

www.observatorioenvejecimiento.uc.cl

PERSONAS MAYORES EN **CONTEXTO DE PANDEMIA Y AISLAMIENTO SOCIAL**

Observatorio del
Envejecimiento

Para un Chile con futuro



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Compañía de Seguros

confuturo[®]
UN CHILE CON FUTURO

Introducción

Es bien sabido que los seres humanos somos criaturas sociales. Nuestras relaciones con otras personas nos han ayudado a desarrollarnos como sujetos y a responder a los distintos desafíos de manera más eficiente a lo largo de la historia. Sin embargo, bajo el contexto actual, debido a la pandemia de COVID-19, se han tomado medidas que no son habituales con el fin de proteger a la población más vulnerable como son las personas mayores y en especial aquellas de 80 años o más. En este sentido, medidas como la de distanciamiento social, pueden llevarnos a hablar de una recesión social al existir una disminución de contactos o relaciones entre las personas, aspecto del que Chile no está excluido.

Por ello, el Observatorio del Envejecimiento para un Chile con futuro se propuso indagar la realidad a la que se enfrentan las personas mayores en este momento de incertidumbre.

1. Vivir solo vs. soledad

La autonomía de los adultos mayores es una realidad a lo largo de Chile y un porcentaje importante de ellos vive solo. Según datos de la encuesta CASEN 2017, entre las personas de 60 años o más, un 13.4% habita en viviendas unipersonales y al diferenciar por género, es posible observar que son las mujeres de 60 años o más quienes viven en mayor proporción solas; un 15.4% de ellas lo declara así. En el caso de los hombres de 60 años o más, el porcentaje que vive solo cae a 10.8%. Por otra parte, un 50% de las personas mayores vive solo o con una persona más, principalmente su pareja, no en viviendas multifamiliares.

Pese al importante número de personas de 60 años o más que viven solas, estas no necesariamente se encuentran 'solas'. El aislamiento social se refiere a la separación física objetiva de otras personas, mientras que la soledad se refiere al sentimiento de aflicción de estar solo o separado de otros¹. En este sentido, las personas mayores que viven con sus familias, parejas u otros individuos en el mismo hogar, no se encuentran excluidas de los sentimientos de soledad. Es posible que una cantidad no menor de ellas esté teniendo sentimientos similares bajo las condiciones actuales del país.

2 Comunicación y uso de tecnologías

La falta de conexiones sociales está asociada a un incremento en el riesgo de muerte prematura y representa un factor de riesgo para la salud, incluso similar al de fumar, a la presión arterial alta, al colesterol alto o a la obesidad². En contraposición, investigaciones recientes han identificado que el uso de Internet, tecnologías de la información y comunicación, y redes sociales como Facebook, Twitter o Whatsapp, pueden disminuir los efectos negativos de la soledad o depresión³.

¹Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T., 2014. Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*. 1464-1504.

²Rico-Uribe, L. A., F. F. Caballero, N. Martin-Maria, M. Cabello, J. L. Ayuso-Mateos, & M. Miret, 2018. Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis.

³Ang, S. and T. Y. Chen. 2018. Going online to stay connected: Online social participation buffers the relationship between pain and depression. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*: 1020-1031.

En el caso de Chile, considerando el uso de Internet como el principal proxy al uso de redes sociales, las personas mayores presentan una menor utilización de estas, aspecto que disminuye a medida que aumenta la edad de los individuos. Según datos de la encuesta CASEN 2017, el 83.4% de las personas entre 5 y 59 años usa Internet y un 31.5% lo utiliza en el caso de las personas de 60 años o más. Números aún más bajos se presentan entre los individuos de 80 años o más, donde 1 de cada 10 la ocupa.

En el caso del uso de celular, el 80% de las personas mayores del país indica contar con uno en uso y solo se detecta una diferencia de aproximadamente 2.5% entre hombres (81.3%) y mujeres (78.8%), lo que plantea que un importante número de individuos sobre los 60 años tiene acceso a este medio de comunicación.

3 ¿Cómo están viviendo las personas mayores el distanciamiento social?

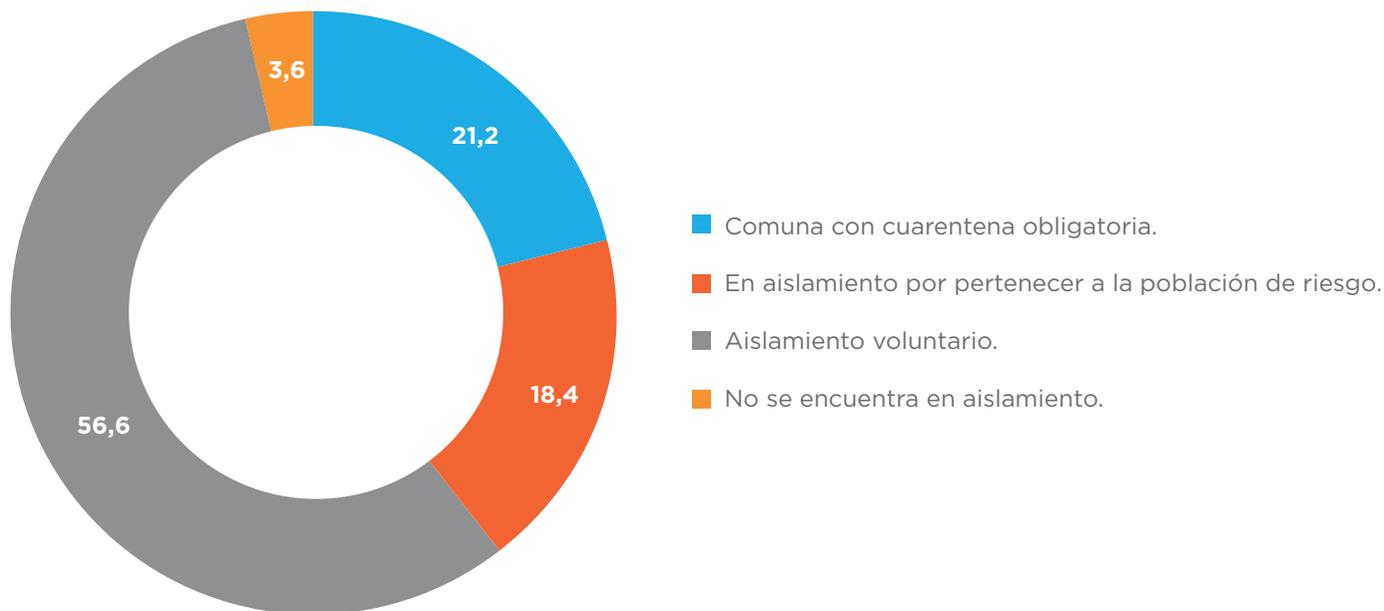
Para indagar y conocer un poco más sobre la realidad a la que se enfrentan las personas mayores bajo el contexto de aislamiento social, el Observatorio del Envejecimiento realizó una encuesta online entre el martes 7 de abril y domingo 12 del mismo mes, y una ronda de entrevistas telefónicas dirigidas a personas de 60 años o más. Si bien ambos instrumentos no son representativos a nivel nacional, esbozan y permiten explorar algunos aspectos a los que las personas mayores se han enfrentado durante las últimas semanas.

La encuesta online podía ser contestada a través de celular, computador u otro medio que tuviera acceso a Internet. En ella participaron 826 personas de 60 años o más, de las cuales el 89.5% correspondía a mujeres y un 10.4% a hombres. Asimismo, la mayoría de los encuestados tiene entre 60 y 69 años (61.6%), un 31.6% tiene entre 70 y 79 años y un 6.8% tiene 80 años o más. Cabe agregar que un 62.8% indica vivir solo o acompañado por otra persona mayor. Asimismo, un 43% de los encuestados indica vivir en la Región Metropolitana, un 22.7% vive en regiones del norte de Chile⁴ y un 34.3% vive en regiones del sur⁵.

⁴Regiones norte: Región de Antofagasta, Arica y Parinacota, Atacama, Tarapacá, Coquimbo y Valparaíso.

⁵Regiones sur: Región de Aisén del G. Carlos Ibáñez del Campo, La Araucanía, Los Lagos, Los Ríos, Magallanes y de la Antártica Chilena, Ñuble, Biobío, Libertador General Bernardo O'Higgins y Maule.

Pensando en los últimos 7 días, ¿cómo definiría su situación actual?

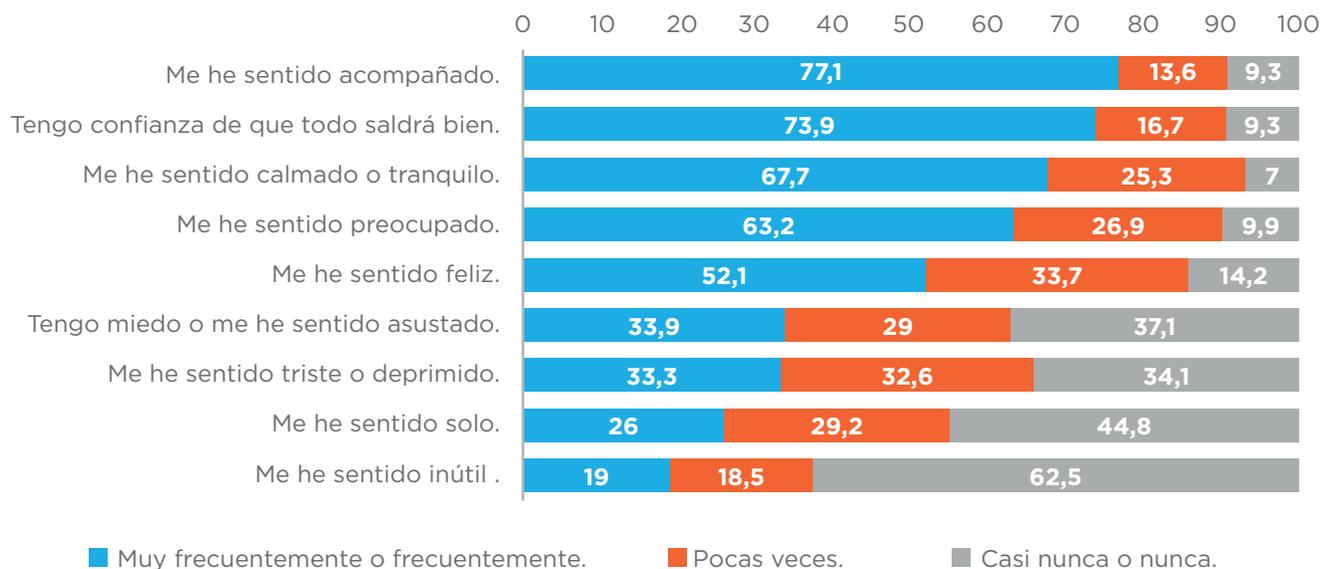


La mayoría de los encuestados indica mantenerse en aislamiento voluntario o en aislamiento porque su comuna se encuentra en cuarentena obligatoria.

3.1 Sentimientos en los últimos 7 días

El contexto actual hace que las personas mayores, y las personas en general, atraviesen por distintos sentimientos, ya sea el agobio por la incertidumbre que implica la pandemia a la que se enfrenta el país o los efectos que puede generar el distanciamiento social. Por lo general, las personas encuestadas declararon sentirse “muy bien” o “bien” el día que realizaron la encuesta; un 69.9% lo declara así, y un 5.6% indicó sentirse “muy mal” o “mal”. Y pese al contexto nacional, presentaron un optimismo respecto de la situación actual.

Pensando en los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia se ha sentido de la siguiente manera?⁶

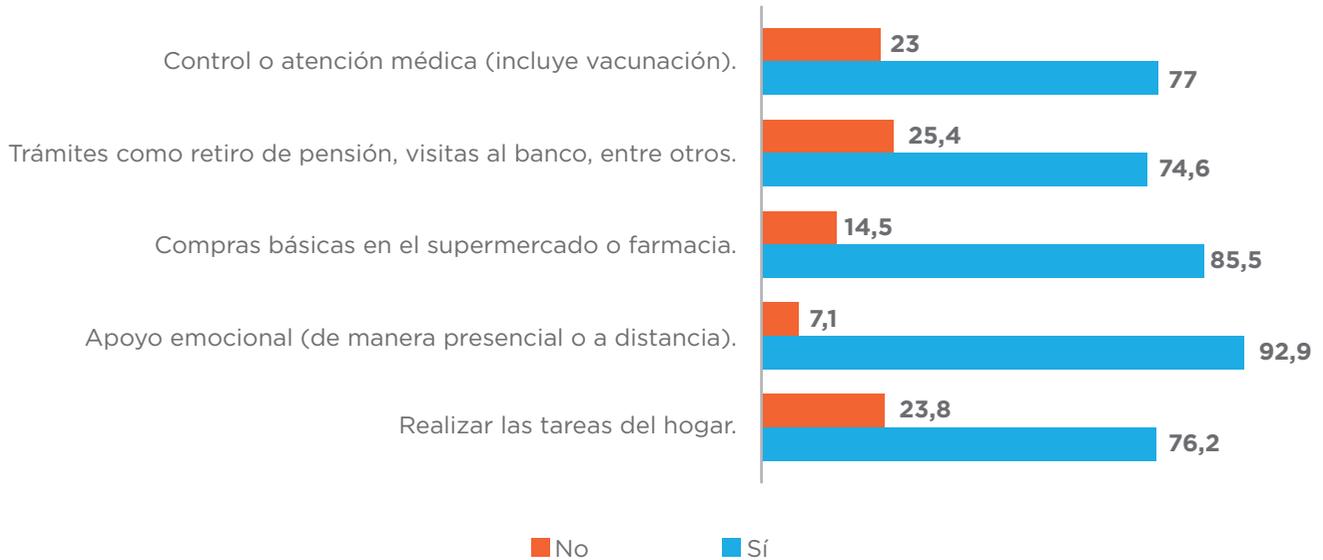


Frente a la contingencia nacional la mayoría de los encuestados se presenta optimista. Un 73.9% declara tener confianza en que todo saldrá bien y más de la mitad indica que se ha sentido feliz en los últimos 7 días. Sin embargo, un 55% ha manifestado sentirse solo pocas veces o muy frecuentemente.

3.2 Apoyo en el día a día

En el caso de apoyos en actividades del día a día, sobre el 70% de los encuestados cuenta con alguien que le brinde ayuda en actividades como atención médica, trámites, compras, apoyo emocional y tareas del hogar. También, destaca el que aproximadamente 1 de cada 4 encuestados afirmó no contar con alguien que lo apoye en la realización de actividades como tareas del hogar, realización de trámites o acompañamiento para controles o atención médica. Al especificar quien es la principal fuente de apoyo, los encuestados declaran recurrir a su familia y/o pareja para las distintas actividades de la vida diaria y solo en el caso del apoyo emocional existe una mayor presencia de los amigos.

Considerando la situación sanitaria actual, ¿cuenta con alguien que lo apoye en las siguientes tareas?



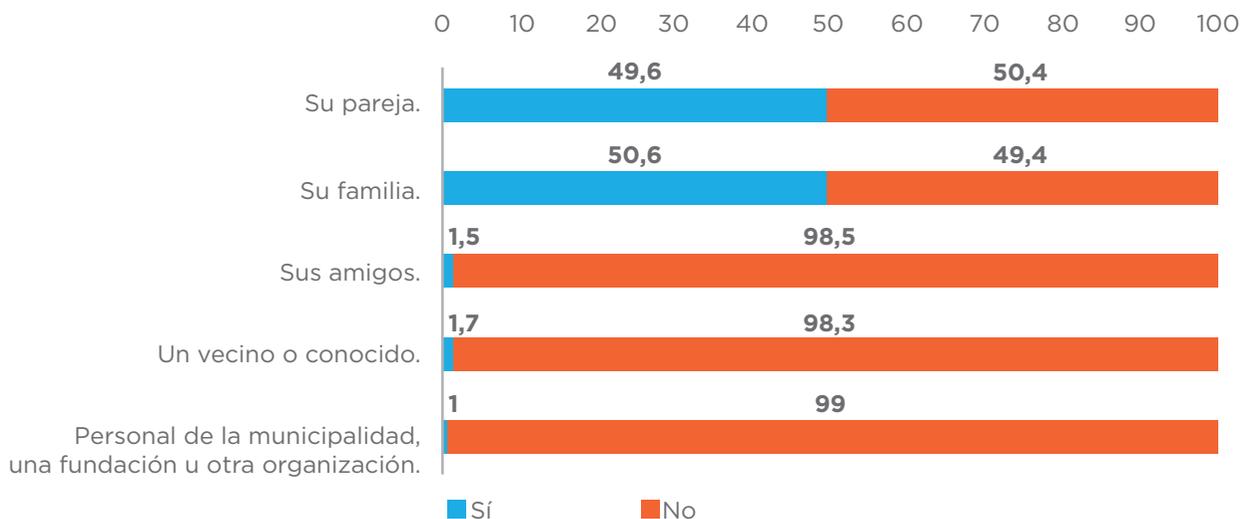
En apoyo emocional es donde la mayoría de los participantes declara contar con alguien que podría entregárselos. Al contrario, en el caso de actividades como tareas del hogar, realización de trámites o acompañamiento para controles o atención médica 1 de cada 4 indica no contar con alguien que lo apoye en la realización de estos.

Personas específicas con las que podría contar para actividades de la vida diaria.

En base a quienes indican contar con alguien que los ayude/apoye para cada tarea.

¿Quién lo podría apoyar en las tareas del hogar?

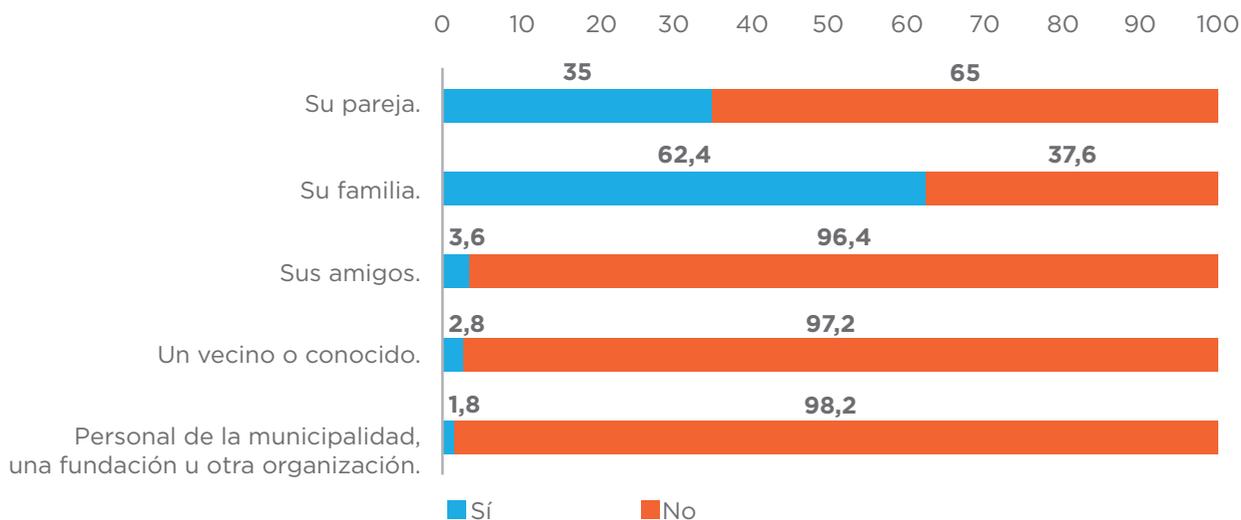
En base a quienes indican contar con alguien que los podría apoyar en las tareas del hogar.



Entre las personas que indican contar con alguien para tareas del hogar, el 50% declara que su pareja o un familiar los podría ayudar en la realización de estas.

¿Quién lo podría apoyar en trámites como el retiro de pensión, visitas al banco, entre otros?

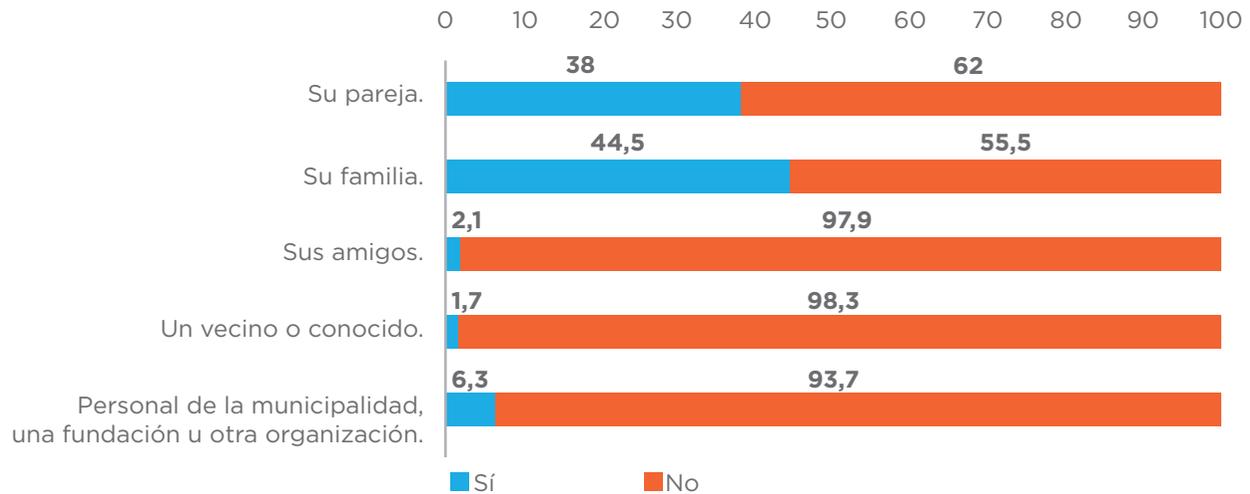
En base a quienes indican contar con alguien que los podría apoyar en trámites.



A la hora de realizar trámites la familia es el apoyo que podrían tener los encuestados, un 62.4% de ellos lo declara así.

¿Quién lo podría acompañar a controles o atención médica (incluye vacunación)?

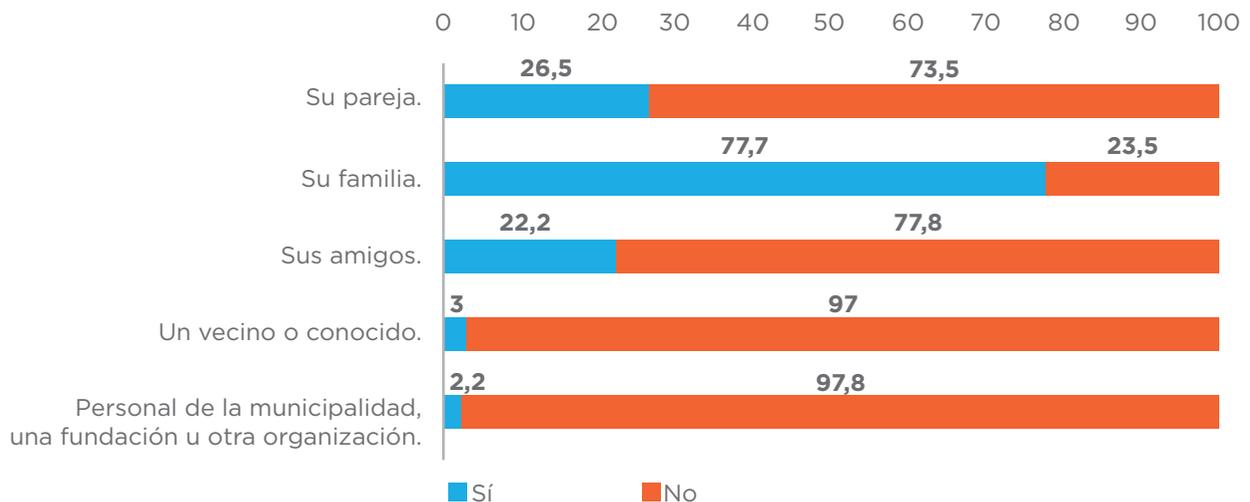
En base a quienes indican contar con alguien que los podría acompañar a controles o atención médica.



Por lo general, las personas mayores encuestadas declaran no contar con apoyo por parte del personal de municipios, fundaciones u organizaciones y solo en controles o atención médica es donde se detecta la mayor presencia de dichas organizaciones: un 6.3% declara contar con ellos para dicha actividad.

¿Quién le podría entregar apoyo emocional (presencial o a distancia)?

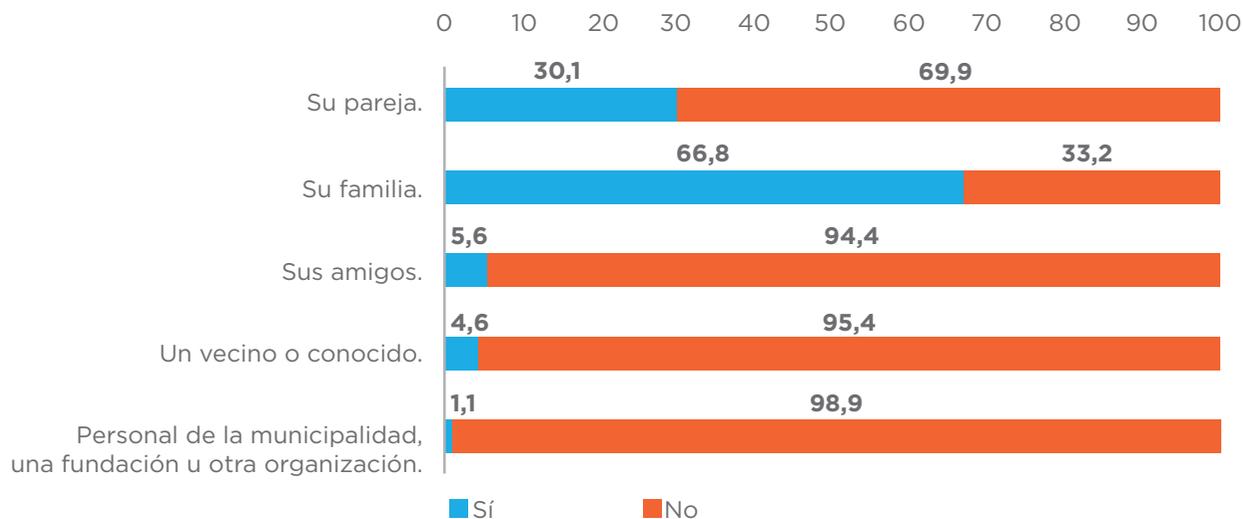
En base a quienes indican contar con alguien que les podría entregar apoyo emocional (presencial o a distancia).



En general el apoyo de la familia y la pareja fue transversal en todas las actividades, sin embargo, en el apoyo emocional los amigos también son protagonistas: un 22.2% de los encuestados reciben algún tipo de apoyo.

¿Quién lo podría ayudar en compras básicas en el supermercado o farmacia?

En base a quienes indican contar con alguien que los podría apoyar en compras básicas al supermercado o farmacia.



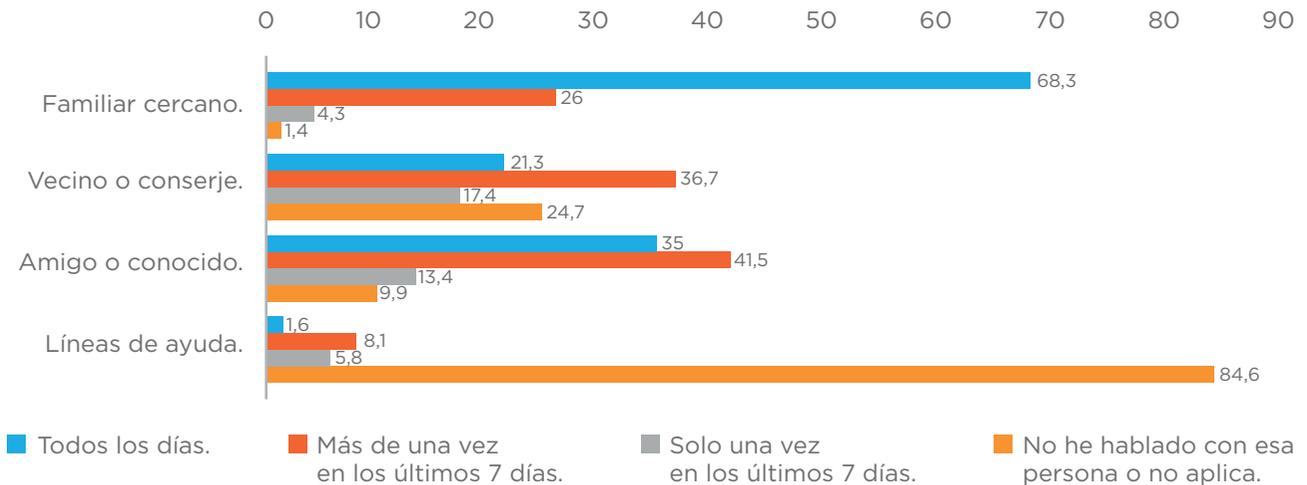
Vecinos o conocidos y personal de instituciones, son las personas con las que los encuestados menos disponen para los distintos apoyos de actividades del día a día. Solo un 4.6% declara contar con ellos para compras básicas en el supermercado o farmacia y menos del 3% lo declara para otras actividades.

3.3 Frecuencia y medios de comunicación con otros

La frecuencia de las interacciones sociales y los medios ocupados también juegan un rol importante en la protección de las personas mayores y de la población en general. Estudios internacionales indican que aquellas personas que tienen menos contacto con otros tienen mayores niveles de vulnerabilidad, así como una mayor probabilidad de sufrir enfermedades como depresión o demencia⁶.

⁶Gale, C. R., Syddall, H. E., Cooper, C., Sayer, A. A., Bergman, H., & Brunner, E. J., 2012. Close relationships and risk of frailty: The Hertfordshire Cohort Study. Journal of the American Geriatrics Society. 390-392.

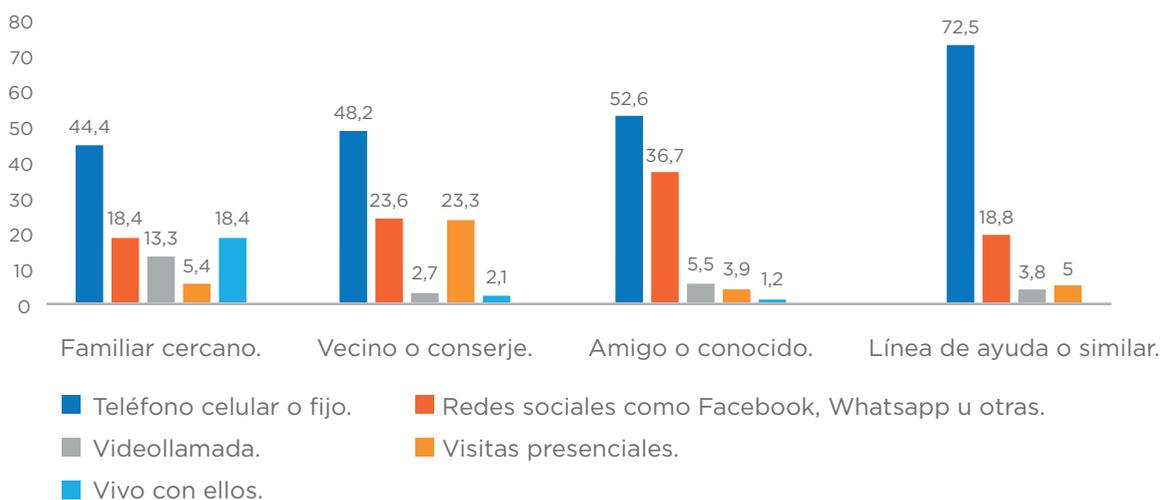
Pensando en los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia se ha comunicado con las siguientes personas?



Las personas mayores han mantenido una alta frecuencia de comunicación con otras personas. Pero la familia y los amigos son con quienes han establecido una comunicación más frecuentemente.

Pensando en los últimos 7 días, ¿cuál ha sido el principal medio que ha ocupado para comunicarse con las siguientes personas?

En base a quienes indican haberse comunicado con familiares, vecinos, amigos o líneas de ayuda en los últimos 7 días.

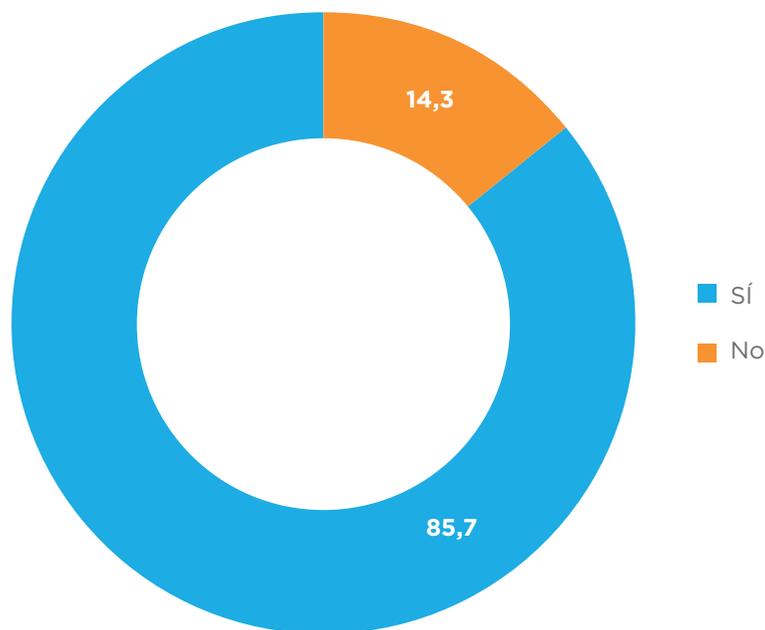


Entre quienes se han comunicado con alguien el principal medio usado corresponde al teléfono celular o fijo. Cabe agregar que solo un 15% de los encuestados se comunicó con una línea de ayuda o similar, y el principal medio utilizado para comunicarse con ellas corresponde al celular.

3.4 Dificultades a las que se ha enfrentado en los últimos días

El día a día bajo el contexto actual se ha hecho más difícil para las personas mayores y para la población en general. El salir a comprar, la disminución en los contactos y relaciones con otras personas y el agobio general, han sido algunas de las problemáticas a las que se han debido enfrentar los encuestados. Pese a ello, existe un grupo reducido de personas que declara no haber enfrentado problemas ni dificultades en el último tiempo.

Personas mayores al ser consultadas si se han enfrentado a dificultades en los últimos 7 días:



Si bien la mayoría de las personas encuestadas indica haberse enfrentado a dificultades en los últimos 7 días, existe un 14.3% que declara no haberlo hecho.

Dificultades a las que se han enfrentado en los últimos 7 días.

En base a quienes indican haber sufrido dificultades.

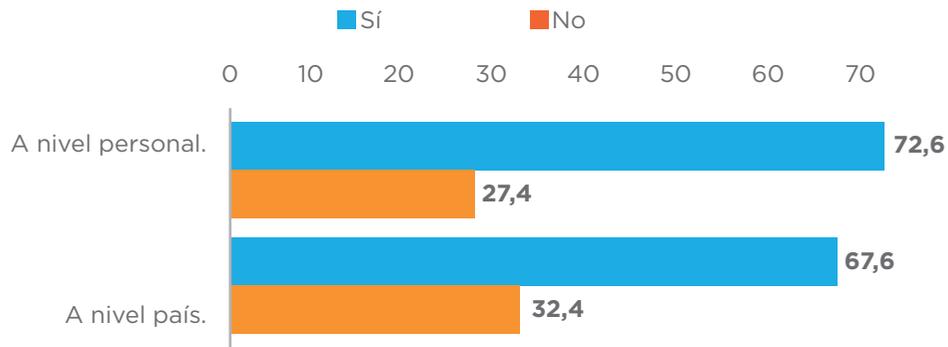


Entre las personas que han enfrentado dificultades en los últimos 7 días, un 18.9% indica que se ha sentido preocupado o tenido dificultades relacionadas a compras y realización de trámites. Asimismo, 1 de cada 6 indica sentirse agobiado frente a la situación actual. Finalmente, existe un pequeño grupo que indica sentir incertidumbre respecto de su trabajo y su situación económica.

3.5 Aspectos positivos que se pueden generar bajo el contexto de pandemia

Pese al contexto de pandemia y aislamiento social, la gran mayoría de las personas encuestadas consideran que del contexto actual pueden surgir cosas positivas tanto a nivel personal como a nivel país.

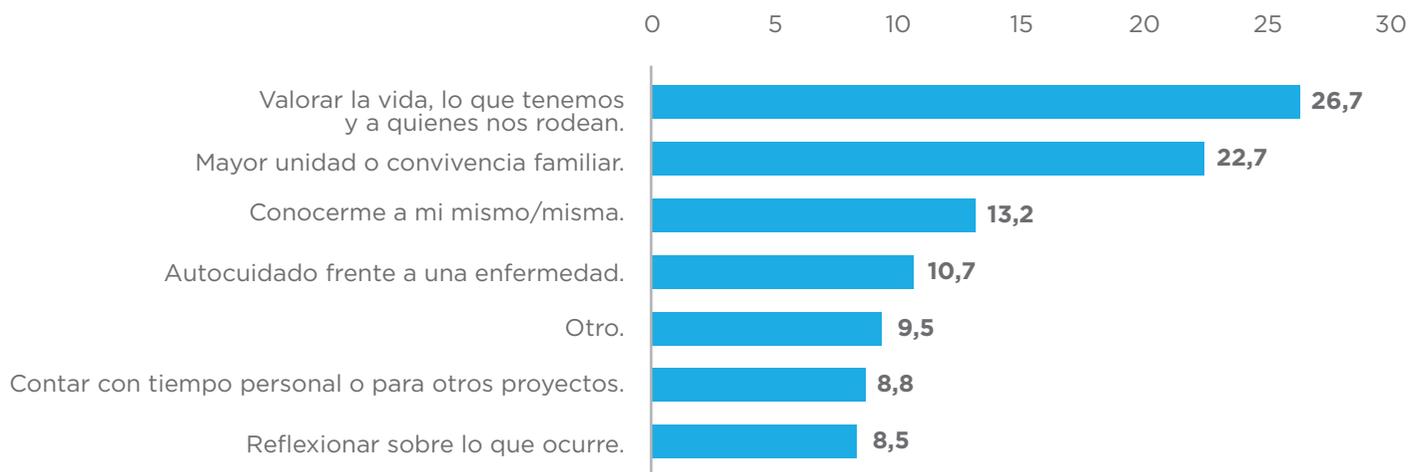
Personas que consideran que el contexto actual podría dejar consecuencias positivas para ellas y para el país.



La gran mayoría de los encuestados considera que a nivel personal el contexto actual tendrá consecuencias positivas para ellos. Pese a que la cifra cae aproximadamente 5 puntos porcentuales al hablar si dichas consecuencias también se darán a nivel país, el número se mantiene por sobre el 65%.

¿Qué consecuencias positivas cree que puede generarle a usted el contexto actual?

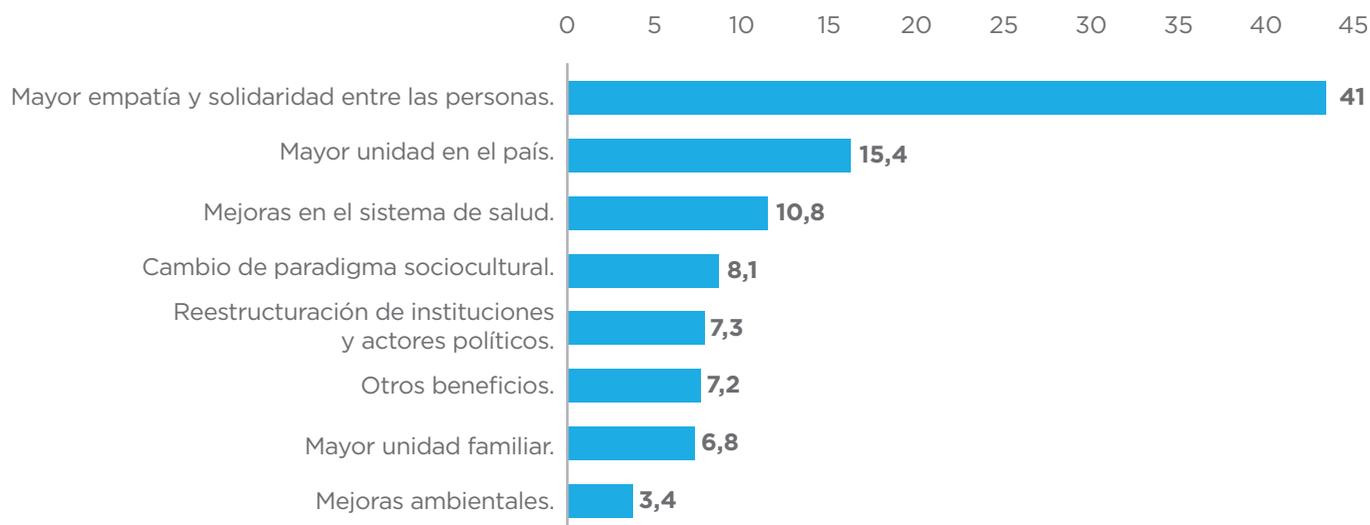
En base a quienes indican que el contexto actual podría dejar consecuencias positivas para ellos.



Entre quienes consideran que a nivel personal el contexto actual traerá consecuencias positivas, un 26.7% indica que valorarán más la vida, lo que tienen y a quienes los rodean. Asimismo, 1 de cada 5 considera que obtendrán mayor unidad o convivencia familiar.

¿Qué consecuencias positivas para el país cree que se pueden generar bajo el contexto actual?

En base a quienes indican que el contexto actual podría dejar consecuencias positivas para el país.



Entre las personas que indican que el contexto actual puede traer consecuencias positivas a nivel país, un 41% considera que existirá una mayor empatía y solidaridad entre las personas.

4. Entrevistas a personas mayores con y sin acceso a Internet

En lo que respecta a las entrevistas telefónicas, se realizaron 41 entrevistas, de las cuales 33 correspondían a mujeres y 8 a hombres. Asimismo, 30 entrevistados pertenecían a la Región Metropolitana y 11 se repartían entre las distintas regiones del país. Destaca que 24 entrevistados no contaban con acceso a Internet, de los cuales 22 no sabían ocupar redes sociales ni tecnologías de la información y comunicación.

Entre los tópicos que se tocaron durante la entrevista se encuentran:

- Sentimientos y preocupaciones frente a la contingencia nacional.
- Medios usados para comunicación y sus razones para utilizarlos.
- Tipo de uso de su tiempo bajo el contexto nacional.
- Aislamiento y soledad bajo el contexto actual.

4.1 Sentimientos frente a la contingencia nacional

Uno de los aspectos que nuestras entrevistas buscaban resaltar, es el cómo se han sentido las personas bajo el contexto nacional y cuáles han sido sus preocupaciones. En esta línea, una de las principales sensaciones que presentan todas las personas entrevistadas es una relativa tranquilidad y expectación respecto de la situación actual, así como cambios en el uso de tiempo o la interrupción de actividades diarias parecieran no afectarles de manera tan negativa de momento:

“ Me parece que estoy bien (en general), estoy hasta más acompañado de lo normal. Por el teléfono eso sí, me llaman (mis familiares) toda la semana a cada rato. ” **Mario, 72 años.**

“ Vivo sola. Soy autovalente, pese a todo voy al banco, voy a las farmacias a comprar lo mío, voy al supermercado sola. Hasta el momento lo he hecho bastante bien pese a que tengo algunos problemas de salud. ” **Margarita, 74 años.**

Sin embargo, un grupo no menor (10 entrevistados) indica sentir agobio constante con la situación actual, la que ha afectado su calidad de vida, tal como indica Rodrigo de 63 años quien afirma “me cuesta concentrarme, no me siento en paz ni tranquilo. También, antes podía dormir bien, ahora no sé si me estoy quedando dormido o pasando de largo durante las noches.”

En esta línea, la imposibilidad de salir se presenta como una de las principales incomodidades ocasionadas por la contingencia nacional, al imposibilitar la realización de trámites o actividades que afectan la calidad de vida de los participantes:

“ Me siento aprisionada por el encierro. Tengo problemas para hacer algunas diligencias. No puedo ir a ver mis audífonos porque está cerrado el lugar donde me los arreglan. ” **Sonia, 84 años.**

Asimismo, existe una sensación de incertidumbre entre los participantes que declararon contar con un alto nivel de autonomía previamente a la contingencia nacional, ya que no se sienten cómodos dependiendo de otros y temen perder dicha autonomía en el corto o mediano plazo.

“ Me molesta el no saber, esta incertidumbre de que un día puedo salir y de que al otro no, de que un día tengo que pedirle a alguien que me haga un favor y al otro no, yo hacía todo sola antes. ”
Paula, 66 años.

“ Tengo un poco de miedo con esto, porque no puedo salir, no puedo hacer mis trámites, dependo mucho de otras personas porque no me quiero exponer (a la enfermedad). Pero me da miedo tener que depender de ellos siempre. ” **Carlos, 79 años.**

“ Me siento inútil (al no poder salir). O sea, dependo de “Pedro, Juan y Diego” para ello o que se hagan ciertas cosas (como trámites). ¿Qué voy a hacer si sigue así el asunto?. ” **Ernesto, 64 años.**

Finalmente, de manera unánime destaca que la principal preocupación que presentan los participantes no está asociada a aspectos que los afecten directamente como personas mayores, sino que por la situación de familiares o amigos. Un ejemplo de ello se puede ver reflejado en lo declarado por Claudia (70 años), Matías (65 años) e Inés (63 años), quienes presentan una preocupación por la situación laboral de sus cercanos y que se puede ilustrar en las siguientes citas:

“ No me siento tranquila, pero no es por mí, me da miedo que alguno de mis hijos se enferme, o peor aún, que se queden sin trabajo. ” **Claudia, 70 años.**

“ Me da miedo prender la tele y que salga que falleció una de mis amigas. ” **Inés, 63 años.**

El miedo a que un familiar enferme o a exponerse a la enfermedad, es algo que resaltaron los entrevistados. En el primer caso, existen participantes que indican que dicha preocupación es mayor que la de enfermarse ellos mismos.

“ Tengo miedo a enfermarme o que mi marido se enferme, él tiene 61 e igual está saliendo a trabajar. ”
Juana, 62 años.

“ Lo pienso (el que pueda enfermarme), pero no me produce angustia. Creo que a la larga todos nos vamos a contagiar, pero cuando yo lo haga quizás va a ser más complicado. Me preocupa más que se enferme la gente que conozco o mi familia. ” Carla, 60 años.

Sin embargo, no todo fue negativo para los participantes. Algunos de ellos declararon que se han sentido felices bajo el contexto actual al retomar amistades o aumentar el contacto con sus familiares.

“ He estado feliz dentro de todo porque hablo con personas con las que antes no hablaba. He llamado a varios amigos con los que no me comunicaba hace años, retomamos la amistad y, una vez todo termine, nos volveremos a ver las caras. ” Inés, 63 años.

“ Antes veía solo los fines de semana a mi familia, a mis hijos, y quizás un par de veces al mes a mis nietos, pero ahora me llaman todos los días a todas horas, me he sentido muy querida en todo momento. ”
Herminia, 72 años.

Asimismo, algunos declaran la importancia de esta contingencia como hito y del cambio que ha significado la pandemia, la que está generando uniones familiares y ha resaltado la realidad a la que se enfrentan las personas mayores:

“ Es bonito ver cómo la gente se une. En los noticieros veo que los vecinos se están conociendo y hablando, o que las personas se ponen de acuerdo para ayudarnos a nosotros (los mayores). ”
Matías, 65 años.

“ Me parece que la unión familiar es lo más importante que se ha generado actualmente. ”
Sonia, 84 años.

“ Todos nos ponen atención ahora, uno ve en la tele que al fin se muestran como estamos viviendo (las personas mayores). Ahora se preocuparán más de nosotros. ” Cristóbal, 68 años.

4.2 Medios usados para comunicarse y sus razones para usarlos

Al ser consultados por la frecuencia de comunicación, los participantes indican que ha aumentado considerablemente respecto del período previo a la contingencia nacional y post-estallido social.

“ Creo que ha aumentado la frecuencia en la que me comunico con mi familia y mis amigos. Nos llamamos y hablamos mucho más que antes por teléfono o por Whatsapp o por los otros sistemas que te comenté (zoom). ” Graciela, 76 años.

“ No me he sentido tan solo, me llaman todos los días y yo llamo todos los días. La semana pasada me puse al día con unos amigos, y con mis hijos y nietos hablo mucho más que antes. ” Rodrigo, 63 años.

En lo que respecta al principal medio usado para comunicarse con sus familiares o amigos, existe una preferencia por el uso del teléfono celular o fijo, incluso entre quienes contaban con acceso y uso de Internet, por sobre aplicaciones que permitieran hablar por videollamada o videoconferencia.

“ Lo principal que ocupo para hablar con mi familia es el celular. Me están llamando casi todos los días, que es bueno porque si no los puedo ver al menos puedo hablar con ellos. ” Carlos, 79 años.

“ Hablamos por teléfono principalmente. A veces con mis nietos por videollamada, pero es más fácil y rápido el celular. ” Tamara, 60 años.

“ No tengo ni Internet ni celular, solo tengo teléfono fijo, y con eso me comunico con mis hijos. Pero es suficiente, si lo importante es hablar con ellos. ” Pedro, 92 años.

“ Ocupo el celular y a veces el Whatsapp. Por ahí hablo con mi hija o con mi hermano, nos vemos con la cámara. Pero con mis amigos solo celular, no todos saben usar las aplicaciones y esas cosas. ” Herminia, 72 años.

“ Por celular hablo con la gente del club (del adulto mayor) no más por ahora. Son mejor para hablar que mi familia, ahí todos somos iguales. ” Carolina, 81 años.

Si bien el celular fue el medio de preferencia usado y los participantes declaran que de momento la constancia de la comunicación es suficiente, las aplicaciones con videollamadas parecieran acortar el distanciamiento físico entre quienes tienen acceso a Internet y saben ocupar dichas aplicaciones; un aspecto que representa una solución ante la imposibilidad de estar físicamente con otras personas.

4.3 Tipo de uso de su tiempo bajo el contexto nacional

El contexto nacional también ha llevado a replantear el uso del tiempo entre las personas mayores. Los cambios de rutina han generado la necesidad de adaptarse al contexto actual y modificaciones en las actividades diarias. En este sentido, la principal diferencia que se da en el uso del tiempo es entre quienes tienen acceso a Internet y además la saben ocupar, y entre quienes no.

En el caso de la sensación de aburrimiento, se observa que quienes tienen acceso y saben ocupar Internet, encuentran más instancias de entretenimiento y de uso de su tiempo en actividades nuevas, que aquellos individuos que declararon no contar ni saber usar dicho servicio.

Usa internet

“ Ay, veo videos en Youtube, hablo con mis amigas, me he dado ciertos gustos como aprender recetas de cocina nuevas con Youtube. ” Herminia, 72 años.

“ Hay que encontrar formas de entretenerse y esta cosita (el celular) me deja ver videos y hablar con mis amigas. ” Rodrigo, 63 años.

“ Yo ahora trabajo con el computador, con Internet y a través de Whatsapp con la gente con la que participo. Entonces estoy todo el día trabajando en eso, no me falta ningún tiempo. ” Margarita, 74 años.

“ Es entretenido, antes uno salía por compras o por otras cosas, ahora paso todo el día en la casa. Pero ahora puedo leer, ver películas y hacer ejercicio (con videos en Youtube). ” Graciela, 76 años.

No usa Internet

“ Leía el diario, aunque ni eso puedo hacer ahora, no puedo salir a comprarlo porque me retan. ” Cristóbal, 68 años.

“ Lo principal que he hecho es leer, ver la televisión. No me puedo juntar con mis amigas ni salir, entonces me ha costado armar panoramas, se me va el tiempo a veces. ” Rosa, 62 años.

“ No puedo hacer mis trámites (al no poder salir), mis hijos me ayudan ahí. Pero si me enseñaran a usar Internet creo podría hacerlos yo. ” Carlos, 76 años.

“ Me gustaría haber aprendido a ocupar el computador y el celular inteligente, pero ¿quién me va a enseñar si nadie puede entrar ni salir?. ” Matías, 65 años.

Sin embargo, independientemente del recurso Internet, el nuevo uso del tiempo ha permitido que las personas mayores participantes tengan instancias de reflexión personal, aspecto que se puede ver mejor ilustrado en lo declarado por Graciela (76 años), quien asegura que “cuando uno está tranquilo comienza a reflexionar, es difícil lo que viene (en términos económicos para las personas) y para nosotros como personas mayores”.

Asimismo, tanto usuarios como no usuarios de Internet han encontrado instancias para desarrollar, retomar actividades del hogar o han participado de actividades de las que previamente no participaban.

“ Retomé coser y estoy tratando de arreglar mi jardín. Tengo un huerto chiquitito y necesito algunas cosas...no puedo salir a comprarlas, así que estoy esperando a que mi hijo me visite y las traiga. ”
Inés, 63 años.

“ Ahora nos tenemos que repartir las tareas del hogar con mi marido: cocinar, lavar, todas esas cosas que antes tenía que hacer sola. Ahora él me ayuda y así no se aburre. ”
Paula, 66 años.

“ El único cambio que he tenido es que tengo que ayudar a mi señora en los quehaceres domésticos. Una persona nos venía a ayudar una vez a la semana, pero ahora nosotros tenemos que hacer las cosas solos. ” Pedro, 92 años.

4.4 Aislamiento y soledad bajo el contexto actual

El sentimiento de soledad que se puede generar bajo el contexto actual fue una arista que surgió durante las entrevistas y la mayoría de los entrevistados se sentía acompañado por sus amigos o familiares, tal como ilustra Herminia (72 años): “No me he sentido sola, hablo con mis amigas todos los días y mis nietos me llaman en las noches”.

Sin embargo, también existen casos donde el estar acompañado físicamente no evita el sentirse solo.

“ En mi casa somos cinco personas, pero cada uno tira para su lado. Los que trabajan salen y los otros están en sus piezas. Ha habido días que incluso no hablo con ellos, solo con alguna persona por teléfono. ”

Claudia, 70 años.

Tal como se indicó anteriormente, el sentimiento de soledad se puede dar tanto en contextos en que el individuo está objetivamente solo como acompañado por otras personas y es importante generar instancias y medios para que las personas, sean mayores o no, lo puedan reconocer y relacionarse con otros.

Finalmente, un aspecto relacionado específicamente con el aislamiento social o distanciamiento físico corresponde a la falta de contacto físico y la falta de encuentros presenciales entre los participantes, aspectos rutinarios como abrazar a sus nietos o hijos, o reunirse con amigos para beber un café o simplemente hablar se han visto afectados de manera importante, y si bien los medios de comunicación pueden suplir una demanda de contacto, no reemplazan esta necesidad planteada por la mayoría de los participantes. Este aspecto que está mejor representado en lo declarado por Herminia y Tamara:

“ Extraño mucho poder abrazar a la gente, a mis nietos o a mis hijos, necesito eso. ” Herminia, 72 años.

“ Salir a tomarme un café con mis amigas o estar con ellas, no es lo mismo por teléfono. Poder ver o tocar sus caras es muy importante para mí. ” Tamara, 60 años.

5. Comentario de expertos

La pandemia de COVID-19 ha tenido distintos efectos entre las instituciones público y privadas, y entre entidades de apoyo a las personas mayores. El contar con intervenciones y apoyos dirigidos a esta parte de la población se ha hecho vital para ayudarlos en esta contingencia.

5.1 El apoyo de las líneas de ayuda

En este sentido, el rol de las instancias y líneas de ayuda entregadas por el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) y/o fundaciones como Míranos o Amanoz, han sido fundamentales para aquellas personas en situación de vulnerabilidad y para quienes necesitan información o algún tipo de ayuda. Estas y otras intervenciones no solo se presentan como un canal de contención emocional y ayuda para las personas mayores, sino que también para cuidadores y familiares.

Muriel Abad, Jefa de División de Planificación, Desarrollo y Control de SENAMA, comenta sobre las cifras de llamados que ha recibido el fono mayor, las que superan las 5.200 entre el 25 de marzo y el 24 de abril. “El trabajo ha sido muy intenso en las últimas semanas. Existe una heterogeneidad de razones de los llamados, pero un número importante corresponde al tema de cobros de pensiones o de información sobre los bonos que se entregan o entregarán”. Los datos entregados por dicho servicio arrojan que el 35% de las llamadas correspondían a este tipo de consultas hasta la fecha indicada.

Asimismo, desde SENAMA indican que se ha detectado un “aumento en temas más complejos, como el maltrato en personas mayores o necesidad de apoyo psicológico, así como aspectos sociales”. En esta línea, Ana Paula Viera, presidenta de la fundación Míranos, comenta sobre la importancia de las líneas telefónicas en el trabajo en conjunto con el Servicio Nacional del Adulto Mayor. “Las personas mayores entran en confianza de manera más rápida cuando no nos ven físicamente. Saben que vamos a apoyarlos y ayudarlos, y se dan cuenta de cosas como el maltrato psicológico y físico cuando hablan con nosotros o buscan ayuda porque lo están sufriendo. Ellos saben que pueden contar con nosotros para lo que sea, con confidencialidad y anonimato”, asegura Viera.

En el caso específico, al revisar las llamadas recibidas por parte de la fundación, existe una alta variedad, pero hay casos especiales entre los cuidadores de personas mayores con demencia, los que “requieren de apoyo, contención emocional y orientación”, indica Ana Paula.

Asimismo, la profesional comenta respecto de la problemática económica que pueden estar atravesando algunas personas mayores con las que la fundación se ha contactado, en especial para aquellas que se encuentran sin su sustento económico, presentando incluso en ocasiones problemáticas para vivir su día a día en lo que corresponde a alimentación y mantención.

5.2 Lecciones de la contingencia

Rosa Kornfeld, experta independiente de las Naciones Unidas, comenta sobre las lecciones que puede generar el contexto actual. “La primera lección que nos entrega es que el envejecimiento es muy democrático, todos vamos a envejecer, entonces es muy importante que tengamos cuidado con lo que hacemos con las personas mayores hoy día, especialmente en un contexto tan complejo. Otra lección es el no discriminar por edad y el que el Estado debe entregar las mínimas garantías para los adultos mayores más vulnerables, que son quienes muchas veces están solos o en condiciones que no son las adecuadas”, afirma la profesional.

Frente a la contingencia, la presencia de los distintos actores ha tomado un rol fundamental para apoyar a la población de riesgo, sin embargo, la desinformación y la falta de coordinación pueden estar jugando malas pasadas a la hora de hablar de intervenciones. Es por ello por lo que Macarena Rojas, directora del Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento UC, comenta sobre la necesidad de contar con una articulación adecuada entre los actores involucrados:

“En el contexto que estamos viviendo es vital la articulación que se pueda hacer entre las distintas entidades de la sociedad, se requiere un esfuerzo conjunto del Estado, la sociedad civil, la academia y todos los actores que puedan involucrarse para poder apoyar a las personas mayores, en su heterogeneidad, y en sus necesidades actuales”, afirma Macarena Rojas.

Tal como comenta la profesional, es necesario que las instituciones, público o privadas, puedan responder a la heterogeneidad de las personas mayores, que son el principal grupo de riesgo frente al contexto de pandemia, y para esto es vital que exista una correcta comunicación entre estas, la que permitirá entregar apoyos efectivos y adecuados.

Principales conclusiones

No todas las personas mayores experimentan el aislamiento social de la misma manera y, por ende, la necesidad de considerar la heterogeneidad de los individuos es vital a la hora de planificar intervenciones. Desde aquellas personas que viven solas, hasta aquellas que no tienen acceso a Internet o no saben usar redes sociales, el contexto actual hace que un solo tipo de intervención no pueda entregar respuestas a todos quienes se han visto afectados por el distanciamiento físico.

Pese a todo, son las propias personas mayores participantes las que se han mostrado con optimismo respecto de la situación actual, un 70% indica tener confianza de que todo saldrá bien e incluso 7 de cada 10 encuestados declara que el contexto actual podría dejar consecuencias positivas para ellos. También, las declaraciones entregadas nos indican que para algunas personas mayores han surgido aspectos positivos bajo el contexto actual, ya sea destinando su uso de tiempo a actividades nuevas o a retomar otras olvidadas, así como sentir una mayor unidad familiar.

Algo que llama la atención es que el uso de Internet no sea algo 'vital' para el desarrollo del diario vivir y del uso de su tiempo. Si bien este permite acceso a entretención y comunicación, los participantes, tanto de la encuesta como de las entrevistas, manifestaron tener una predilección por tareas que no lo requieren y por el teléfono celular o fijo como medio de comunicación. De momento, pareciera ser que el único aspecto diferenciador entre los usuarios y no usuarios de Internet se ve en el acceso a la información de prensa y a la realización de trámites. Este último en especial, considerando que muchos eran realizados presencialmente.

Aun así, existe la necesidad de fomentar y desarrollar el uso de otras tecnologías de información y comunicación en la población de 60 años o más. El bajo uso de Internet indicado por la encuesta CASEN y la preferencia por el uso de la telefonía celular o fija por parte de quienes participaron, indica un desaprovechamiento de otras herramientas que podrían facilitar el día a día de las personas mayores.

El mantener los apoyos y la comunicación que puedan tener las personas mayores en instancias de aislamiento físico, juega un rol fundamental para prevenir los posibles efectos negativos, rol que según nuestros encuestados ha sido asumido principalmente por sus parejas, familiares y amigos. Esta situación se repite en el caso de las personas entrevistadas, sin embargo, estas últimas plantean una duda importante: la mantención de la autonomía de los sujetos bajo contextos complejos.

En esta línea, la autonomía fue asociada a actividades que requieren salir del hogar, como la realización de compras y reunión con amigos o familiares, entre otros. Aspecto que implica la necesidad de acciones concretas, que permitan que las personas mayores puedan mantenerse como sujetos activos.

Ambas instancias, encuestas y entrevistas, indican que hasta el momento de su realización (aproximadamente un mes después del inicio de las cuarentenas), el ánimo general de las personas mayores participantes era de un relativo optimismo, con un foco en la preocupación por personas cercanas, ya sea por su posible exposición a la enfermedad o por posibles cambios en su situación socioeconómica/laboral, por sobre la preocupación propia.

Considerando lo anterior, es imperativo realizar un seguimiento constante respecto de cómo las personas mayores viven la contingencia nacional, sobre todo al existir cambios en los servicios, la rotación de cuarentenas y los efectos psicológicos que puede tener el encierro constante y una disminución en los contactos sociales y -en especial- en el aspecto de salud mental, riesgo de violencia intrafamiliar o aspectos económicos.

Asimismo, la necesidad de ahondar en las personas mayores de sectores más vulnerables y las ramificaciones que el contexto actual puede tener sobre sus vidas es una deuda que presenta este reporte, en especial considerando las desigualdades económicas presentes en el país y las declaraciones de expertos, que indican que existen personas que atraviesan por dificultades económicas, psicológicas e incluso alimentarias.

Finalmente, independiente de si al final de esta pandemia las personas mayores, y las personas en general, se sienten más o menos solas, existirán cambios fundamentales que determinarán la manera en que los humanos se relacionan y harán necesario resaltar de manera definitiva el rol y la situación en la que se encuentran los adultos mayores del país.



Agradecimientos

Agradecemos la participación de profesionales de las siguientes organizaciones: SENAMA, fundación Míranos y fundación Amanoz, así como de integrantes de la Asociación Nacional de Pensionados de Chile, y especialmente a todas las personas mayores que dieron de su tiempo para ser entrevistadas y reflejar la realidad a la que se enfrentan bajo el contexto actual.