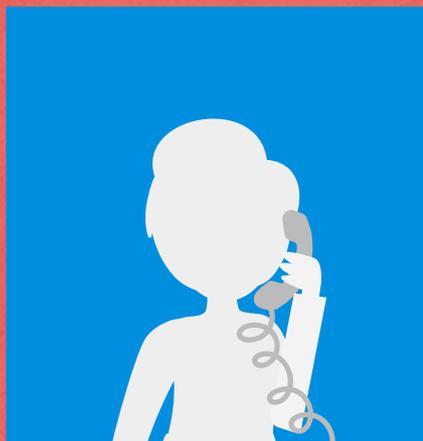
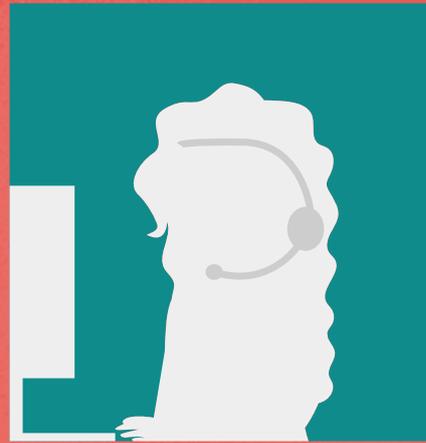
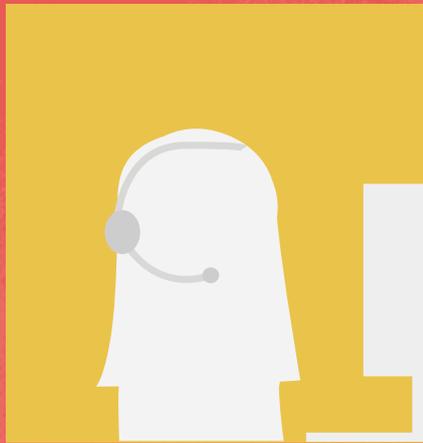


# HISTORIAS DEL FONDO MAYOR

NODO  
SERIES

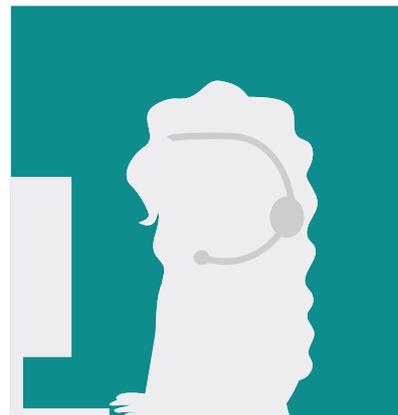
60+

Testimonios sobre desafíos y respuestas a la pandemia



# HISTORIAS DEL FONO MAYOR

Testimonios sobre desafíos y respuestas a la pandemia



## **HISTORIAS DEL FONDO MAYOR**

Testimonios sobre desafíos y respuestas a la pandemia

[www.proyectonodo.cl](http://www.proyectonodo.cl)

## **Sistema de las Naciones Unidas en Chile**

[chile.un.org](http://chile.un.org)

## **United Nations Joint SDG Fund**

[www.jointsdgfund.org](http://www.jointsdgfund.org)

## **ISBN**

978-956-6057-22-2

## **Coordinadora Residente Naciones Unidas Chile**

Silvia Rucks

## **Director Nacional SENAMA**

Octavio Vergara

## **Coordinadora Proyecto NODO**

Soledad González

Primera edición junio de 2021

Primera versión impresa agosto de 2021

## **Coordinadora Fondo Mayor**

Montserrat Zúñiga

## **Metodología, entrevistas y contenidos:**

Rafael Martínez Carvallo

## **Edición general de la serie**

Hernán Araya Marambio

## **Ilustraciones de la serie**

Maximiliano Andrade

## **Diseño y diagramación:**

Púrpura Digital

## **Impreso en Santiago de Chile, en los talleres de Imprenta Imprex**

Los contenidos de este libro pueden ser reproducidos en cualquier medio, citando la fuente

## **Cita recomendada**

Proyecto NODO (2021). Historias del FONDO Mayor en pandemia. Testimonios sobre desafíos y respuestas a la pandemia. Santiago de Chile, Sistema de las Naciones Unidas en Chile. Disponible en: [www.proyectonodo.cl](http://www.proyectonodo.cl), [chile.un.org](http://chile.un.org) y sitios web del



### Equipo Proyecto NODO

Soledad González, Volney Navea, Hernán Araya, Denisse Devilat, Daniela Miranda, Manuela Cisternas y Nicole Campos

### Grupo Interagencial Proyecto NODO

Rodrigo Herrera (PNUD), Paula Darville (ONU Chile), Patricia Roa (OIT), Guillermo Montt (OIT), Fabiana Pierre (FAO), Andrea Sáez (FAO), Catalina Navarro (ONU Chile), Elizabeth Harries (FAO), Javiera Troncoso (PNUD) y Sonia Álvarez (OIT)

### Nota de lenguaje inclusivo y respetuoso:

Este documento incorpora las recomendaciones de la Organización de Naciones Unidas para el lenguaje inclusivo y sensible al género, como también las orientaciones entregadas por el Gobierno de Chile para lenguaje inclusivo de género, para personas en situación de discapacidad y para pueblos indígenas. Además, en línea con la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, se utiliza la categoría “persona mayor” de manera prioritaria, o “persona de edad”, en los casos que elementos estéticos o editoriales lo requieran.

### Equipo Técnico Fono Mayor:

PNUD: Monserrat Zúñiga, Angelo Machuca, Constanza Pérez y Evelyn Grego

SENAMA: Bernardita Bulnes, Juan Eduardo Rogers, José Miguel Morales, Muriel Abad, Máximo Caballero

### Línea 1 de atención (acogida y toma de datos personales)

Alejandro Díaz, Jessica González, Susana Squiff, Daisy Mardones y Cristian Maureira

### Línea 2 de atención (Área Psicosocial):

Marisol Bustos, Francisco Pareja, David Espinoza, Sergio Almonacid, Carolina Laurel, Alejandra Meneses, Reinaldo Araneda, Ana María Gallardo, María Verónica Valenzuela, Marcelo Fuentes, Claudia Naveas y Sandra Matamala Daniel Valdivia, Nancy Montenegro y Luis Toro

Atención Psicológica Especializada: Pamela Martínez, Clara Contreras y Catherine Holtz

### Sobre el proceso de entrevistas:

La presente publicación está conformada por 16 relatos basados en entrevistas directas y a distancia, realizadas a personas mayores que llamaron al FONO Mayor. Los detalles que se entregan en cada texto son verídicos y se respaldan en información recogida tanto directamente de las entrevistas como del registro del equipo a cargo de SENAMA. Si bien todos los datos recogidos en los relatos se mantiene tal cual fue entregada, los nombres de las y los protagonistas han sido modificados para respetar su identidad.

## NODO Series 60+

Conocimiento innovador e inclusivo al servicio de las personas mayores y el conjunto de la sociedad



**“No dejar a nadie atrás”** es la promesa central y transformadora de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Un llamado a la acción y a la vez un compromiso inequívoco para erradicar la pobreza en todas sus formas, poner fin a la discriminación y a la exclusión, reducir las desigualdades y vulnerabilidades que socavan el potencial de las personas y de la humanidad toda.

Para lograr esas necesarias transformaciones que permitirán alcanzar el desarrollo sostenible, se requiere contar con propuestas innovadoras, inclusivas y enfocadas en resultados. Naciones Unidas, en ese esfuerzo, ha puesto todas sus capacidades y recursos en lo que ha denominado “La Década de Acción” (2020-2030), con el fin de acelerar el paso hacia el cumplimiento de las metas establecidas en la Agenda 2030.

En esa línea, el Proyecto NODO, respaldado por el Fondo para los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Fondo ODS) —mecanismo de financiamiento al desarrollo global de la ONU—, ha sido concebido como un programa reformador y de profunda utilidad para uno de los sectores más postergados de la sociedad: las personas mayores.

Esta iniciativa, implementada por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), la Agencia de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el apoyo de la Oficina de la Coordinadora Residente del Sistema de las Naciones Unidas y del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), ha puesto en marcha un proyecto que vincula a las distintas redes de soporte existentes con hombres y mujeres mayores, a través del uso de tecnologías de la información.

La pandemia y la consecuente crisis sanitaria y social generada a nivel global, nos impulsó a idear una amplia gama de productos adaptados a este nuevo contexto, en los cuales se incluye NODO Series 60+, un conjunto de publicaciones en variados formatos y registros, con una mirada común: aportar conocimiento e innovación desde un enfoque inclusivo al ámbito de los/as adultos/as mayores.

A través de la edición de esta serie —inédita en Chile por su amplitud temática y escala institucional— conformada por estudios, análisis, entrevistas, perfiles y relatos, esperamos dar cuenta de un panorama social y cultural integral, que reconozca a las personas mayores como un grupo fundamental para alcanzar el desarrollo sostenible.

**Silvia Rucks**  
**Coordinadora Residente**

Sistema de las Naciones Unidas en Chile

## Te acompañamos



La comunicación directa con las personas mayores ha sido una de las grandes herramientas para enfrentar la crisis sanitaria por el Covid-19. Escucharlos y acompañarlos, a pesar de la distancia, ha sido clave para superar el extenso confinamiento, que ha impactado en la salud física y mental de quienes pertenecen a este grupo de la población.

En este contexto, el Fono Mayor del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), constituye un canal que ha permitido atender las diversas necesidades de las personas mayores en medio de esta emergencia. A través de un trabajo conjunto con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y del Proyecto NODO, pudimos robustecerlo y canalizar de mejor manera los requerimientos recibidos, transformándose en una herramienta innovadora y efectiva.

Entre marzo de 2020 y mediados de 2021 han sido más de 40 mil los llamados que se han atendido durante la pandemia, cada uno con sus propias características, con historias que nos emocionan, nos motivan y nos llenan de esperanza, pues dejan en evidencia la capacidad de resiliencia de las personas mayores que saben salir adelante y son un ejemplo de superación y solidaridad.

Precisamente de estos llamados y de las lecciones que nos dejan, nace la idea de inmortalizarlos, dando vida a “Historias del Fono Mayor: Testimonios sobre desafíos y respuestas a la pandemia”, que forma parte de la serie de publicaciones NODO 60+, donde podremos conocer algunas de las situaciones que afectan a las personas mayores y cómo el Fono Mayor ha sido un importante canal de ayuda y contención emocional.

Son 16 relatos que muestran las distintas realidades de los mayores y la diversidad del envejecimiento que debemos reconocer. Historias como la de Anita de 72 años, que cuida a su hijo de 51, quien sufre una parálisis cerebral, o Pablo (78), viudo, que es víctima de un asalto en su casa, donde lo despojan de su única compañía: un televisor y su único medio de comunicación: su celular. También conocimos a Marta (72) una aguerrida mujer que lucha por sacar adelante a su familia, a José Antonio (91), un destacado atleta que en medio del encierro

busca con quien hablar para no volver a tartamudear y María José (76), una escritora que encuentra en las palabras una vía de escape.

Cada título nos habla de lo que relata la historia y de las diferentes llamadas que día a día, el equipo de profesionales detrás del Fono Mayor, recibe con la certeza de que podrán ayudar una vez más a quienes lo necesitan.

Sabemos que para los mayores no ha sido fácil transitar por este camino. A través de estas historias podemos identificar sus particularidades, así como las distintas ayudas que entrega nuestro Fono Mayor. Hay quienes solo quieren ser escuchados, otros requieren algún tipo de apoyo, algunos buscan información y orientación, otros atención psicológica o bien necesitan compañía. Cada uno con sus preocupaciones, con sus vivencias, con sus miedos y con la esperanza puesta en ese llamado, que ha cambiado y mejorado tantas vidas.

Espero que disfruten estos relatos que sin lugar a dudas cambiarán la mirada que muchos tienen sobre la vejez y que sirvan de inspiración para entregar a las personas mayores el reconocimiento que merecen y construir un mejor país para todos y todas.

**Octavio Vergara Andueza**  
**Director Nacional**

Servicio Nacional del Adulto Mayor

**Proyecto NODO** es una iniciativa del Sistema de las Naciones Unidas en Chile, en cuyo diseño e implementación participan la Oficina de la Coordinadora Residente, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), La Organización para la Alimentación y Agricultura (FAO) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Este programa cuenta con el apoyo del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), y se enfoca en el desarrollo de redes de apoyo para las personas mayores a través del uso de las tecnologías de la información.

Su implementación es posible gracias a la contribución del Fondo para los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Joint SDG Fund), mecanismo por el que fue seleccionado junto a otras iniciativas innovadoras que promueven el desarrollo sostenible a nivel internacional.



## Índice

---

Introducción .....	11
Calidad de vida (Viña del Mar, Valparaíso) .....	13
Compañía (Rancagua, O'Higgins) .....	17
Lideresa (San Bernardo, Región Metropolitana) .....	21
Un corredor hablante (Santiago, Región Metropolitana) .....	25
Separarse bajo un mismo techo (La Granja, Región Metropolitana) .....	29
Un relato de la realidad (La Pintana, Región Metropolitana) .....	33
La Escritora (Quillón, Ñuble) .....	37
Vecino ejemplar (El Bosque, Región Metropolitana) .....	41
Cerca pero lejos (Vilcún, Araucanía) .....	45
El futuro (Viña del Mar, Valparaíso) .....	49
Momento de decisiones (San Antonio, Valparaíso) .....	52
Soledad presente (Santiago, Región Metropolitana) .....	56
Articular para ayudar (Chillán, Ñuble) .....	59
El extranjero (San Joaquín, Región Metropolitana) .....	62
El votante (La Serena, Región de Coquimbo) .....	66
Al norte (Caldera, Región de Atacama) .....	69
Índice Onomástico .....	75



## Introducción

El FONO Mayor de SENAMA se ha consolidado como una herramienta inclusiva, efectiva e integral para la respuesta a la pandemia por COVID-19 que afecta a Chile y al mundo desde 2020.

A través de un proceso de innovación tecnológica, y en alianza con el Sistema de las Naciones Unidas en Chile, a través del Proyecto NODO, esta herramienta se gestiona en una escala distinta y de mayor amplitud desde junio de 2020, cuando entró en funcionamiento la Plataforma NODO Emergencia, alcanzando más de 40 mil llamadas desde todas las regiones de Chile en su primer año de funcionamiento. Es así como de forma gratuita, y cubriendo todo el territorio nacional, este mecanismo pone al alcance del conjunto de la población —personas mayores, sus familias y redes de apoyo— un canal que de forma rápida y segura apoya a un grupo que ha sido especialmente afectado por las consecuencias de la pandemia en el país.

Las historias que se incluyen en esta publicación son una muestra de la diversidad de las personas mayores en Chile; mujeres y hombres de distintas zonas geográficas y experiencias laborales y familiares, y que son representativas de una parte cada vez más importante de la población del país. Así, estos relatos logran dar cuenta de una experiencia personal única, pero a la vez conforman una muestra común del recorrido, los desafíos y esperanzas de este grupo, con una mirada desde el enfoque de derechos y la inclusión de las personas mayores como parte activa y fundamental de nuestra sociedad.

La invitación, entonces, es a transitar por esta cartografía de memorias, anhelos, esperanzas y nostalgia, con un ánimo integral y totalizador: integral por la amplia diversidad de componentes que conforman las “Historias del FONO Mayor”, y totalizador pues el registro y gestión de estas llamadas forman parte de escenas de la vida cotidiana de miles de familias chilenas, representadas en las 16 narraciones que ofrecemos a continuación.



# CALIDAD DE VIDA

**Anita Muñoz Donoso (72),  
Viña del Mar, Región de Valparaíso**

*El aceite hierve mientras va depositando una por una las piezas en el sartén. Él, en el sillón, espera ansioso su plato favorito mientras observa una teleserie nacional. No hay tarde en que se la pierda. Hoy, su madre, como cada jornada, lo consentirá: almorzará papas fritas. Para ella, se prepara una ensalada chilena. El trato es que su hijo lave.*

Realiza todo con una sonrisa, pero se encuentra física y mentalmente cansada. Durante muchos años se dedicó a cuidar niñas y niños e instaló un pequeño espacio en su hogar para cortar el cabello. Tenía varios clientes. Lamentablemente, debió abandonar ambos servicios por la pandemia. Desde junio, no solamente se tuvo que encerrar con su hijo, también perdió sus fuentes de ingreso. Un tercio de las personas mayores trabaja, y de ellas, el 57,8% lo hace por cuenta propia. Esto quiere decir que, frente al escenario actual, viven mayor precariedad e incertidumbre,

quedándose probablemente sin ningún otro ingreso económico además de su pensión.

Anita no es la excepción, y con el transcurso de los días, el dinero recaudado de sus dos trabajos se esfuma entre los gastos del hogar y los remedios de Claudio. Reúne los ahorros de ambos, pero tampoco les alcanza. La prioridad es la comida. Un 65% de los hogares del cuarenta por ciento con menores ingresos en Chile percibe que éstos no les alcanzan y un 40% redujo el número de ocupados durante la pandemia.

Cuatro de diez domicilios no tenía ninguna persona trabajando en julio.

El escenario es crudo y desalentador. Madre soltera, cesante y debe cuidar a su hijo de 51 años, quien padece parálisis cerebral. Está asustada. No solo por su situación económica, sino por el escenario en el puerto. Cada vez que ve las noticias, las cifras la alarman. Valparaíso es la segunda región con mayor cantidad de personas mayores de 65 años: más de 273.000 personas (14,2% del total local), y ocupa la misma posición en cuanto a fallecidos por COVID-19 a nivel nacional.

No quiere salir, ni llevar a su hijo a algún centro médico, pero tampoco sabe cómo seguir enfrentando la realidad. No tiene cercanos a su alrededor: el padre de Claudio está ausente y hace más de dos décadas que no coopera económicamente.

### **Un respiro de tranquilidad**

Ha estado todo el día buscando opciones para cambiar esta situación, mientras el teléfono no descansa. La llaman, constantemente, desde casas comerciales para que pague sus deudas. Se sienta a ver televisión para descansar. De forma inconsciente toma un lápiz del velador, abre la libreta y anota una seguidilla de dígitos que el animador del programa que están viendo dicta. Es el número del Fono Mayor. Acaba de escuchar que ante un problema puede con-

tactarse. Anita piensa en la ayuda que podría recibir. Con incertidumbre se decide a llamar. No está muy segura de que sea efectivo.

Le contestan rápidamente y narra su situación con detalles. Es una conversación breve pero pausada. Cuenta sus días en los últimos meses. A pesar de sentirse cómoda y tranquila al conversar con el telefonista, al cortar sigue insegura del llamado. Por esta razón, espera que pasen 48 horas y vuelve a llamar. Nunca le han ayudado como persona de la tercera edad. Eso le genera perplejidad. Sin embargo, en ese tiempo entre llamados, las personas encargadas ya estaban realizando gestiones: el tema esencial era el apoyo a necesidades básicas y acceso a beneficios sociales.

Como primera medida, se gestionó el contacto entre la Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Viña del Mar y Anita. Mientras se articulaba el envío de mercadería y el pago del Ingreso Familiar de Emergencia para Claudio, ella decidió aceptar la recomendación de hablar con una psicóloga cuando lo estime conveniente.

Dos acciones inmediatas que le daban un respiro: una ayuda material y la otra mental. Empezó a organizar la comida: es estructurada y sabe qué preparará cada día. Calculó que la mercadería le alcanzaría por un mes.

El encierro comenzó a ser más llevadero. Conversar sus problemas con

otra persona que no fuera su hijo le trajo calma. La psicóloga se transformó en su confidente y en la vía para despejar sus temores. Estaba acompañada, aunque fuera a través de un dispositivo. Esto le entregó contención, paz y una guía para enfrentar el presente y futuro. Está muy agradecida porque alguien tenga el tiempo de oír su voz.

A sus 72 años, sabe que el camino ha sido duro, pero está siempre dispuesta a dar el paso siguiente. Erguida y fuerte, se las ha arreglado a través de diversas formas para entregarle la mayor calidad

de vida posible a Claudio. Es domingo, por lo que no sólo papas fritas habrá este día. Anita ya amasa para sorprender nuevamente a su hijo con sus dotes de chef por la noche.

El menú para culminar la jornada: empanadas de queso. Sabe que es el remedio más eficaz para que su hijo descanse antes de una nueva semana.



# COMPañÍA

**Pablo Castro Mora (78), Rancagua,  
Región del Libertador Gral. Bernardo O'Higgins.**

*Escucha voces a lo lejos, continúa adormecido. El murmullo, de fondo, de un aparato encendido es el primer sonido al despertar. Ahí está, arriba del mueble, la fiel compañera desde que abre sus ojos. Son las 04:30 de la mañana y la televisión quedó prendida otra noche más en su habitación. La cama, él y ella. Frente a los problemas para conciliar el sueño, los programas culturales son el mejor apoyo para lograr dormir.*

Sin embargo, Pablo no está tranquilo. Siente mucho ajeteo en su hogar. Vive solo, quedó viudo hace veinte años y es muy temprano para que una de sus nietas venga a visitarlo. Acordaron mantener la distancia por su edad y el contexto actual. Hace cuatro días, y tras superar los 1.500 casos, el Ministerio de Salud decretó cuarentena obligatoria para Rancagua.

En junio sólo se ha escuchado la lluvia. Las noches son cada vez más

silenciosas, tranquilas y frías en su población. Le parece extraño tanto movimiento, pero no se mueve. La puerta se abre bruscamente. Si la pandemia lo ha mantenido bastante temeroso, esta escena lo paraliza. Tres individuos vestidos de negro y con sus rostros cubiertos ingresan a su cuarto. Lo retienen mientras uno toma el televisor. Su compañía más habitual le es despojada y el celular para comunicarse con sus cercanos también se lo quitan.

Pablo piensa que es una pesadilla, pero es la cruda realidad. Queda aturdiendo en su cama mientras los asaltantes se retiran fugazmente. En más de siete décadas donde la vida le ha puesto diferentes obstáculos, hoy le tocó sortear otro. Es corajudo, tuvo que aprender desde pequeño a resolver sus problemas: su padre murió cuando él aún no cumplía un mes.

No tiene mayores gastos, pero un nuevo televisor y móvil son compras excesivas para lo que recibe mensualmente entre sus dos pensiones. Está angustiado porque se encuentra incomunicado para hablar con sus regalonas. Cada noche, entre las 20:00 y 21:00 horas, como un ritual impostergable, recibe el llamado de sus nietas y bisnietas. Tradición que mantienen desde que se comunicaban por teléfono fijo, y que este incidente no cambiará.

Decide vestirse y solucionar sus inconvenientes, no tiene otra opción. Desde marzo que no sale. Toma todos los resguardos sanitarios, y parte al negocio de Doña Simona. Le narra lo sucedido. Ella lo ayuda para que llame a Carabineros, y realice la denuncia.

Tras eso, toma un colectivo y se dirige directamente a la empresa telefónica para bloquear su número.

El día recién empezaba, pero el nublado panorama iría mejorando con el transcurso de los minutos. La primera noticia fue la entrega de un celular nuevo, totalmente gratuito. Era un regalo tras saber el escenario que enfrentaba

Pablo. Estaba feliz, llegaría la tarde y podría realizar las llamadas correspondientes. Además, le explicaron que tenía la posibilidad de ver sus programas televisivos a través del dispositivo tecnológico.

Está contento. Ante el encierro e imposibilidad de ver a su familia, la televisión cumple un rol fundamental y único en su cotidianidad. Junto a ella el aislamiento social disminuye su impacto. Puede estar horas observando programas culturales, que lo llevan a viajar y recordar sus tiempos de estudiante de filosofía. En cifras entregadas por el Consejo Nacional de Televisión, las personas mayores aumentaron el tiempo frente al televisor en cuatro horas mensuales, en comparación a mayo del 2019, siendo el grupo etario que más consume programas televisivos en pandemia. La cifra es un total de nueve horas veintitrés minutos al día. El estudio reveló que declaran como “muy importante” la cultura y la educación en un 51%, seguida de la función informativa, y la entretención aparece en tercera posición.

### **Cadena de favores**

Fueron pasando los días, el mecanismo era el de siempre: buscar un programa en el dispositivo móvil y sentarse a verlo. Y así, una templada mañana de septiembre, cuando sintonizó un canal nacional, apareció en pantalla el mensaje sobre el Fono Mayor. Anotó el número en un papel. Apagó el celular y llamó en seguida.

Con su caballerosidad de siempre, comienza a relatar lo sucedido en los últimos meses. El asalto e importancia del televisor son los ejes esenciales. Él sabe que lo que pedirá no está dentro de los servicios entregados: solicita la posibilidad de que le regalen una TV antigua o un préstamo para comprar una usada.

Tras el fin del diálogo con la telefonista se activó una cadena de favores. Estas gestiones no están dentro del procedimiento regular, pero este caso se basa sólo en la buena voluntad de las involucradas y la consigna de movilizar a otros para ayudar. Así, en menos de diez minutos desde la llamada, a través de grupos de WhatsApp, dos personas residentes en la capital regional se ofrecieron a donar un televisor.

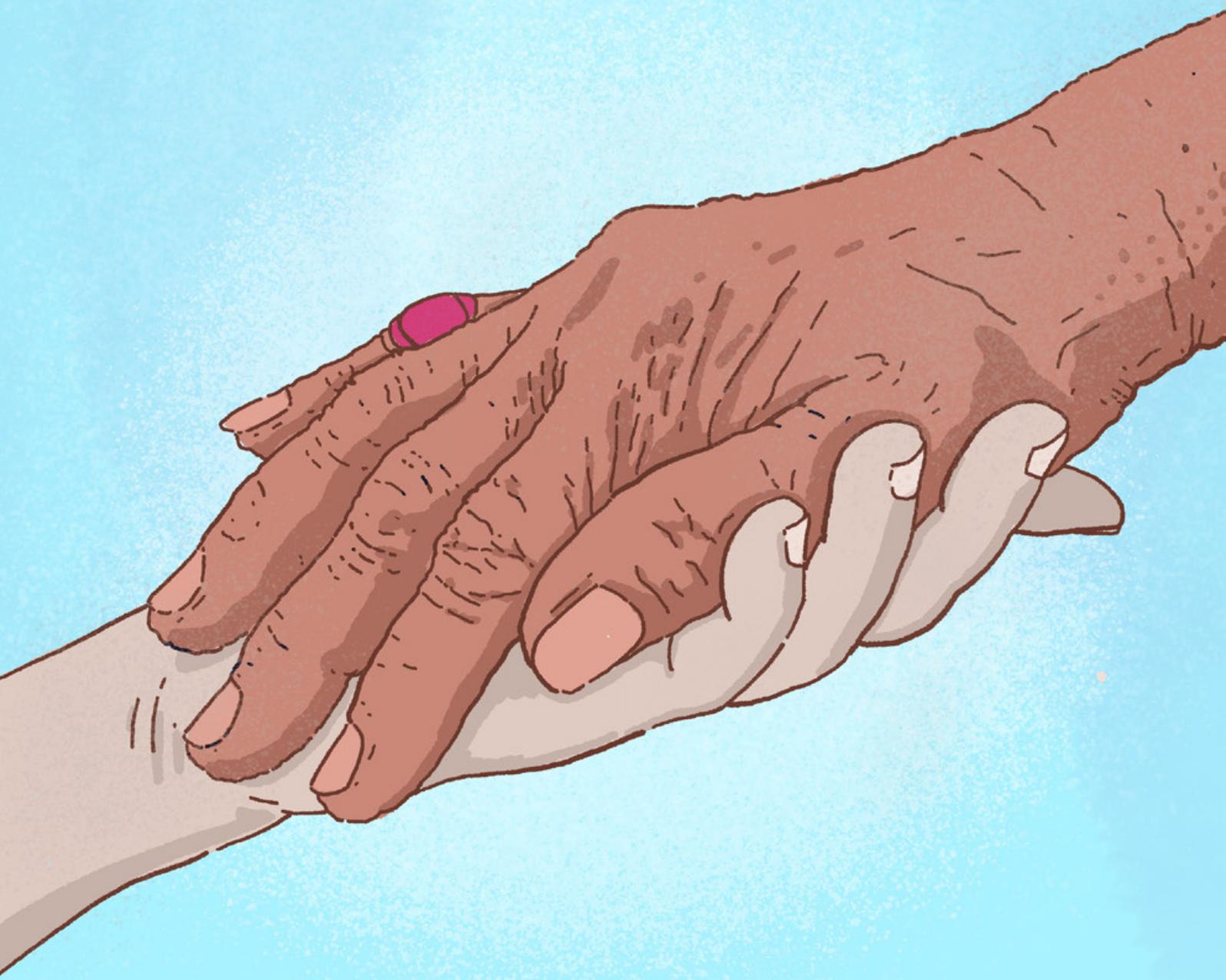
Impresionada por la rapidez del trámite y de la buena voluntad de las personas, la profesional llama enseguida a Pablo para informarle que recibirá lo solicitado de manera excepcional. Paulina, vecina de su barrio le regalará lo que el desea; solamente, tiene que ir alguien a retirarlo. Él no lo puede creer, y empieza a pensar en cómo ir a buscar este regalo, o milagro como le gusta nombrarlo. Marco, un vecino, se ofrece a retirarlo a primera hora al día siguiente.

El 25 de septiembre amaneció con un sol intenso, como si supiera lo que ocurriría. A las 10:00 horas el mueble ya no está vacío. Marco acaba de dejar la nueva televisión en el lugar destinado para ello. Su amigo no necesitó tocar la puerta ni tocar el timbre, Pablo estaba a la entrada esperando con ansias. Está emocionado y agradecido.

El tiempo transcurre rápido. Ansioso llama a las 20:00 horas a su gente, quiere contarles todo. Y así, conversa más de una hora. Al colgar, siente una paz tremenda al recapitular todo lo vivido. Está feliz de haber escuchado a sus familiares. Les ha dedicado su vida, y unos minutos hablando con ellas son energía pura para el cuerpo y el alma. Hace más de tres meses que no puede abrazarlas, y las palabras que intercambian son el respaldo que el trabajo hecho a lo largo del camino ha tenido frutos. Él no descansó, trabajó arduamente para que sus dos nietas tuvieran educación. Hoy, una es abogada, y la otra, profesora. Con esa satisfacción, se dirige a su pieza para volver a ver sus programas favoritos en una pantalla grande.

Enciende la televisión, y busca algún canal cultural. Para el primer semestre de 2021, se espera que Pablo cuente con una señal de TV dedicada a él y otras personas mayores. Este es uno de los proyectos del Consejo Nacional de Televisión en conjunto con diversas entidades gubernamentales que buscan generar un espacio donde se produzcan contenidos pensados para ellos y ellas, y adaptar una producción audiovisual considerando las necesidades de un segmento que históricamente ha sido desatendido por la pantalla, algo que la contingencia actual demostró.

Antes de quedarse dormido, espera que ya sea mañana para conversar con su familia. El aparato volvió a quedar encendido.



# LIDERESA

**Marta Andrea López (72), San Bernardo,  
Región Metropolitana de Santiago**

*La campana suena indicando que la jornada terminó. Al abrirse las puertas del colegio contempla como niños y niñas corren hacia su carrito de supermercado. En su interior una fiesta colorida: dulces, queques y postres. Todo el estudiantado la conoce. Saben que cuando salgan de clases ella estará. Cinco veces por semana se dirige al centro de Santiago a vender sus productos, rutina que cumple hace más de doce años. Es parte del 30,9% de las chilenas que trabajan en ocupaciones informales, tales como labores de cuidado, aseo doméstico e industrial, o en pequeños emprendimientos.*

En el encierro, Marta recuerda tiempos de antaño. Se acercan las fiestas patrias y el panorama es totalmente distinto al de años anteriores. Desde mediados de abril de 2020 que su vida productiva y entorno cambió rotundamente cuando se decretó cuarentena total en San Bernardo.

Antonio, su hijo, descargaba camioneros en La Vega todas las mañanas, de lunes a sábado. Esto le permitía generar ingresos y traer verduras al hogar. Ya no cuentan con esta posibilidad. Por su parte, Andrea, su nieta mayor, es trabajadora de casa particular, pero desde marzo que no recibe ningún llamado.

También dejó de vender queques. La pandemia los obligó a encerrarse y hoy, ningún familiar cuenta con un trabajo estable. Todo se complica cuando son seis quienes viven bajo el mismo techo: tres personas adultas y tres menores de edad. El presupuesto es escaso y la calidad de vida otra.

La Encuesta Social COVID-19 — estudio impulsado por el Ministerio de Desarrollo Social y familia, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y el Instituto Nacional de Estadísticas— realizada en julio, abarcando aproximadamente cinco mil viviendas en todas las regiones del país, arrojó cifras preocupantes: El 59,4% de los hogares declaran haber disminuido sus ingresos totales durante la emergencia, y 41,5% estima que bajaron a la mitad o menos de los que percibían previo a la crisis. Un 3,1%, en tanto, manifestó que se redujeron a cero.

A pesar del escenario, el calor familiar se mantiene y es el motor para seguir día a día. Ya no existe que cada uno se cocine lo que quiere y almuerce en su habitación. Empezaron a ordenar las comidas y quehaceres de la casa entre todas y todos. El compartir se hizo cotidiano: Marta está aprendiendo los números gracias a un profesor personal, su nieto. Eso sí, algo no se modificó, la dueña de la gastronomía casera sigue siendo ella.

Marta es aguerrida, y la consigna “mientras se mantenga la felicidad, todo está bien”, le da fuerza.

## En búsqueda de ayuda

El orden en cada labor doméstica empezó a ser primordial. Se disminuyó el dinero invertido en alimentación y se interrumpió el uso de servicios básicos como el gas, producto de la precariedad laboral y de ingresos del hogar. A pesar de la reducción, los \$150.000 de la Pensión Básica Solidaria no alcanzan para pagar el agua, luz, alimentación y otros gastos.

La entereza de Marta se comienza a quebrantar y es cuando decide llamar. Está deprimida y necesita decirlo.

Sus primeras palabras son claras y concisas: “Llamo porque no tengo nada”. Cuenta que antes se negaba a consultar porque le da vergüenza pedir. No obstante, la carga sobre sus hombros es muy grande. Hablando se comienza a desahogar, pero desborda emocionalmente por su situación económica actual, pues tiene dificultad para alimentarse. Es uno de los 2.452 casos que llama con motivo de apoyo en provisión de alimentos. Antes de la crisis, un 13% de los hogares en Chile sufrían de inseguridad alimentaria. Con la crisis, esta situación se ha visto agravada y afecta a un 19%. Un número alarmante considerando que la insatisfacción de las necesidades alimenticias y nutricionales puede afectar gravemente la salud.

Los hilos se comenzaron a mover, identificando donde están los puntos institucionales de apoyo para propiciar

bienestar y contribuir a elevar la calidad de vida de ella y su familia. Tras una rápida gestión del Servicio Nacional del Adulto Mayor junto a la Dirección de Desarrollo Comunitario, y la Oficina del Adulto Mayor de San Bernardo, Marta recibió gas y una caja de mercadería como primeras medidas.

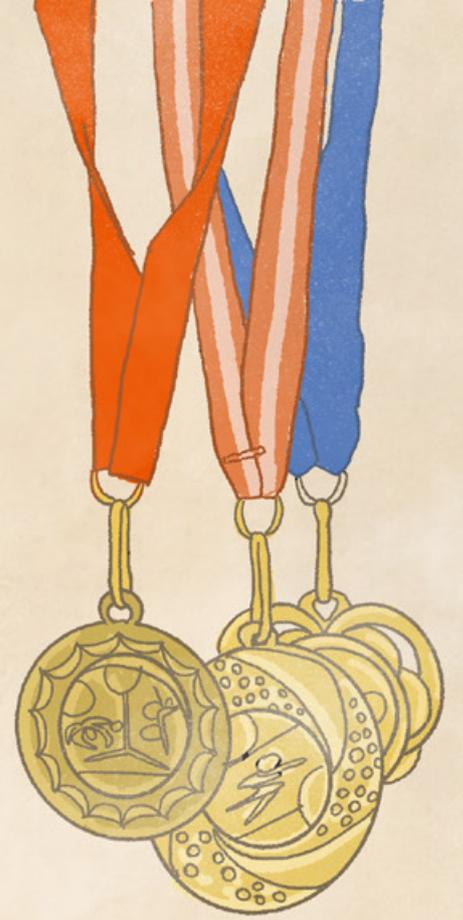
Aunque la principal razón de la llamada era otra, esta le permitió abrirse. Por eso, decide llamar para agradecer, y es cuando decide relatar hechos de su vida. Se le consulta si quiere apoyo psicológico, y ella acepta. Además, explica sus problemas de salud: artrosis, artritis reumatoide, dos úlceras varicosas y depresión. Casi un tercio de las personas mayores presenta sintomatologías depresivas, y a menor educación, mayor prevalencia de síntomas depresivos.

Esto generó una nueva red de contactos con el sistema de salud local. A través del Centro de Salud Familiar comunal se logró que Marta recibiera sus medicamentos. Los dolores empezaron a disminuir, así lo comentó en llamadas posteriores con la Fundación Amanoz.

Su tono de voz se escucha cada vez más aliviado. No falta a su cita, dos veces a la semana, con el equipo de apoyo psicológico. Siempre termina con la misma frase: “cuando veía todo oscuro, me entregaron apoyo y alegría en el momento que más lo necesite”. Siente que a las personas de su edad nadie les tiene paciencia y aquí la encontró.

Cada conversación hace que olvide los problemas. Se tranquiliza. Hoy, sueña con volver a su lugar en la calle Arturo Prat, en el centro de la capital, y ver a los niños y niñas correr hacia ella. Mientras, ordena junto a su clan cada rincón de la casa para celebrar un dieciocho de septiembre juntos.

Esta vez no será al calor de una parrilla, pero si de una familia reunida en esta fecha, a pesar de las circunstancias.



# UN CORREDOR HABLANTE

**José Antonio Opazo (91), Santiago,  
Región Metropolitana de Santiago**

*Los minutos pasan. Él es un narrador innato, y podría escribir más de un libro y estar horas contando anécdotas de su vida. La memoria, su tono lúdico y energía, son sus mejores herramientas y aliadas para cautivar a cualquier oyente. Al otro lado, el telefonista lo escucha con minuciosidad, cada detalle en las historias de este hombre es un mundo por descubrir. Esta mañana conversaron de las más de cuatrocientas medallas que ha ganado.*

El encierro lo tiene cada vez más aislado e incomunicado. Así lo siente José Antonio. Estar entre cuatro paredes lo desalienta. El aire libre golpeando su rostro lo ha acompañado desde que tiene uso de razón. Ha recorrido Sudamérica y se ha rodeado de amistades gracias a su pasión: el atletismo. Hoy, a sus 91 años, no aguanta más tiempo sin poder correr. Ahora solo puede vivir del recuerdo.

La pandemia lo ha alejado de su círculo cercano, con quienes puede pasar tardes y noches enteras conversando de tal suceso vivido gracias a una carrera. José Antonio asistía a un club deportivo todos los fines de semana a entrenar y compartir. Más de doscientas personas lo rodeaban con la misma pasión. Desde marzo de 2020 esta actividad se acabó. Los viajes y nuevas hazañas también se esfumaron.

Para una persona activa como él, que no se detiene, este contexto representa un gran problema. La cuarentena ha obligado a las personas mayores a suspender sus tareas cotidianas. En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud, cerca del 90% de las personas mayores de 60 años son sedentarias. El 72,1% declara no hacer casi nunca o nunca actividad física (2016 era 71,8% y el 2007 fue 77,8%). En números netos, solo una persona de cada diez (12,5%) realiza gimnasia, deporte, baile o ejercicio una vez a la semana. Jorge es una excepción.

Vive solo desde el otoño del 2011, cuando Ana, su pareja por 61 años, falleció. Hoy, siente que le están quitando su otro gran amor. Esto lo define en pocas palabras: “Me siento terriblemente solo”. El atletismo lo conecta al mundo y sin él, habla con escasas personas, y durante muy poco tiempo. Hay momentos del día donde no emite palabras, las cataloga como las horas tristes, cuando el reloj oscila entre las 18:00 y 21:00 horas. Para sentir otras voces, prende la televisión. Una de cada cuatro personas mayores se siente aislada o excluida por los demás.

### **Conversaciones en la ruta**

En este deseo de intercambiar ideas, en una fría tarde de septiembre, es cuando recuerda la recomendación de su vecina Juanita: contactarse con el Fono Mayor. Toma el teléfono fijo, no tiene muy buena relación con su celular, y se decide llamar.

Ernesto, quien contesta el llamado, escucha a un hombre apresurado pero seguro de lo que necesita y cuáles son sus inquietudes. Se va tranquilizando y su tono de voz cada vez se hace más llamativo. El telefonista siente que le están a punto de relatar un cuento con acción.

Se sincera en seguida. Su llamado no es para solicitar ayuda en algún trámite o solucionar una duda respecto a un servicio. Lo deja muy claro. Extraña contar chistes, compartir algún traguito con un amigo o jugar una partida de dominó. Quería dar a conocer sus temores del presente y futuro. Esta soledad lo atormenta y su principal miedo es volver a tartamudear: problema que lo acompañó durante su juventud. Es por esto, que tiene la necesidad de conversar y ser escuchado. Poder hablar con alguien para pronunciar cada palabra con gusto.

Instantáneamente, se genera una conexión natural entre los dos. Las palabras vuelan. Está cómodo sin entrar en temas profundos, aún. Pero, él dará el paso. ¿Le gustaría saber cómo superé la tartamudez? Pregunta con convicción, esperando un sí rotundo.

Su padre padeció disfemia y él la heredó. Cuando pequeño sufrió ofensas de sus compañeros de colegio, lo recuerda con dolor. De esta forma, a temprana edad, entre sus diez y once años, empezó a buscar soluciones.

En un día de lectura, se encontró con un texto donde se mencionaba que Demóstenes, uno de los oradores más

relevantes de la historia y un importante político ateniense, había sufrido este trastorno de la comunicación en sus inicios. Era un obstáculo gigante para convertirse en una figura pública como él deseaba. Su primer discurso fue un fiasco. Lo abuchearon por su problema. Buscó una solución, extraña pero eficiente. Se echaba un puñado de piedras a la boca, y se colocaba un cuchillo entre los dientes. Así se obligaba a hablar sin tartamudear. Con esta disciplina de entrenamiento logró su primer objetivo. Luego, todas y todos lo escuchaban.

Esto quedó grabado en la memoria de José Antonio. Él, con sus propias herramientas, buscaría una solución como el personaje griego. Creó un hábito de superación. Cada tarde se dirigía al río, buscaba nísperos y los colocaba en su boca. Al poco tiempo, también lo lograría.

Así, le narraba la primera anécdota de su vida a Ernesto. Fueron largos minutos de diálogo. Se despidieron cordialmente, pero él quedó con ganas de seguir hablando.

### **Las carreras que faltan**

A los pocos días, llamaría nuevamente. Esta vez hablaría con una telefonista. Ella se encargó de ayudarlo con temas tecnológicos. Él siempre se ha comunicado por teléfono fijo. Por ejemplo, con su hijo, siempre ha utilizado esta vía. Se siente nulo con los celulares, a pesar de tener uno: se complica para contestar y llamar. De hecho, teniendo el mó-

vil quedó un mes desconectado cuando el teléfono del hogar tuvo problemas. El acceso y uso de las Tecnologías de la Información va decreciendo paulatinamente en la medida que aumenta la edad. En Chile, solo un 13% de personas mayores de 80 años tiene un smartphone.

Josefina le explicó, paso a paso, diversas funciones que podía realizar el dispositivo. Esta vez, José Antonio se dedicó a escuchar y aprendió bastante rápido. Con nuevos aprendizajes, se despide agradecido y contento.

Le quedó dando vueltas la recomendación de Ernesto: ser derivado con un profesional de la psicología. Tras haber conversado con Josefina, siente que es una gran posibilidad para seguir narrando sus temores y anécdotas de la carrera que ha corrido por más de nueve décadas. Un oyente le da compañía y fuerza.

“Está mejor que yo”. Esa frase no se le quita de la cabeza a José Antonio. Su hijo lo llamó por videollamada en la noche y supo contestar. Al hacerlo, expresó estas cuatro palabras automáticamente. Había tenido su primera sesión con el psicólogo y siente que está listo para correr una nueva carrera.

Le quedan muchos metros por correr e historias por narrar. Va en búsqueda de más medallas de logros y de vida.



# SEPARARSE BAJO UN MISMO TECHO

**Gonzalo Núñez Álvarez (72), La Granja,  
Región Metropolitana de Santiago**

*Calla sus sentimientos y problemas para no generar preocupación. Ese silencio lo está carcomiendo. Necesita desahogarse, pero no encuentra la forma. Los rasgos tradicionales de la figura paterna y percepciones de obligaciones en el hogar pesan fuerte en su mente y actuar.*

Gonzalo sufre de diabetes. En el último tiempo le ha provocado serios problemas a la vista. Junto a su pareja, Mariela, y su hija Denisse, decidieron tomar una drástica decisión, al ver en las noticias y los informes del Ministerio de Salud que vinculaban a los diabéticos con el COVID-19. La inseguridad empezó a respirarse en el aire. Los números mostraron que la enfermedad se triplicó en los últimos 15 años. Y que el 20,1% de las personas que han tenido que recurrir a una hospitalización a causa de

COVID-19 padecen de diabetes. Lo peor fue cuando escucharon que el riesgo de morir por el virus es 50% mayor con diabetes.

No salía mucho, pero ahora la casa sería un fuerte. La única que pisaría el exterior sería Denisse por trabajo. Él seguía preocupado, pero el apoyo incondicional de su familia es su gran aliciente para estar fuerte. De todas formas, no demuestra sus dolencias y penas frente a sus seres queridos. No puede, ni debe.

Así le enseñaron, eso aprendió y así piensa, siguiendo un mandato cultural entorno a la figura y rol de hombre, pero se está agotando.

Terminaba junio y el miedo se apoderaría totalmente de la familia. En el hogar existen dos casas en su interior. Está todo visiblemente separado. Gonzalo y Mariela están en un sector con su habitación, cocina y un baño. Denisse tiene el suyo, y no sale de su habitación: tiene una especie de mini casa en su interior. Han tenido que dividir todo desde que ella contrajo el COVID-19 en una de sus pocas salidas. El 82% de las personas mayores viven acompañadas. De esa cifra, poco más de la mitad (52%) vive con su pareja; 45% vive con hijas/os, 26% con nietas/os; 8% con otros familiares.

Cada mañana, él o su pareja se dirigen a ver qué necesita su hija. Toman la ropa y utensilios que utilizó para comer con extremo cuidado. Los lavan desinfectando objeto por objeto. Se transformaron en astronautas. Se visten de pies a cabeza, y cada visita a Denisse es una misión.

Aunque sabe de los peligros, Gonzalo no puede abandonar a su pequeña. Cuando su hijo mayor le ofreció que se fuera a su hogar, entregó un rotundo no como respuesta. Luchó durante 30 años para pagar su casa, no lo dejaría ahora y menos a Denisse. Lo que decidió fue informarse lo más posible a través de la televisión y radio.

## El desahogo que buscaba

Toca la puerta para saber cómo esta su hija. Ella, con una voz disminuida, y tos ronca, contesta con mucho esfuerzo desde el otro lado. Gonzalo no puede abrazar a su hija desde el último miércoles, extraña este afecto. Primera vez que lo percata. Es el séptimo día que no se ven directamente a los ojos. Lo domina la impotencia. Conviven bajo el mismo techo desde hace más de tres décadas, y no logra entender que no pueda establecer una conversación normal con ella. Sin embargo, es lo que debe hacer. Le duele.

Está de mal humor. No conversa con su esposa ni libera sus emociones. Ya no resiste. A esto se le suma que no ha recibido la atención para chequear sus niveles de azúcar y vista, por la alta demanda. Con tantas complicaciones en su mente, y siendo terco, decide dar el paso y comunicarse con el número que vio en la mañana en la televisión.

Se comunica para ser escuchado, dar a conocer sus temores de ser contagiado y su estado de salud. El riesgo inmediato de ser una víctima del COVID-19 se presenta como una realidad muy tangible para Gonzalo, es catalogado como parte del grupo de riesgo al contraer la enfermedad. Esto y el encierro por cuarentena le han producido efectos en la salud mental y en su sensación de bienestar. Hace días que no duerme bien, preocupado del estado de su hija.

No quiere inquietar a nadie más y se siente con la obligación de sacar esto adelante. Pero esa carga le pesa y decide pedir ayuda. Gonzalo quiere cambiar su

estado y dejar atrás las creencias arraigadas de no poder mostrarse débil. Junto al gestor de Fono Mayor se desarrolló un Plan de acción construido mediante el diálogo y contención con el objetivo de vencer la oscuridad mental y física que lo asechaba.

Paso número uno: se empezó con un trabajo psicológico. Empezaría a botar todo de a poco. Tras años volvería a llorar. Esa carga en su espalda era gigante. El sentimiento de soledad para enfrentar el presente empezó a disminuir sesión tras sesión. A la par, Denisse cada día se sentía mejor e iba recuperando sus fuerzas.

Paso dos, se le convenció de asistir a un centro de salud para un chequeo general y una atención específica en Oftalmología. Tuvo dudas en un comienzo, pero tras la tercera sesión con el equipo profesional se logró el objetivo. Se armó de valor y logró realizar estas dos acciones.

En dos semanas su vida cambiaría en 180 grados: lo operaron del desprendimiento de retina, recuperando el 90% de la vista. Y al volver a su hogar, su hija lo estaba esperando.

Tras treinta y cuatro días encerrada, Denisse finalmente se unió al clan. La estadía en su pieza se acabó. La alegría de Gonzalo es enorme. La unión familiar es fuerte tras todo este periodo. El ánimo en la casa es otro. El almuerzo está listo, comerán juntos como los viejos tiempos. Al fin puede abrazar físicamente y no a través de las palabras.

Quiere compartir sus emociones, por lo que llama al Fono Mayor para agradecer: “Gracias por darme su tiempo y estar en el momento que más lo necesité”.

Ahora él, con su vista perfecta, se sienta en el comedor y contempla a sus dos grandes amores. Ellas se percatan que a pesar de las circunstancias Gonzalo ha logrado despejar esos males en su cabeza y disfrutar que están juntos.



# UN RELATO DE LA REALIDAD

**Elisa Zapata Castro (76), La Pintana,  
Región Metropolitana**

*Añora ver su casa limpia y ordenada. Con sus dolores no puede hacer el aseo y su marido esta la mayor parte del tiempo en el exterior con amigos, como si no entendiera la realidad que viven. Ni si quiera la pandemia lo detuvo. Apenas se despierta, abre la puerta, se va y vuelve en la noche. Ella se debe quedar sola, ingeniándose las para comer.*

Cuando tenía nueve años, Elisa jugaba días enteros en la casa de su abuela en Salamanca, en el norte de Chile. Recuerda como no se daba cuenta del paso del tiempo mientras escalaba árboles una y otra vez. En una de esas mañanas de aventuras volvería al hogar con la rodilla fracturada. Un mal movimiento hizo que cayera desde

la copa de un sauce. Nunca supo la dimensión de la lesión. La dejaron en reposo, pero nunca fue supervisada por un doctor.

Las molestias comenzarían diez años después, cuando trabajaba como asesora del hogar en Santiago. No le dio importancia, solo tenía en la cabeza

trabajar. Pero, sus zapatos gastados rápidamente mostraban que no estaba caminando bien. La cojera se volvería una condición de vida para ella.

Hoy, con 76 años, siente estos descuidos. Hace dos años que no puede caminar. Para todo depende de la silla de ruedas. Y en cuarentena, esto ha sido un martirio. Los dolores aumentaron. Está muy debilitada, sin apoyo y cada vez siente menos fuerza en su cuerpo. Se analiza metafóricamente como un cristal que está a punto de quebrarse.

Antes venía una persona a ayudarla con el aseo, pero hace meses que no hay dinero para pagarle. Con su pensión de \$130.000 son muy pocas cosas las que puede hacer. El promedio de las pensiones recibidas por personas de edad es de \$268.337. Los hombres reciben \$299.598, mientras las mujeres \$225.950, lo que da cuenta de una brecha de género del 32,6%.

Cuando le ha solicitado ayuda a su esposo, con quien lleva 48 años casada, recibe malas respuestas. Le entristece ver su hogar, donde vive hace más de cuatro décadas, en este estado. Una tos feroz también se suma a sus problemas.

Elisa se entretiene con los matinales. Ahí puede escuchar voces y sentirse acompañada, ya que pareciera que vive sola o así lo siente. Ernesto solamente habla para exigirle cuatro comidas diarias y con horarios. Su indiferencia no la comprende, y tampoco respeta la cuarentena.

Cada día, de lunes a domingo, tras despertarse a las 09:00 horas, sale de su hogar a recolectar botellas de vidrio para luego vender. Tras esto, se dirige a la plaza más cercana a jugar naipes y beber alcohol.

La rutina es siempre la misma. Regresa a las 20:00-22:00 horas, agresivo y negativo. Ella ya no quiere más violencia psicológica. En el último tiempo, nunca le ha preguntado si comió durante el día. Solo se preocupa porque su vestimenta no está lavada. Lo que Ernesto dice es una orden y se debe hacer.

Su hija, Silvina, vive a metros de ella y la ayuda con su alimentación. Todos los días viene a cocinarle. Desgraciadamente, nuevamente los roles tradicionales de género se repiten en la familia. No puede dedicarle tiempo a su madre: debe ducharla, vestirla y darle de comer rápidamente, porque si se demora mucho tiempo en su hogar tendrá problemas. El yerno de Elisa le hace ataques de celos por estar en otro hogar. El único momento que tiene para ser querida y regaloneada no lo puede disfrutar.

## Contención

Ya era el tercer día consecutivo donde escuchaba a la animadora de un matinal nacional hablar sobre el Fono Mayor, como un espacio de atención, contención, acompañamiento emocional y derivación especializada para las

personas mayores. Anotó el número y junto a él, una lista de sus inquietudes: posibilidad de acceder a beneficios en la inmediatez posible. A inicios de noviembre del 2020, los llamados para consultar sobre beneficios sociales presentan 4.020 registros. Con la Pensión Básica Solidaria de Vejez no le alcanza.

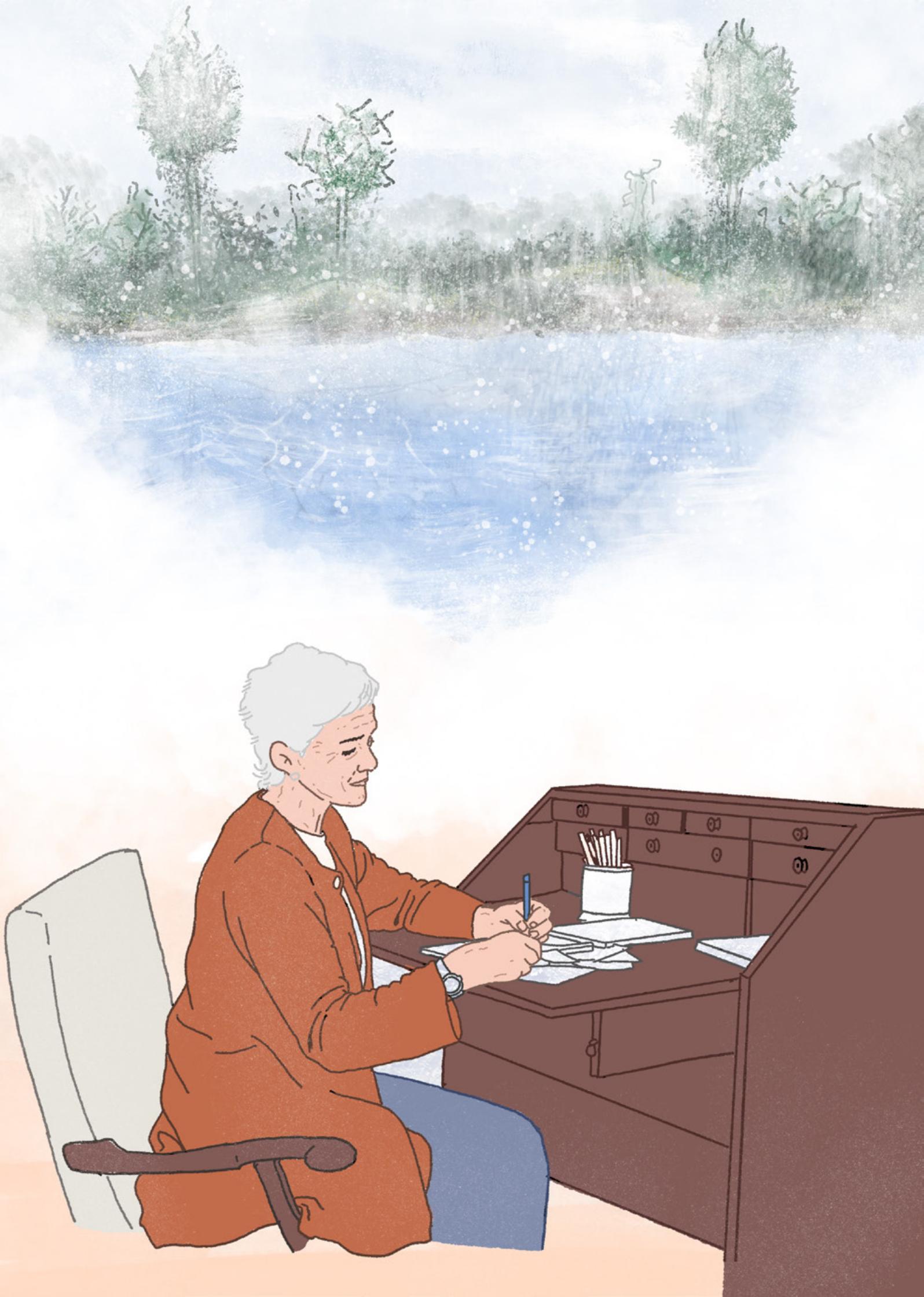
Elisa y sus respuestas crudas llamaron la atención de quien las escuchaba. Palabras unidas a una tos constante, daban espacio a tomar nota de todo el sufrimiento que estaba padeciendo. La no consecución de sus actividades básicas de la vida diaria era la pauta del discurso. El intercambio de ideas hacía que la conversación avanzara y avanzara. El oyente identificó que ella necesitaba alguien que tuviera el interés y paciencia de oír lo que quiere decir.

Más allá del extenso diálogo, se gestionó y derivó el caso a la Municipalidad de La Pintana. Un equipo multidisciplinario de la Oficina de Protección de Derechos del Adulto Mayor (OPDAM)

trabajaría entorno a ella, con la misión de implementar, ejecutar y supervisar distintas acciones orientadas a la asistencia social que Elisa requiere. Pero, esta historia era más que un llamado para solicitar o solucionar una inquietud, era un aviso de la realidad de muchas personas mayores, quienes no pueden realizar sus actividades para suplir sus necesidades por ellas mismas y necesitan una mano, que muchas veces no se encuentra disponible o no existe.

A los pocos días del llamado, un doctor la visitó para generar un plan en conjunto y entregarle los remedios y pañales necesarios. Además, a esto se le sumó la entrega de mercadería.

Elisa está esperando un nuevo llamado para convertirse por unos minutos en una oradora a la cual todos están escuchando y dedicándole tiempo.



# LA ESCRITORA

**María José Pérez Reyes (76), Quillón,  
Región de Ñuble**

*Un silencio profundo, solo se escucha el río Itata. Para ella, su mejor inspiración al momento de sentarse a escribir. Ordena su vida a través de la escritura y en el encierro se ha convertido en su vía de escape, un viaje hacia la libertad y terapia de sanación. No hay tarde en que suelte la pluma.*

María José vive en una casa de campo, en un sector rural y retirado de muy difícil acceso en Quillón. Su principal responsabilidad y compañía es Pedro, su tío de 92 años, quien padece un deterioro cognitivo. Su movilidad es totalmente dependiente de ella. Tienen una conexión maravillosa. Se hablan a través de la mirada, no necesitan palabras. Se han acompañado plenamente en la pandemia.

Hasta fines de marzo ella realizaba todas las labores fuera de su ho-

gar. Manejaba hasta la zona urbana y compraba todo lo necesario. Desde la última vez que se subió a su vehículo han pasado más de siete meses. En ese mismo período de tiempo, María José, se ha comunicado vía teléfono con una amiga cercana quien se ha encargado de provisionarle alimentos e insumos de limpieza para su hogar. Los mayores de 75 han sido el rango que más medidas ha debido acatar y con más restricciones para su movilidad.

A pesar de ser una mujer optimista a lo largo de su vida, toda esta situación en la que se ha visto complicada por la contingencia que azota al país, le ha generado una sensación de frustración y desaliento. No le gusta ser la carga de nadie. Se siente incómoda al no poder solucionar sus problemas de forma independiente, ya que se siente ágil, con sus facultades mentales perfectas y bien de salud física.

A estas impresiones, se le ha sumado una enorme impotencia: un familiar falleció tras ser contagiado por una persona que asistió a una fiesta clandestina en Cerro Negro. No puede creer la poca empatía de algunos.

Además, a Alonso, su único hijo y que vive en Concepción, no lo ve hace cuatro meses. Esperan reencontrarse en un tiempo más, para Navidad específicamente. Sin embargo, puede que no lo vea por las constantes medidas gubernamentales. El conversar, vía teléfono, no es suficiente. Está triste, extraña su presencia.

Su forma de olvidar, llenarse de energía, poner en blanco su mente y solo tener buenos pensamientos, es a través de la escritura. Su área favorita, la dramática, y su estilo, los poemas. Su público ideal cree que son niñas y niños. Tiene más de 300 escritos de su autoría en diversos cuadernos y borradores repartidos por toda la casa. Sin embargo,

a veces, esta herramienta se ha quedado corta y necesita comunicar lo que está sintiendo a través de las palabras, pero habladas. O simplemente, pedir ayuda.

### **Conexión en la desconexión**

Recibió una respuesta cálida, donde todas las personas ayudaron. Lo resume como una conexión inmediata, un puente mecánico. A María José se le acabó el suministro de remedios para la mielodisplasia que padece hace más de diez días. Se comunicó con el Servicio Nacional del Adulto Mayor para ver cómo se podía establecer un puente con alguna farmacéutica para que le llegara su medicamento oportunamente. Del total de casos registrados del Fono Mayor a noviembre de 2020, las necesidades relacionadas con Salud, con 4.321 son la principal razón para comunicarse con la plataforma.

Al día siguiente de la llamada y tras realizar conexiones con las redes locales por parte de la entidad, trabajadoras/es municipales dejaron el medicamento en su hogar. Y así, han seguido coordinando prontamente la entrega de sus insumos médicos. Se siente protegida.

Pero ella recalca que más allá de solicitar esto, algo material o una ayuda económica, la contención entregada por los profesionales le ha marcado. Llamó por algo específico, pero desde ese mo-

mento no se siente sola. Sus inconvenientes se arreglaban de forma “mágica”.

Es una persona muy agradecida. Dos días después llamó nuevamente para contactarse con el equipo profesional de Fono Mayor para manifestar su agradecimiento por la oportuna respuesta que se dio a sus requerimientos.

Ahora, más tranquila, María José se dirige a su dormitorio. Ordena

su escritorio, toma su lápiz negro y un cuaderno donde ya no hay espacio para una palabra más. Encuentra una hoja en blanco y empiezan aparecer las letras. Quiere escribir sobre la ayuda social y el don de la paciencia.

Seguirá escribiendo, porque no quiere partir del mundo terrenal sin que conozcan sus creaciones. La dramaturga ha encontrado inspiración.



# VECINO EJEMPLAR

**Ricardo Díaz Rodríguez (77), El Bosque,  
Región Metropolitana de Santiago**

*“Si un viejo no aprende nada en la vida, de qué te sirve vivir”. Esa frase la tiene marcada. Hace unos años, en un viaje por Río de Janeiro, un brasileño le dijo esto en una grata conversación. Él lo ha puesto en práctica, sobre todo desde 2020.*

Resiliencia y empatía, dos palabras que definen perfectamente a Ricardo. A pesar de los golpes que la ha dado la vida en el último tiempo, él siempre ha estado pensando en los demás y cómo ayudar a su entorno. Siempre está buscando formas y caminos para seguir creciendo.

Su esposa falleció tras una ardua lucha contra un cáncer a la vesícula. Pese a las preocupaciones y a la ansiedad que produce el encierro, según el Reporte Fono Mayor, el índice de resiliencia —capacidad de superar algo, saliendo fortalecido y mejor que antes— es

relativamente alto en la población mayor, siendo éste un factor protector muy relevante para enfrentar las crisis. Ricardo es el claro ejemplo. Ha debido adaptarse a diferentes exigencias en distintos episodios de su vida y esas experiencias lo han fortalecido, haciéndolo anteponerse frente a la adversidad.

Hoy, está regalando a su hija mayor. Hace once días que la recibió en su casa junto a su pareja. Vivían en Talagante, pero con la pandemia decidieron estar juntos. Cada mañana les prepara desayuno, almuerzo y comida.

Sin embargo, no sólo se preocupa de lo que sucede en su círculo y al interior de su hogar. Hace años que Estrella, su vecina de 82 años, ha adquirido una importancia en su vida y sobre todo en pandemia. Viven a treinta metros de distancia. Ella vive sola, tiene un hijo ausente e indolente. Se conocieron en los tiempos que ella costureaba junto a Elena, esposa de Ricardo. Siempre tuvieron una estrecha relación.

Cada vez que Estrella tenía un problema doméstico él recurría a ayudarla. Recuerda el 2019, cuando le fabricó un mueble especial para que ella tuviese el refrigerador a su altura, o cuando le creó un desagüe artesanal para la lavadora.

En pandemia conversan a través de la reja que separa sus jardines. A ambos les gusta regar en las tardes. En esos minutos, es cuando han aprovechado de intercambiar palabras. Ricardo siempre le transmite mensajes para fortalecer el cuerpo y mente de Estrella. El último mensaje que recuerda fue que “los años no pesan, lo que pesa es la mente”. De hecho, gracias a esto, él encuentra que su vecina ahora camina erguida.

## Orientación

Generalmente quienes llaman al Fono Mayor COVID-19 toman contacto telefónico porque requieren ayuda, ya sea para ellos o para un familiar. Ricar-

do es una persona mayor protagonista y activa, responsable de sí mismo y de su comunidad.

Pausadamente, empieza a narrar la realidad de Estrella. Sus palabras son de una ternura y respeto muy profundas. Cuenta que le da recetas caseras para que no baje las defensas. Paso a paso le indicaba que cada mañana debe cocer media cebolla en un litro de agua, agregarle limón, miel y luego beberla. A pesar de este tipo de consejos, de su constante preocupación y de informarle de la actualidad, él no se siente capacitado para ayudar a Estrella en estos tiempos. Necesita orientación, una guía o alguien que lo ayude. No quiere cometer errores.

Pregunta: ¿Qué puedo hacer yo por mi vecina? Tengo 77 años, pero ella tiene 81 y necesita una mano. Está muy sola. La telefonista lo escucha atentamente para entregarle la orientación necesaria.

Concordaron que ayudar a que se mantenga feliz, inyectarle optimismo. Le indican diversos trabajos de relajación para que se los enseñe. Le encantó el de respiración. Va anotando cada una de las indicaciones. De todas formas, le señalan que harán un seguimiento de la situación y pondrán al tanto a las entidades correspondientes. Queda más tranquilo. Necesitaba ese empujón de seguridad para saber que la ayuda comunitaria y orientación que está

entregando a Estrella, es correcta. Ya tiene los caminos indicados para seguir apoyando a su amiga.

Seguirá todo al pie de la letra. Tal como cuando le enseñaba cosas del colegio a sus hijas. Hoy, pondrá a prueba lo aprendido. Tiene claro que el primer paso será la respiración.

“¿Cómo ha estado? No dejo de aprender con usted”, le señala Estrella con una sonrisa que traspasa la masca-

rilla. Él se considera un agradecido de la vida y de la oportunidad de poder ayudar a otra persona.

Tras terminar de ordenar su jardín, Ricardo se dirige a su cuarto para dar la gracias y proyectarse para el siguiente día con energía. Le propuso la misma tarea a Estrella.



# CERCA PERO LEJOS

**Arnaldo Collío Lienlaf (69),  
Vilcún, Región de La Araucanía**

*En el sur se siente como nuevo. El entorno de su casa es la tranquilidad misma y una invitación para disfrutar de la tierra. Sin embargo, comenzó a sentir la soledad. Dejó Santiago tras 50 años viviendo en la capital. Al fallecer su compañera, migró a Vilcún.*

Desprevenido y no en su hogar. Así se encontró cara a cara Arnaldo con la pandemia. Como cada cierto tiempo, viajó desde La Araucanía a visitar y disfrutar unos días con su hija que vive en la Región Metropolitana. Lo que sería una estadía de tiempo específico en marzo se prolongó.

Mientras Marcela hacía clases online, él se dedicaba a ver televisión. En las horas de comida, siempre se sentaban en la mesa a compartir este tiempo. Fueron días de largas y profundas conversaciones. Ella estaba recién casada y su padre le intentaba dar consejos para

la vida que iba a enfrentar de ahora en adelante. Se unieron más, y fue difícil separarse, nuevamente.

Tras realizar una serie de trámites logró volver a su hogar por vía aérea. Con el paso de los meses, y viviendo la cuarentena ahora en solitario, empezó a recapitular los últimos días con su hija, cuando se disfrutaron segundo a segundo. Para Arnaldo su familia es todo. Daría todo por ellos, y siempre les ha inculcado el entregar amor para recibir lo mismo. A pesar de estar en el lugar donde se siente en plenitud, extraña.

Hace cuatro años que compró el campo donde reside. Una casa de madera rodeada de tierra fértil. Buscaba mayor tranquilidad tras el fallecimiento de Soledad, su esposa por cuarenta y cuatro años. Dejar Santiago significaba estar a setecientos kilómetros de su hija, pero necesitaba un cambio. El sur lo llamaba. En Chile se estima que un 13,4% de población de 60 años o más reside en viviendas unipersonales, cifra que para 1990 llegaba solo al 8,8%.

El confinamiento empezó a transformar esta serenidad. A pesar de mantenerse activo realizando labores en su hogar como cortar la maleza, sembrar habas, arvejas y porotos, pintar la casa y cambiar las ventanas, su entorno era diferente y su realidad también. Las actividades de un día normal se esfumaron y los recursos comenzaron a escasear.

Primero, la comunicación con la vecindad se hizo escasa o nula. Ir a la zona urbana para abastecerse, imposible. Está a diez minutos en vehículo por un camino de ripio. Arnaldo no tiene automóvil y no se atreve a usar la locomoción colectiva, que es muy intermitente, por temor a contagiarse. La región de la Araucanía es la segunda zona del país con más población rural; específicamente 29,1% de sus habitantes vive en lugares alejados de la ciudad. Según cifras de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el 83% de la superficie de Chile está conformado por comunas rurales, las cuales ya antes del COVID-19 tenían problemas de conectividad y acceso a recursos, que hoy vuelve a sus habitantes más vulnerables.

Se considera una persona autovalente, y no poder realizar sus trámites por la pandemia, lo acompleja. Tuvo que empezar a buscar soluciones con su círculo. Isabel, una vecina, lo ayudaba con el abastecimiento, pero esto se detuvo desde que ella se aisló debido a que dio positivo por COVID-19.

Coordinó con su hija la compra de mercadería por Internet en un negocio de Vilcún, y ellos se encargarían de enviársela a la puerta de su casa. Un problema solucionado, pero había uno mayor relacionado a su salud.

### **Ayuda en lugares remotos**

Mientras escucha la radio Mirador, Arnaldo analiza su presente y repite: es triste la vida cuando uno queda solo. A pesar de gozar de su terreno, el aislamiento social le afecta. Una de cada cuatro personas mayores se siente aislada o excluida por los demás.

En el momento de mayor complejidad que atraviesa el país para enfrentar el COVID-19, Arnaldo se contacta con el Fono Mayor. Es un día de intensa lluvia en Vilcún y él ya necesita una conexión urgente con la ciudad. Así transcurría su presente. Ama su tierra, no cabía duda, pero las necesidades primaban, y hoy el puente, sumergido entre la lluvia pandémica, y la ventisca fantasmal y atemorizante, lo coartaba de poder mantener intactas sus actividades de la vida diaria, su andar en el exterior.

Al final, antes de colgar, señala que el motivo de su llamado apunta a la red de salud. Primario y relevante, el

Centro de Salud Familiar le adeudaba su dosis medicinal hace tres meses. Sufre de diabetes. Esto le estaba estancando el tratamiento. No obstante, entendía las dificultades que la emergencia sanitaria ponía en el camino de todos y todas. Tras la llamada se contactó con Marcela para que lo ayudara con la información entregada por el equipo profesional.

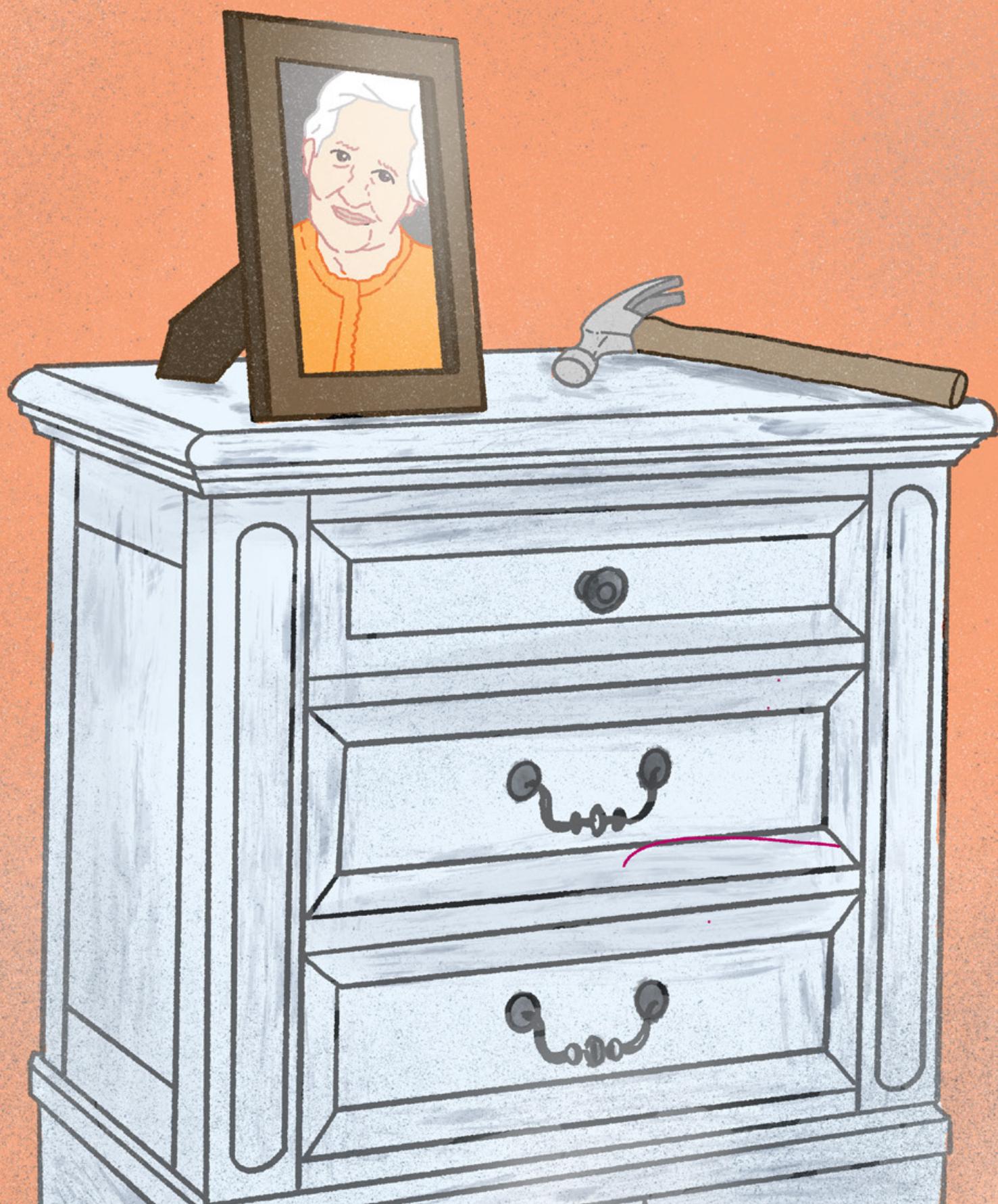
A primera hora del día siguiente, su hija tomó contacto con establecimientos médicos tras derivación del Fono Mayor a través del Plan de Acción. Desde el Departamento de Salud municipal, se comprometieron con la entrega pronta de los medicamentos correspondientes.

Hoy, su ánimo es distinto. Su medicación a diario le ha cambiado el estado. Además, a través de la conexión de

redes locales se gestionó un control de salud para chequear su diabetes, está a la espera de los resultados.

Mientras, prepara todas sus herramientas para arar la tierra en Vilcún. Desde Santiago, Marcela se comunica para agradecer la labor realizada por el Fono Mayor. Gracias a esto, su padre puede continuar con su tratamiento, con la posibilidad de seguir adelante pese al conflicto intangible del virus con la sociedad.

Arnaldo cada vez tiene más lindo su terreno y casa, esperando que esto termine y su hija lo venga a visitar. Se encontrará con la temporada de frutales que su padre acaba de cosechar.



# EL FUTURO

**Marco Fernández Ayala (77), Viña del Mar,  
Región de Valparaíso**

*No es una llamada común, trasciende las consultas habituales de las personas mayores. La telefonista está intrigada. No le preguntaron sobre una solicitud de bono o cajas de mercadería. Marco está preocupado de dejar en vida todo solucionado para cuando llegue el momento de su muerte, y así no endosar responsabilidades a nadie.*

Extraña los detalles del día a día junto a Zulema. El café caliente al despertar, el helado cuando hacía calor o una sopa al anochecer. Ella se encargaba de mantener la casa impecable. Carlos recuerda estos momentos en plena cuarentena. Su esposa murió hace veinte meses, y las circunstancias hacen que la añore, aún más, a cada instante. El encierro fue una invitación a recorrer su pasado, presente y futuro. No quiere vivir solo del recuerdo.

Es una persona muy estructurada, cumple todo tal como lo planea, como si su vida fuera una lista de tareas y muy preocupado por los demás. En cuarentena esto no ha cambiado.

Ha enfrentado la pandemia con naturalidad. Para él es un proceso más de la vida, una situación que va a pasar y a la cual se debe confrontar. Sus amigos se han preocupado de llamarlo. El responde con acciones. Se considera una persona fría, no de piel, pero al momento

de ser generoso, es un ejemplo. Al ser tan organizado, siempre compra un diez por ciento más de lo que necesita. Es por esto, que al iniciar el encierro estaba provisionado. Repartió mercadería entre los que más necesitaban.

Tiene como premisa “cuando se puede hacer algo, se hace”. Esto lo aplica desde su juventud, pero todo en silencio, no le gusta que otras personas sepan. No espera aplausos.

### Decisiones de pandemia

En este tiempo se ha dedicado a tres cosas esencialmente: restaurar muebles, leer y pensar en el futuro. De lunes a domingo se despierta a las 07:30. Tras desayunar y arreglarse, se dirige al taller que tiene en su casa. Ahí pasará las siguientes tres horas antes de almorzar. No ha tenido pedidos desde marzo, por lo que se entretiene restaurando muebles antiguos o inventando actividades, es un tipo muy creativo y sabe cómo gastar el tiempo.

Posteriormente al almuerzo, a veces vuelve al taller a maestrear o toma uno de sus tantos libros. Le encanta leer. Hace unos días comenzó con “Cien años de soledad”, de Gabriel García Márquez. Hasta para este hábito tiene una estructura. Tiene como costumbre cerrar el libro cuando la trama está en lo mejor. Así se asegura que seguirá leyendo mañana por la intriga. Manuel Rojas es su escritor favorito.

Sin embargo, su mayor pasatiempo ha sido vivir el presente pensando en el futuro. Como también analizar cosas del pasado para saber qué decisiones

tomar. Y es en estos pensamientos que tuvo su primera conversación con el Fono Mayor. Entre sus lecturas había visto el número y decidió llamar.

El relato sorprende a Catalina, quien lo atendió. Ella siente que le están dando una lección gratis sobre la vida, en vez de estar solucionando los requerimientos del hombre que llama. El tema fue la muerte. Marco quiere dejar todo preparado para cuando toque el momento de despedirse de este mundo. La principal preocupación es tener que depender de otras personas: 66% de las personas mayores de 65 años dice estar muy preocupado. Habla con una naturalidad que sorprende. La conversación viaja en cómo decidió vivir su vida, las cosas que haría diferente, los aciertos que tuvo y de cómo piensa vivir el tiempo presente.

Narra que ya se ha ido despojando de todas sus cosas, entregó todo lo que poseía a sus cuatro nietas y nietos. La conversación se va extendiendo. Catalina está agradecida del llamado que le tocó contestar, ya que le va dejando grandes enseñanzas.

Antes de colgar, le ofrece la posibilidad de que una voluntaria de la Fundación Amanoz, la que contribuye al bienestar emocional y afectivo de las personas mayores con programas de acompañamiento, lo contacte semanalmente para conversar. Acepta entusiasmado, refiriéndose a que le gustaría escribir un libro para contar sus historias de vida.

Ahora Marco espera la tercera llamada del psicólogo con ansias. No quiere llevarse nada a la tumba, quiere traspasar experiencias.



# MOMENTO DE DECISIONES

**Isabel Lagos Pereira (54), San Antonio,  
Región de Valparaíso**

*Se tuvo que despedir repentinamente de su lugar de residencia, observar cómo los ingresos familiares se terminaban de un momento a otro, y luchar por el bienestar de su padre. La inseguridad social acrecentada en pandemia la fue despojando, pero ella siguió luchando, siempre buscando una salida. Hoy, cuenta su historia pensando que tal vez puede ayudar a alguien.*

A mediados del 2019, su padre, Luis Felipe, se sumó como nuevo integrante al departamento de Isabel. Tuvo que hacer muchos malabares para recibirlo, ya que sólo contaba con dos habitaciones, y con él serían cinco personas. Su marido, sus dos hijos, ella y ahora él. El 41,9% de los hogares en Chile cuenta con al menos una persona de 60 años o más, lo que refleja una gran cantidad de familias en las que conviven dos o más generaciones.

Con el tiempo, tuvo que dedicarle más atención a Luis Felipe. Cada día se le iban olvidando más las cosas. Isabel tenía que estar preocupada de la medicación: trabajaba y cada tres horas llamaba para estar atenta a su comportamiento. Dos tercios de las personas mayores toma regularmente 3 o más medicamentos diferentes al día. Solo un 17% no toma medicamentos.

Así, fue avanzando el tiempo. El 2020 comenzaba con noticias negati-

vas: a finales de enero, Isabel perdió su trabajo y la búsqueda posterior no trajo frutos. No sólo recibió la pandemia cesante, pues además sufrió el despido de su pareja los primeros días de abril.

Se empezaron a gastar los ahorros. Surgió la idea de irse a San Antonio, donde tienen una propiedad, es más cómoda y los gastos serían menores. Como todo en el último tiempo, fue una decisión del momento. Dejaron su departamento en Ñuñoa y partieron a la Quinta Región. Allí se podrían mantener con los finiquitos, y darle una mejor vida al padre de Isabel.

Al llegar a su nuevo hogar, también comenzaron los nuevos trámites. Pasó el tiempo y Luis Felipe empezó a decaer. El estar encerrados no ayudaba, coartaba las opciones de buscar una salida o conexión para resolver los problemas. Estaban solos en un nuevo lugar y sin opciones de generar vínculos. Tenía muchas inquietudes de cómo poder ayudar a Roberto en pandemia y en la ciudad portuaria.

Su hija mayor le recomendó contactar al Fono Mayor para despejar su horizonte. Comenta en la llamada que su padre tiene 81 años, que está diagnosticado de Parkinson y que necesita ingresarlo al CESFAM Lo Gallardo, porque con el cambio de lugar, Luis Felipe dejó de recibir su tratamiento en el CESFAM Rosita Renard de Ñuñoa. Además, no tiene suministro de los medicamentos hace dos meses. Estos son inaccesibles económicamente para Isabel. Su voz carraspeada respalda la angustia de no sa-

ber qué hacer si no le dan una solución. Comenzaron las gestiones. Iba a recibir un llamado para indicarle qué pasos debía seguir.

### **Un duro camino**

Su estado anímico indicaba todo al momento de colgar. Lo había conseguido. Con los números que le entregaron, realizó las llamadas pertinentes y logró conseguir los medicamentos para su padre. Todo fue muy rápido. Está impactada: una hora luego de realizar el llamado ya tenía la solución. Al día siguiente, Luis Felipe comenzaba nuevamente con el tratamiento y había sido ingresado a la institución médica solicitada.

Isabel estaría al lado de su padre y lucharía por el bienestar de él. Sabía que estaba por despedirse de Luis Felipe, y a pesar de que la memoria de él estuviese afectada, quiere que la recuerde como una guerrera. Pese al contexto global y la situación familiar, no se dejaba caer, cada día se iba fortaleciendo.

Aprendió con un profesional de cómo ayudar a su ser más querido. Desde el Fono Mayor se preocuparían de hacer un seguimiento diario.

Lamentablemente, a comienzos de septiembre, Luis Felipe tuvo que ser hospitalizado, ya no se alimentaba. Profesionales de la salud, la ayudaron en el traslado de su padre. Sería la última vez que apretaría su mano con fuerza. Por temas de sanidad, quedó aislado.

Una semana después, tal como muchas familias, le dijo adiós a la distancia. Sabe que hizo todo lo que estaba en sus manos. Está tranquila y serena. Toma el celular y marca, por última vez, al Fono Mayor. Quiere enviar sus agradecimientos a cada una de las personas que se involucraron en la solución de su causa. Comenta que es momento de destacar las buenas acciones e instituciones, que le encantaría que las autoridades del sistema de salud nacional supieran de la gran labor que realiza la primera línea.

La telefonista emocionada recibe el abrazo virtual y el deseo de Isabel de llenar sus corazones de amor y orgullo. La palabra gracias la repite una y otra vez, a pesar de haber perdido a Luis Felipe, muestra entereza.

Ahora, se sienta en su escritorio y prende el computador para seguir enviando solicitudes de trabajo y buscando cómo salir de la cesantía en estos tiempos, porque si hay algo que ella nunca hará, es rendirse.



# SOLEDAD PRESENTE

**Viviana Gallardo Melo (75), Santiago,  
Región Metropolitana de Santiago**

*Otro día separada por las rejas del edificio. Por normativa del lugar, las personas externas no pueden ingresar al interior. Por lo tanto, cada vez que vienen a dejarle mercadería, se despide con un gracias a la distancia. Está cansada de la situación, y del aislamiento.*

Vive sola en la comuna de Santiago. Reside en la región con mayor cantidad de adultos que superan los 65 años: 867.866 (11,0% del total de la población de la Región Metropolitana). Cada tarde se sienta en la mesa del comedor a tomarse una taza de té. Se imagina que su hija está en frente y se miran con dulzura. No sabe cuánto durará la pandemia.

Su hija e hijo no le pierden registro. Están pendientes de ella a todo momento. La llaman y mantienen el contacto de esta manera. Le explican que es una forma de cuidarla y no exponerla. Sin embargo, Viviana no da más. La

contención emocional, pero a través del contacto físico que le entregan José Tomás y Andrea es algo que le falta profundamente.

Al recordar a sus nietas se desborda emocionalmente. Desea verlas, le cuesta entender que estén presentes solo vía teléfono fijo, no es la forma en que ella las necesita. Las comidas o visitas familiares eran una constante antes de ingresar a cuarentena. Fue un golpe muy repentino en su vida.

Para su cumpleaños, su hijo le envió un desayuno a la puerta. Las lágrimas

de felicidad y tristeza a la par llegaron solas. Cada año la invitaban a tomar once a algún lugar especial, pero ahora las medidas sanitarias no lo permitieron. El distanciamiento social es la gran problemática en la vida de Viviana a sus 75 años.

### Intercambio de palabras

La conversación con la telefonista del Fono Mayor comienza titubeante, pero se alarga naturalmente. Viviana describe dolencias y enfermedades, pero no llega a una solicitud en concreto. Se le percata triste, pero sigue sin mencionar una problemática tácita. No quiere dejar de hablar y desea, profundamente, ser escuchada. No está en un buen momento anímico. No ver a su hija e hijo le afecta. Tiene un sentimiento de aflicción muy grande.

Tras este preámbulo, a los veinte minutos de conversación, revela que honestamente no tiene ninguna inquietud, que solo necesita una persona que este al otro lado del teléfono para conversar.

Comenta que, por las tardes, va a la entrada de su edificio solo para ver gente. Esto le gusta, aunque no puede dejar de sentirse sola. La reiteración del concepto soledad le preocupa a la telefonista, y busca el camino para ayudarla a través de un profesional que la podrá atender cuando ella estime conveniente.

Agradece y acepta de inmediato, argumentando que hablar con alguien la hará sentir menos sola. Hoy, comenta que tiene una cita pactada en la noche. A las 21:00 horas la estará esperando el compositor austriaco, Johann Strauss.

No se pierde, cada noche, el Concierto de Viena que dan por televisión. Es su gran alivio.

Con el paso de las sesiones con el psicólogo fue mezclando las noches de música con ejercicios de respiración, los cuales le ayudaron a recuperar el buen dormir. No estaba pasando buenas noches. Se acostaba pensando si podría ver a sus familiares pronto.

Cada conversación es más larga y tendida. Se siente respaldada. En este contacto, es enfática en señalar que las medidas de cuidado y protección a las personas mayores traen otro tipo de consecuencias, ya que las necesidades emocionales pueden causar importantes daños, tanto o más graves que el COVID-19. El 48,3% de quienes se comunicaron con el Fono Mayor, manifiesta síntomas claros de deterioro de salud mental, tales como: angustia o crisis de ansiedad. La soledad, la preocupación por la salud física, la vulnerabilidad social son otras temáticas que se abordan. Habla sin tapujos, está en confianza.

Pero no es la última llamada del día. Cada noche, a las 23:00 horas, su hija, que vive más cerca, la llama para saber cómo está y si necesita algo. Hoy le comentaron que la cuarentena está próxima a levantarse. Viviana ya está con los brazos abiertos para recibir a su familia.

De fondo se escucha al rey del vals.



# ARTICULAR PARA AYUDAR

**Fernanda Antonia Villegas (62), Chillán,  
Región de Ñuble**

*Siempre ha estado preocupada por las personas mayores. Hace cuatro años dejó Santiago para irse a vivir a Chillán, la tierra donde están sus padres, y así poder compartir y gozar de ellos. Esta semana le toca cuidarlos, ya que cada siete días se turna con su hermana. Le encanta ver cómo están, cuando se acercan a cumplir 100 y 94 años. Un envejecimiento positivo.*

Eugenio y Raquel conversan tendidamente en el jardín de su hogar. Viven juntos. Su hija, Fernanda contempla la escena, y sus ojos solo revelan amor profundo por sus progenitores. Ella, se encarga que se mantengan activos a diario, a pesar de la cuarentena. Participa como secretaria de acta de la Fundación Sociedad de Artesanos de La Unión - Chillán, cuya sociedad está compuesta por personas mayores. Por lo cual, todo lo aprendido lo traspasa a su hogar. Cuatro de cada diez personas mayores participan en algún tipo de organización.

Al verificar la tasa de participación según sexo, existen diferencias bastante significativas: 62,8% son mujeres y el 37,2% son hombres.

Paulina, su hermana, le contó que estando en Santiago leyó un ejemplar del documento del Servicio Nacional del Adulto Mayor: “Yo me cuido y te cuido. Manual para el cuidado de personas mayores en situación de dependencia”. Le trajo uno porque le pareció muy interesante y útil. El primero en leerlo fue Eugenio. Le encantó, estimando que, a sus

noventa y nueve años, le estaban dando una guía para ser independiente sin importar la edad. Mediante un vocabulario práctico, simple y de fácil entendimiento, se le indicaba e invitaba a ser cuidadoso con su cuerpo, higiene personal y un reforzamiento para diversas actividades del quehacer cotidiano.

Además, se le indicaba que aun cuando se curse alguna enfermedad que le impida a la persona ser completamente independiente, puede seguir teniendo el control y las riendas de su vida en la toma de decisiones de toda índole.

Fernanda sintió que era el documento perfecto para ser distribuido en su lugar de trabajo. A ella le había sido de gran utilidad para el cuidado de sus padres, y su vocación le indicaba que lo bueno se debe compartir. Su misión sería conseguirlos y repartirlos entre los miembros de la asociación.

### **Una entrega oportuna**

Empezó a calcular cuántos necesitaría. Llamó y efectuó la solicitud de veinte ejemplares, indicando que este documento permitirá a muchas personas mayores de la Región de Ñuble tener un envejecimiento positivo. La esperanza de vida de los chilenos y chilenas ha aumentado a 80,5 años, la más alta de América Latina. Las mujeres en promedio viven 2,9 años más que los hombres.

Tuvo una respuesta certera, se planificaría la entrega mediante la Coordinación Regional del Servicio Nacional del Adulto Mayor. Lo había conseguido, pero su sorpresa fue mayor a las 48 horas posteriores. Fue todo rápido: eficiencia y eficacia. Ella llamó un día antes de un feriado y los ejemplares llegaron al primer día hábil directamente a su hogar.

Los recibió con una sonrisa inmensa. Su madre, al interior del hogar le exigía uno. Quería su propio manual. Tras esto, se dirigió a la administración de la asociación para dejar los documentos en manos de la presidenta, para que coordinara la entrega paulatina a cada una de las personas de la organización para que sigan teniendo una vida sana e independiente.

Fernanda vuelve tranquila a su casa, a compartir una nueva tarde con sus padres, y tras conseguir su objetivo. Está ansiosa por saber cómo ha sido la recepción del material. Mientras maneja se da un tiempo de reflexión. Ella también está envejeciendo. Deberá prepararse y qué mejor que contar con un libro que te ayude. Está satisfecha.



# EL EXTRANJERO

## Fuad Manzur (73), San Joaquín, Región Metropolitana de Santiago

*Nunca ha tenido un buen manejo tecnológico, ni tampoco celular o Internet. No le interesa. Su esposa es su conexión y por quien se quedó en Chile. Ante la situación actual, desde la perspectiva y mirada de un extranjero viviendo en suelo nacional, analiza la realidad de las personas mayores.*

Se estima que, a diciembre de 2019, había en el país un total de 42.308 personas mayores extranjeras residentes habituales. De ellos, 9.668 tenían entre 70 y 74 años. Fuad es parte de este grupo. Un conocedor del mundo, de origen egipcio-italiano.

A comienzos de los años 70', emprendió un recorrido por Latinoamérica que lo marcaría hasta la actualidad. En uno de sus tantos viajes, conoció a Julia, una joven chilena oriunda de la región de O'Higgins, quien lo cautivó en un vuelo

desde Río de Janeiro con destino a la ciudad de Roma. Desde entonces, nunca más se separaron, y desde hace dos décadas viven en San Joaquín, Santiago.

Nunca pensó que algún día tendría que encerrarse. Desde marzo, solamente sale una vez de su hogar: toma radiotaxi y Metro para ir a buscar su pensión en Santiago Centro. Aunque en los últimos dos meses no la ha recibido. Se las arregla con cien mil pesos cada treinta días. Cada trámite para él es un martirio, si hay algo que no le gusta de

Chile es la poca justicia social que existe frente a las personas de edad. Siente que siempre lo están intentando pasar a llevar si es que no tiene los recursos económicos para subsistir.

Entonces, cuando escuchó sobre el Fono Mayor, fue una grata sorpresa. Anotó el número, y le preguntó a Julia, su esposa, si le prestaba el dispositivo móvil para realizar una llamada breve. Más de la mitad de las llamadas realizadas al Fono Mayor, 52,8%, provienen de la Región Metropolitana.

Su primer contacto fue para realizar consultas sobre el Ingreso Familiar de Emergencia, las AFP y trámites en su consulado. Dice que es beneficiado con la Pensión Básica Solidaria por Invalidez: tiene un 75% de discapacidad física, lo que le impide moverse y trasladarse con más seguridad. Sin embargo, intenta ser independiente y autovalente. Según la Encuesta Casen 2017, hay 3.439.599 personas mayores de 60 años, lo que representa el 19,3% de la población. De ellos, el 86% son autovalentes y solo el 14% presenta algún tipo de dependencia.

De todas formas, es llamativo que no haga más hincapié en esto, sino que diga que el principal objetivo de su llamado es compartir sus historias y ser escuchado. Y así fue generando un lazo con la institución. Hoy, recuerda los nombres de cada una con las personas con que ha hablado.

## Viajes entre palabras y palabras

As-Salaam-Alaikum, son sus primeras palabras. Cada conversación con Fuad es una travesía por el mundo. Siempre tiene un tema interesante que postular al inicio. Con el equipo de telefonistas los diálogos han sido muy variados: la historia del mundo árabe, de la Intifada, del Ramadán y de algunos viajes por tierras lejanas y cercanas. Es un libro abierto, y su forma de narrar los hechos una invitación a querer leer cada una de las páginas.

Cada semana llama. Le pide a su señora que le preste el celular para realizar el contacto. Expresar lo que siente y piensa lo relaja, ya que cada profesional con quien habla le entrega seguridad. Menciona que es su único respaldo porque no tiene a nadie más que Julia. Siempre que tiene un problema se comunica, y en cada ocasión ha encontrado una solución. En la tipología de requerimientos observados en Fono Mayor, entre marzo y noviembre de 2020, la categoría de acompañamiento y/o contención emocional, presentó 1.847 casos.

Se siente a gusto en Chile, pero tiene muy claro todas las modificaciones que haría en relación con los derechos de las personas mayores: pensiones y jubilaciones dignas, acceso a una mejor atención en la salud pública, a la vivienda de calidad, mayor acceso a actividades

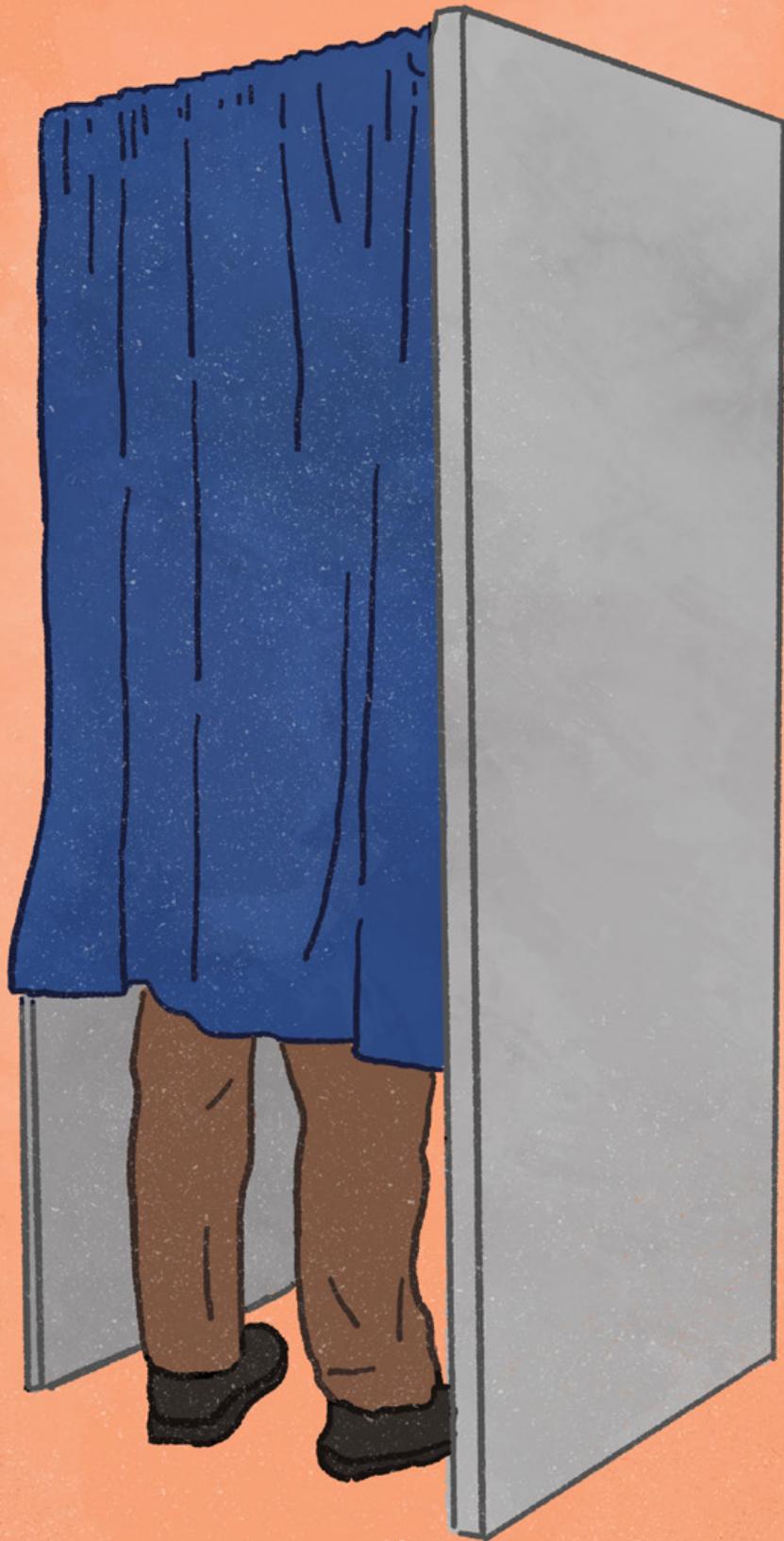
culturales y recreativas. Otorgaría gratuidad y mejoraría el transporte público, principalmente el acceso a algunas estaciones del Metro y oficinas públicas para personas con discapacidad física.

Es un hombre con las ideas claras y convincente. Tiene ganas de realizar cambios, los cuales ha analizado cada día más en cuarentena, donde generó un espacio para pensar y expresarse aún más.

Habla siempre de los sueños de una persona mayor, en el desarrollo de sus capacidades y ejercicio de sus derechos. Para él, cumpliendo esto, Chile sería una mejor nación, y la sociedad tendría mejores personas. Y es ahí, cuando se muestra enfático en señalar

el rol de Fono Mayor, que ha sido su mayor contención y respaldo. Le han indicado cada paso a seguir de forma minuciosa y con paciencia para que no cometa ningún error. Además, de realizar un seguimiento para saber cómo resultó.

Hoy, está viendo un documental sobre la educación, mientras su pareja observa un programa de comedia en el primer piso. Lo que observa le gusta, y ayuda. Ya sabe qué conversar en el siguiente llamado. Hablará sobre cómo las y los jóvenes van a cambiar la idiosincrasia de Chile.



# EL VOTANTE

**José María Vidal (80), La Serena,  
Región de Coquimbo**

*Es como un reloj, pues tiene todo calculado minuto a minuto. En cuarentena en su casa se cumple una rutina, al igual como lo hace cada vez que hay una votación en Chile, donde nunca ha dejado de asistir. En esta cuarentena no fue una excepción. Se preparará para una nueva etapa.*

Según datos del Servicio Electoral, más de 3 millones 600 mil personas mayores estaban habilitadas para votar en el Plebiscito. Desde marzo hasta octubre había estado encerrado, no salió en ningún momento, pero esta vez era un momento histórico, no podía estar ausente. José María, de 80 años, fue uno de los que asistió como acto sagrado al Plebiscito Nacional 2020.

El 24 de octubre en la mañana, le surgió una duda: su lugar de votación. Sabía que eran los nervios, porque

hace meses había ido, presencialmente, a realizar el cambio de registro de Iquique a La Serena, pero quería confirmar. No quiere que haya ningún desajuste de último minuto. Trabajó más de treinta años como funcionario público en el Ministerio de Interior, estando tan cerca de las decisiones del país por tantos años, esta vez no dejará que algo lo deje fuera del proceso.

Para despejar la incertidumbre se comunicó con Fono Mayor, quienes habían informado que estarían orientan-

do y entregando la información correspondiente a las personas mayores que no tenían acceso a buscar sus datos de votación a través de Internet. Fue uno de los 477 casos donde su necesidad de información era referida al Plebiscito.

Recalca constantemente la importancia de inculcar la relevancia que tiene el derecho de votar. Más allá de ser una obligación o deber para él, es el momento en que la sociedad tiene tanto poder como un Presidente de la República. Se entusiasma con el discurso para finalizar con que somos nosotros quienes trazamos el futuro de nuestro país mediante este papelito.

Estaba todo bajo control. Su mesa y establecimiento eran los mismos que tenía anotado en un papel. Su participación en la toma de decisiones ya estaba definida.

### **Momento crucial**

Llegó el domingo 25 de octubre. José María escucha el río cerca de su hogar, como si lo invitara a salir. Revisa su papel una vez más para recordar el número de la mesa: 66. Y se prepara. Saldrá vestido como astronauta, no quiere pasar ninguna zozobra: guantes, mascarillas, otro par de zapatos y cubierto de pies a cabeza. Como es parte de un ritual, también decide ir a la misma hora de votaciones anteriores: onces de la mañana.

Tomó su carnet de identidad y llaves del auto. Su lugar de votación está a solo diez minutos de su hogar. Llegó

rápidamente, pero encontrar estacionamiento no fue fácil. Personas transitan por las arterias constantemente.

Sin embargo, tras bajarse de su vehículo, pudo cumplir de manera expedita con su deber cívico. Está contento, porque a pesar de todo lo que está pasando en Chile con la pandemia, vio a mucha gente votando. Le llamó la atención la cantidad de votantes jóvenes, lo que le da orgullo, ya que es lindo ver el compromiso de las nuevas generaciones por querer participar en este proceso democrático.

Antes de ingresar a su hogar, se desprende de todos los implementos para proteger su salud, se cambia los zapatos y con sumo cuidado se dirige a bañarse en seguida. Quiere estar completamente tranquilo antes de seguir atento a lo que sucede.

Tras desinfectar todo y vestirse con pantalón de lino y camisa, José María se sienta en el sillón frente al televisor. Otro de sus rituales para estos eventos. Sabe que estará todo el día pegado viendo el desarrollo de la votación hasta el final.

Ahora, llamará a su hijo para saber si ya sufragó y compartir su experiencia. Siempre le ha inculcado la importancia de votar, sin importar la ideología o preferencia. Tal como su padre ya lo hizo, va en dirección a su local.



# AL NORTE

**Lidia Mercedes Cárdenas (80), Caldera,  
Región de Atacama**

*Su vida ha dado mil vueltas estos días de agosto: cambios de vivienda en un estrecho lapso y en tiempos complicados. Está agotada, pero esperanzada de un nuevo comienzo a sus 80 años. La última parte del camino no ha sido fácil. Hoy, recapitula lo vivido mientras se prepara para su pasatiempo favorito: leer y leer.*

El dinero no alcanza para pagar un mes más en la residencia privada para adultos mayores. Su hijo menor le acaba de comentar que está sin trabajo, y que no puede continuar pagando el lugar. Él la ayudaba con el 50%, ella completaba el monto con una parte de su pensión. No tiene más ayuda ni lazos familiares. Su hijo mayor vive en Australia y hace cuatro años que perdieron el contacto. Lidia se angustia y no encuentra solución. ¿Dónde ir? ¿Dónde pasará los días y noches?

Una de las personas con quien más conversa es Nadia, quien llegó hace tres años desde Bolivia a Santiago, y se conocieron en la residencia, ya que se encarga del aseo del recinto. Tiene siete hijas e hijos, y residen junto a su pareja en una casa muy pequeña en Independencia. Sin embargo, cuando supo la realidad de Lidia, no dudó: le ofreció que fuera a vivir con ella. Así, la ayudó a armar su bolsito, y partieron juntas. Esto ocurría días en los previos a que la Región Metropolitana empezará a en-

trar en cuarentena en diversas comunas. Se comenzaba a hablar del COVID-19 en suelo nacional.

Ahí estaría cinco meses. Al comienzo todo era alegría. Compartía y jugaba con las niñas y los niños, quienes la empezaron a considerar como parte de la familia. Conversaba como nunca. Se sentía viva nuevamente, Manuel, de dos años, se convirtió en su gran amor. Lamentablemente, el encierro lo cambiaría todo. La madre de Nadia había viajado desde La Paz a visitarla, y al cerrarse las fronteras, no pudo regresar a su hogar. Son diez personas en dos habitaciones y un baño. Lidia compartía la cama con tres niños. La convivencia empezó a ser difícil.

Nadia y su marido perdieron el trabajo. Comenzaron escenas de maltrato físico entre la pareja, hacía las y los menores y el consumo de alcohol se hizo cotidiano. También los gritos hacia su persona se hicieron frecuentes. Las medidas de confinamiento que buscan proteger a la población del avance del coronavirus, paradójicamente se han transformado en un peligro para quienes son víctimas de violencia de género. La situación era insostenible para Lidia.

Comenzó a vivir con miedo. No aguanta los episodios de violencia. Hace unos meses había guardado un papel con un número de ayuda a las personas de sesenta años o más. No está segura de realizar el llamado, pero siente que es su única vía de escape.

## Bus al norte

Desde un rincón de su dormitorio marca el 800 4000 35. En un tono de voz bajo, muy misteriosa, menciona estar de allegada en un domicilio y que ya no puede seguir viviendo ahí. No entrega mayores detalles y corta. La segunda vez, comenta que se encuentra en una plaza, que así nadie podría escucharla. Sus palabras son escuetas, pero con un objetivo claro: desea abandonar el lugar donde está. Se decide a narrar todo lo vivido desde que dejó la residencia.

Se debía encontrar una solución rápida, activar las redes municipales sería el primer paso. Se buscaría una solución habitacional de emergencia. Pero Lidia había dejado en claro que no quería postular a un Establecimiento de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM), no quiere volver a una residencia. Se siente independiente y cognitivamente capacitada, por lo que ingresar sería quitarle el cupo a otra persona que lo requiera más que ella.

Desde el Fono Mayor, se contactaron con el plan gubernamental Programa Noche Digna, el cual está destinado a la atención de mujeres y hombres en situación de calle, en búsqueda de la protección de la vida y a la superación de su situación. Mientras se realizaban las gestiones, se trabajó en un plan de contención. La siguiente llamada fue vital.

Se coordinó un punto fijo. La fueron a buscar. Se había encontrado un albergue en Huechuraba. Ella estaba aliviada, de hecho, a los pocos días llamaría para señalar que tenía nuevas amistades. Es ahí cuando se le comenta que se había habilitado un cupo para un ingreso excepcional en el Condominio de Viviendas Tuteladas de Caldera. Durante la pandemia, 223 personas llamaron para averiguar cómo postular a este beneficio social. Lidia había comentado que le encanta el norte, pero nunca pensó que podría volver y menos en estas circunstancias.

Al día siguiente, estaba arreglada, lista para una nueva aventura. Estaba optimista tras meses en donde todo fue oscuro. La Municipalidad de Huechuraba tenía listo el pasaje en bus de Santiago a Caldera, y en la ciudad puerto de la región de Atacama, una asistente social la estaría esperando para entregarle las llaves de su nuevo hogar.

Tras 874 kilómetros de trayecto, finalmente, estaba en el lugar que deseaba hace más de cinco meses. Ahora, podría ser totalmente independiente, lo que siempre ha querido. En los últimos años ha habido un incremento de mujeres mayores viviendo solas lo que se refleja en un 27,8%. Ella, al fin, estaría tranquila.

## El nuevo hogar

Conversa, desde su pieza y a través de la ventana, todos los días con Aida, su amiga de 98 años, con quien generó una amistad desde que llegó. Gracias a ella ha bajado el consumo de café, porque la cuida como si fuera su hija. Junto a ambas, doce personas más viven en el lugar, cada uno con su casa respectiva. Aunque su rutina es igual de lunes a domingo, ahora puede disfrutar del calor nortino. Estaba agotada del frío santiaguino.

Hoy puede decir que se encuentra bien. Parece una persona nueva. Aunque se cuida bastante: no sale de su pieza. Para la alimentación, la trabajadora social se preocupa de visitarla una vez por semana y llevarle lo necesario. Y con relación a sus medicamentos para la artritis, el Centro de Salud Familiar de Caldera se los envía cuando los requiere.

La radio encendida. El café permitido y el libro en el estante listo para ser leído. Un nuevo día en el norte, un nuevo aire para Lidia. Hoy, tiene un plan: terminar Soluciones espirituales, del escritor y médico indio Deepak Chopra.



## NOTAS

- i *Chile y sus mayores. Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- ii *Impactos socioeconómicos de la pandemia en los hogares de Chile, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2020).*
- iii *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- iv *Estudio del Consejo Nacional de Televisión (2020).*
- v *Carolina Parot, presidenta del CNTV. Diario La Tercera (18 septiembre, 2020).*
- vi *Enfoque Estadístico de “Género e informalidad laboral” del Instituto Nacional de Estadísticas (octubre 2018).*
- vii *Impactos socioeconómicos de la pandemia en los hogares de Chile, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2020).*
- viii *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- ix *Impactos socioeconómicos de la pandemia en los hogares de Chile, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2020).*
- x *Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- xi *Chile y sus mayores. Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- xii *Chile y sus mayores. Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- xiii *Informe Epidemiológico del Ministerio de Salud (11 de julio, 2020).*
- xiv *Chile y sus mayores. Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- xv *Encuesta Casen 2009-2017, Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2017).*
- xvi *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- xvii *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- xviii *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*

- xix *Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (Odepa) e informe epidemiológico del Ministerio de Salud (26, julio, 2020).*
- xx *Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- xxi *Calidad de vida y bienestar general. Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2019, UC - Caja Los Andes (2019).*
- xxii *Sara Caro, investigadora del Observatorio del Envejecimiento, Para un Chile con Futuro y de CEVE UC (junio, 2020).*
- xxiii *Informe Fundación Míranos (2020).*
- xiv *Hombres y mujeres mayores: elementos desde el envejecimiento, Servicio Nacional del Adulto Mayor.*
- xv *PDF “Yo me cuido y te cuido. Manual para el cuidado de personas mayores en situación de dependencia”, Servicio Nacional del Adulto Mayor. Link: [http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo\\_me\\_cuido\\_y\\_te\\_cuido%281%29.pdf](http://www.senama.gob.cl/storage/docs/Yo_me_cuido_y_te_cuido%281%29.pdf)*
- xvi *Organización Mundial de la Salud (2016-2018).*
- xvii *Instituto Nacional de Estadísticas y el Departamento de Extranjería y Migración (2019).*
- xviii *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- xix *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- xxx *Estadísticas de datos abiertos, Servicio Electoral de Chile (enero, 2020).*
- xxxi *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- xxxii *Reporte Fono Mayor, Unidad de Estudios, División de Planificación y Control Servicio Nacional del Adulto Mayor (9 de noviembre de 2020).*
- xxxiii *Encuesta Casen 1990/2000/2017, Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2017)*

## Índice Onomástico

Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP)	63
Bienestar físico	52, 53
Calidad de vida	13, 15, 22, 73, 74
COVID-19	6, 11, 14, 22, 29, 30, 42, 46, 57, 70
Carabineros	18
Centro de Salud Familiar - CESFAM	23, 47, 53, 71
Instituto Nacional de Estadísticas - INE	22, 73, 74
Encuesta Casen	63, 73, 74
FONO Mayor	3, 4, 6, 7, 11, 14, 18, 26, 31, 34, 38, 39, 41, 42, 46, 47, 50, 53, 54, 57, 63, 64, 66, 70, 73, 74
Municipalidad	14, 35, 71
Organización Internacional del Trabajo (OIT)	4, 5, 8
Pensión(es)	13, 18, 34, 62, 63, 69
Pensión Básica Solidaria	22, 35, 63
Personas mayores	4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 18, 19, 23, 26, 27, 30, 35, 46, 49, 50, 52, 57, 59, 60, 62, 63, 66, 67
Producción doméstica	74
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)	4, 5, 6, 8, 22, 73
Región Metropolitana	9, 21, 25, 29, 33, 41, 45, 56, 62, 63, 69
Servicio Electoral - SERVEL	66, 74
Servicio Nacional del Adulto Mayor SENAMA	3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 23, 38, 59, 60, 73, 74

## Otros títulos de NODO Series 60+



### NS-02 HABITOS Y NECESIDADES DE PERSONAS MAYORES EN PANDEMIA

Análisis de situación y desafíos estructurales en Chile

NS-02



### Personas mayores y trabajo no remunerado en Chile

Perspectiva y valoración económica

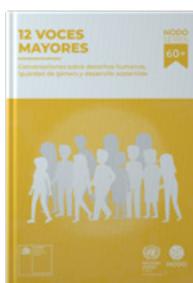
NS-03



### Personas mayores y territorios

Innovación y liderazgo local en Chile

NS-04



### 12 Voces mayores

Conversaciones sobre derechos humanos, igualdad de género y desarrollo sostenible

NS-05



### Manual de género y derechos humanos

Guía de contenidos y sugerencias sobre población mayor

NS-06



### Comunidades y entornos rurales en Chile

Análisis y perspectivas sobre población mayor

NS-07

Con más de 40 mil llamadas en menos de un año desde su puesta en marcha (2020-2021), el FONO Mayor de SENAMA se ha consolidado como una herramienta masiva, efectiva e inclusiva (acceso gratuito y cobertura nacional) para las personas mayores, sus familias y redes de apoyo.

En este marco, las 16 historias que componen este libro son representativas de una realidad nacional de las personas mayores: sus experiencias, desafíos y esperanzas en el marco de un contexto complejo y cambiante.

Las vivencias registradas en esta publicación conforman retratos personales, pero a la vez representativos de la realidad de un grupo etario cada vez más extenso y relevante en Chile y en el mundo. La edición de esta serie y en particular de este libro, busca registrar y a la vez proyectar a la población mayor en una nueva dimensión, contribuyendo a revalorizar el componente humano, íntimo y a la vez colectivo de sus experiencias.

NODO Series 60+ es una iniciativa del Sistema de las Naciones Unidas en Chile y SENAMA. Este conjunto de publicaciones busca contribuir, desde el ámbito de la innovación y la producción de conocimiento, a una mayor valoración de los complejos y diversos escenarios que enfrentan las personas mayores en Chile. A través de la serie —inérita en su campo de estudio por diversidad temática y escala institucional— y con una mirada integral a este importante grupo de la población, los análisis, estudios, entrevistas y perfiles que la conforman, entregan un panorama actual y transversal sobre la realidad de las personas mayores en el país.



JOINT SDG FUND

[PROYECTONODO.CL](http://PROYECTONODO.CL)