hijos residiendo fuera de Puerto Rico, lo cual los hace vulnerables al aislamiento social y la soledad.

En el Primer Simposio sobre el Aislamiento Social y Soledad, Roberto Garcia, principal oficial ejecutivo de Triple-S, señala que, según el Censo, Puerto Rico perdió 11.8% de su población entre 2010 y 2020. Entre ellos muchos jóvenes y familias de todas partes de Puerto Rico que recién comenzaron a formarse. Esto ocasionó que la isla permaneciera con muchos adultos mayores. Según indicó, «en el 2021, fuimos el tercer país con mayor reducción poblacional. Con la emigración, mucho del tejido social de nuestras comunidades se fue deshilando».

Vivir solo puede trascender en aislamiento social y también puede extenderse hasta llegar al sentimiento de soledad. El peligro es que además de todas las consecuencias emocionales que pueden tener, estudios científicos indican que el aislamiento social y la soledad causan daño a nuestra salud física. El aislamiento social se asocia con un aumento de 29% de muerte prematura, mayor riesgo a la salud cardiovascular, incremento en probabilidad de derrames y riesgo de demencia, entre otros.

Es importante combatir la soledad y fomentar las relaciones sociales interpersonales, ocupándonos de quien conocemos que pertenezca a esta generación. Al realizar actividades acompañados contribuimos a fortalecer el sistema inmunológico y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Conclusiones de las investigaciones científicas arrojan que las conexiones sociales ayudan a reducir el riesgo de sufrir demencia y a aumentar la expectativa de vida.

Socializar es saludable.