

Cecilia Albala B.
(Editora)

ENVEJECIMIENTO Y SALUD

LAS CLAVES DE UN CAMINO NATURAL

COLECCIÓN SABERES



EDITORIAL UNIVERSITARIA

FERNANDO LOLAS STEPKE

Profesor Titular, Clínica Psiquiátrica y Director, Centro de Bioética, Universidad de Chile. Vice-President, World Federation for Mental Health.

CECILIA ALBALA BREVIS

Médico-Cirujana y salubrista U. de Chile. Profesora Titular y Directora Magister en Envejecimiento y Calidad de vida INTA, U de Chile. Miembro de la Academia de Medicina de Chile.

PATRICIO FUENTES GUGLIELMETTI

Médico Neurólogo, Servicio de Neurología Hospital del Salvador, Sección Geriatría, Hospital Clínico Universidad de Chile.

CHRISTIAN GONZÁLEZ-BILLAULT

PhD. Profesor Titular Facultad de Ciencias y Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Director Geroscience Center for Brain Health and Metabolism (GERO).

DANIELA THUMALA-DOCKENDORFF

PhD. Psicóloga. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile Centro de Gerociencia Salud Mental y Metabolismo (GERO).

JOSÉ M. ARAVENA

Terapeuta Ocupacional y M. S. en Envejecimiento y Calidad de vida, INTA, Universidad de Chile. PhD student School of Public Health, Yale University.

MARCELA PIZZI KIRSCHBAUM

Profesora Titular, INTA, Red Transdisciplinaria de Envejecimiento, Ex Decana Facultad de Arquitectura y Urbanismo Universidad de Chile.

MARIO OCIEL MOYA

PhD en Antropología U. Católica del Norte y U. de Tarapacá. Profesor Adjunto, INTA, U. de Chile.

XIMENA CEA-NETTIG

Matrona. MSc en Salud Pública y PhDC en Salud Pública, U de Chile. Profesora Asistente, Fac. Medicina, U. de Chile.

El presente texto es parte de la serie SABERES,
iniciativa de la Rectoría de la Universidad de Chile,
orientada a la *difusión científica*.

Editor General: Jorge Martínez W.

618.970983

E61s Envejecimiento y salud: las claves de un camino natural
Cecilia Albala B., editora. – 1a. ed. – Santiago de Chile: Universitaria, 2021.
164 p. ; 15,5x23 cm. – (Saberes)
Incluye notas a pie de página.
Incluye bibliografías.

ISBN Impreso: 978-956-11-2894-1

ISBN Digital: 978-956-11-2895-8

1. Envejecimiento. 2. Ancianos – Salud e higiene - Chile. 3. Asistencia a la vejez.
I. Albala Brevis, Cecilia, ed.

© 2021. CECILIA ALBALA B.

Inscripción N° 2021-A-11928, Santiago de Chile.

Derechos de edición reservados para todos los países por

© EDITORIAL UNIVERSITARIA, S.A.

Avda. Bernardo O' Higgins 1050, Santiago de Chile,

Ninguna parte de este libro, incluido el diseño de la portada,
puede ser reproducida, transmitida o almacenada, sea por
procedimientos mecánicos, ópticos, químicos o
electrónicos, incluidas las fotocopias,
sin permiso escrito del editor.

Texto compuesto en tipografía *Palatino LT Std 11/13*

Se terminó de imprimir esta

PRIMERA EDICIÓN

en los talleres de Gráfica JR.

Bío-Bío 565/569, Santiago, Chile

en enero de 2022.

DIAGRAMACIÓN

Yenny Isla Rodríguez

DISEÑO DE PORTADA

Matías Contarino

www.universitaria.cl

IMPRESO EN CHILE / PRINTED IN CHILE

Cecilia Albala B., editora

Envejecimiento y salud: las claves de un camino natural



UNIVERSIDAD
DE CHILE



EDITORIAL UNIVERSITARIA

CONSIDERACIONES SOBRE LOS OBSTÁCULOS PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN CHILE

Daniela Thumala-Dockendorff

Antecedentes

A partir del siglo pasado se produjo una revolución de las estructuras sociodemográficas en la mayor parte de los países del planeta, que dio lugar a un envejecimiento poblacional. A diferencia de lo que ocurría en épocas anteriores –donde solo algunas personas llegaban, la vejez, la cual duraba pocos años– actualmente la mayoría alcanzará la vejez y esa etapa será una de las más largas de la vida.

El aumento de la longevidad conlleva muchas interrogantes respecto del bienestar de la, cada vez más numerosa y diversificada, población de personas adultas mayores. Recordemos que Chile sobresale por una reducción sostenida de la mortalidad y una acelerada caída de la fecundidad. Ello se refleja en la composición etaria de su población, donde, actualmente, cerca del 19% es mayor de 60 años, la esperanza de vida alcanza a los 80 años y la edad media de fecundidad es de 29.3 años (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], Observatorio Demográfico, 2019). Así, en nuestro país la vejez, con una extensión de 20 o 30 años, durará más que las etapas de la niñez y adolescencia juntas.

Un factor relevante para la mantención o recuperación del bienestar en la vejez es la integración social de las personas en esta etapa de la vida. Son conocidos los efectos negativos que el aislamiento social y la soledad tienen en la salud y bienestar en las personas mayores (Hawton, *et al.* 2011; Holwerda, *et al.* 2012; Barg, Huss-Ashmore, Wit-