

THE CLINIC

Llegar a los 70 años en pareja y sin hijos: dos historias de autocuidado y redes de apoyo que rompen el prejuicio de ¿quién te va a cuidar?



A medida que la natalidad desciende en Chile, muchas personas mayores enfrentan la vida sin descendencia, una realidad que crecerá década a década. Uno de los anhelos más profundos de Trinidad Pavez era tener hijos. Después de que esto no haya sido posible, a sus 74 años, deja un claro ejemplo de cómo las redes de apoyo, formadas por sus amigos, su pareja y ahijados, pueden sustituir el rol tradicional de la familia nuclear.

Por JOSÉ LÓPEZ

A lo largo de sus **74 años**, los niños siempre han ocupado un lugar especial en la vida de **Trinidad Pavez**. La presencia de la infancia ha sido un hilo conductor que tejió diversos momentos clave; incluso el primer encuentro con su esposo.

Al cumplir la mayoría de edad, se mudó del campo a Santiago, iniciando su vida laboral como **cuidadora de un recién nacido**. Pero ella apenas lo sentía como un trabajo: “Siempre tuve ese interés, desde que me tocaba cuidar a mis hermanos chicos en el campo”, recuerda. Y fue durante sus paseos diarios con el cochecito, cuando empezó a encontrarse cada tarde con **un hombre que vendía plantas en el jardín de una casa**.

Lo que empezó con saludos y charlas casuales desde la reja, pronto se convirtió en algo más profundo. Fue amor a primera vista, ya que, **menos de dos años después -en 1971-, decidió casarse con Eugenio**, el amable jardinero. “En los primeros meses de matrimonio una nunca sabe para dónde va la cosa. Pero empezamos a trabajar. Siempre fuimos muy trabajólicos”, relata Trinidad. Y ese empeño se unió con otro; **el de formar una familia**. De hecho, comenta entre risas que **su sueño era tener doce hijos**.

Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo, supieron que algo no estaba bien. Hasta que la inevitable noticia le impactó después de cinco años de casados, después de hacerse un examen: **no podía tener hijos**. “Mi marido es una persona muy enfocada. **Así que él no se lastimó tanto con la noticia. Pero yo sí me lastimé mucho**”, relata. Así, el matrimonio alcanzó la tercera edad sin dejar descendencia.

La historia de Trinidad se desarrolla en un país que envejece y se reproduce menos. Según el [Instituto Nacional de Estadísticas \(INE\)](#), **la natalidad cayó un 22,9% en el primer semestre de 2024**, en comparación con el mismo periodo del año anterior. Ante esto surge una pregunta típica, inquietante y muchas veces inoportuna para las futuras personas mayores: **¿quién cuidará de ti cuando envejecas?**

Trinidad responde: “Con o sin hijos, un anciano puede quedar desamparado igual”. Aún así, aclara que ha tenido la fortuna de sentirse acompañada por su esposo durante más de cincuenta años, y cuenta con algo esencial para los expertos en envejecimiento: una red de apoyo. Esta red se puede notar tan solo mirando la pared de su living, cubierta por decenas de fotografías de sus sobrinos y sus más de veinte ahijados, a quienes ama como si fueran sus propios hijos.

La importancia de las redes de apoyo

De acuerdo a la última encuesta [CASEN 2022](#), en Chile la población de personas mayores equivale al **18,4% de los habitantes**. A diferencia de Trinidad, que aún tiene a su esposo para hacerle compañía, existen **530 mil** personas mayores de 60 años **que viven solas**. Es decir, un **14,6% de este rango etario**. Este fenómeno, junto al descenso en la tasa de fecundidad, trae desafíos respecto a la calidad de vida de los adultos mayores actuales y futuros.

“Frente a la ausencia de futuras generaciones en el núcleo familiar. Y que puedan contribuir a entregar esos cuidados que todas las personas necesitan durante la vejez, es fundamental entonces que hayan otras redes de apoyo”, explica Martina Yopo, doctora en sociología y experta en fecundidad. Y esas redes de apoyo estarían dadas por vínculos sociales significativos, como la pareja, los amigos, o la comunidad.

Esto es especialmente relevante cuando un **32% de las personas mayores declara que carece de amigos**, según el último informe del [Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo](#).

“**Sabemos que la soledad es un tema que afecta en la vejez**. Por lo mismo, nuestros programas se basan en la participación, ya que esto les permite sentirse activos, vigentes y nos permite demostrar que las personas siguen contribuyendo día a día al desarrollo de nuestra sociedad”, explica Claudia Asmad, la directora del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama).

La agencia del Gobierno destaca entre sus programas iniciativas clave para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Entre ellas, los **centros diurnos**, que han crecido de 107 en 2022 a 164 este año. Estos centros buscan fortalecer redes sociales entre los adultos mayores, permitiéndoles sentirse acompañados y mejorando su bienestar.

También mencionan los **Condominios de Viviendas Tuteladas**, que proporcionan hogares a personas mayores solas o en pareja sin casa propia y con escasas redes de apoyo. Actualmente, existen 60 recintos a nivel nacional, beneficiando a más de 1.130 personas, con el apoyo de monitores que fomentan la integración comunitaria.

“Todos querían que fuéramos los padrinos de sus guaguas”

Trinidad relata su historia sentada en un sillón con diseño floral, acorde al de su blusa. Su perro puddle irrumpe cada cierto tiempo para ser acariciado. Frente a ella, hay dos fotografías que le sacaron junto a su marido -un hombre con cierto parecido al actor Alejandro Trejo; comentario que ha recibido antes-.

Al preguntarle cuál es el secreto para durar más de cincuenta años con una persona, Trinidad solo responde “paciencia y entendimiento. Pero, al final, el matrimonio es una lotería”. El pasado 4 de septiembre fue su aniversario.

Después de recibir el exámen médico y pasar el duelo, decidieron aceptar la infertilidad como algo que simplemente “Dios quería”, y se abocaron a trabajar. Pero eso no los liberó de la gran influencia que los niños tendrían en sus vidas: fueron sus sobrinos, y más de veinte ahijados los que llenaron ese vacío. “Todos querían que nosotros fuéramos los padrinos de sus guaguas”.

En cierto momento debieron recibir a un sobrino de 11 años, que vivía en una situación precaria con su madre. Por lo que prácticamente lo adoptaron; lo criaron, lo vieron crecer, iban de vacaciones juntos. “Ahí empezó a pasar el dolor de no ser mamá. Ese fue el escape como para no pensar que no teníamos. Y eso nos hizo feliz”, explica Trinidad.

También comenta que los amigos y las redes sociales han sido fundamentales para pedir ayuda cuando la han necesitado, o simplemente realizar actividades. Es por eso que actualmente participa del Club Senior de Lo Barnechea. Aunque admite que últimamente se le ha hecho difícil salir. Esto debido a que a partir de este año debieron dedicarse a cuidar en su casa a su hermano menor, de 70 años, quien tiene Síndrome de Down y se encuentra postrado. Lo llama su “regalón” o su “niño”.

Trinidad decide responder por segunda vez a la existencial e inoportuna pregunta: *¿Quién los cuidará...?:* “Teniendo hijos o no teniendo, igual hay que hacer otras cosas. Hay que buscar otros destinos. Las personas de edad tenemos que perder el miedo de conversar con las personas. Decirles, *mira, yo no tengo quién me cuide*”, comenta.

Los prejuicios sociales

Actualmente, la tasa de fecundidad en Chile es la más baja del continente: 1,2 hijos por mujer. Que una mujer adulta no tenga hijos es cada vez más común. Sin embargo, Trinidad cuenta que en sus tiempos era un tema tabú. Incluso cuando, como en su caso, no haya sido por decisión propia.

“Las personas mayores que no tienen descendencia enfrentan prejuicios asociados por esta narrativa. Son percibidas como incompletas o que no han cumplido con expectativas culturales, lo que puede llevar a la marginalización”, explica **Agnieszka Bozanic**, presidenta de Fundación **GeroActivismo y docente psicogerontóloga de la UNAB**.

Esto se debe a que en Chile se valoriza la procreación y los lazos familiares como “garantes del bienestar y el cuidado de la vejez”. Entre las consecuencias, explica Bozanic, está la discriminación en servicios, y la internalización del estigma: **“Algunas personas mayores pueden sentir presión o culpa por no haber tenido descendencia”**.

La **socióloga Martina Yopo** subraya la importancia de avanzar en la infraestructura pública que apoye los cuidados en distintas etapas de la vida, especialmente en la vejez. Según Yopo, una de las iniciativas clave para enfrentar esta necesidad es el **Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados**, actualmente en discusión en el Congreso. Este sistema sería fundamental para reorganizar la forma en que los cuidados se estructuran en Chile, permitiendo una mejor respuesta ante el envejecimiento de la población.

También señala que la baja natalidad está afectando directamente el envejecimiento de la sociedad, alterando la pirámide poblacional, ya que habrá menos generaciones jóvenes para sostener los sistemas sociales y cuidar de los adultos mayores. **“La organización social de los cuidados, que tradicionalmente se ha basado en la familia, ahora se ve tensionada por la falta de nuevas generaciones para asumir esos roles”**, añade.

Esta estructura también incluye las obligaciones legales que actualmente tienen los hijos con sus padres adultos mayores, amparadas bajo la Ley 19.968 de Tribunales de Familia. **“Los hijos tienen obligaciones respecto a sus padres adultos mayores, una de ellas es la satisfacción de necesidades de alimentos”**, explica el **abogado de familia Luis Olivares**. Asimismo, es posible demandar una situación cuando “un abandono recae sobre una persona mayor que se encuentra bajo el cuidado o dependencia de cualquier integrante del grupo familiar”.

¿Y en el caso de los adultos mayores que nunca se casaron?

El centro de madres en Villa Los Profesores, Estación Central, resuena con risas y bromas que circulan entre las asistentes, reunidas en torno a una larga mesa con tazas de té y porciones de brazo de reina. El lugar, decorado con banderitas chilenas colgando del techo en vísperas de Fiestas Patrias, se llena de una cálida familiaridad. De vez en cuando, alguien le pregunta a una mujer, a quien llaman “la lola”, si está siguiendo la conversación. **Ella, con una sonrisa, responde que su oído no es selectivo, sino musical**.

María Aurora Quiroz, la *lola*, tiene 84 años. Le gusta arreglarse, y ocupar varios accesorios de joyería; usa tres anillos distintos tan solo en su dedo angular. Ninguno de ellos es de matrimonio.

Con entusiasmo, y una envidiable memoria para los pequeños detalles, relata su historia de vida. Menciona su larga carrera como docente, cómo llegó a este barrio fundado por profesores a principios de los setentas, y su participación como cantante en el grupo folclórico Aucamán. Dice que se arrepiente de pocas cosas; **entre ellas, no está el nunca haberse casado ni haber tenido hijos**.

“Me gusta mi vida así. Con mi gato, mis tejidos, y descansando después de haber enseñado tantos años. Y lo mejor, sin duda, es que nadie viene a mi casa a molestarme”, comenta María.

Explica que es totalmente autovalente. Mantiene una vida social activa; casi todas sus amigas son otras profesoras. Además, asiste a los talleres del centro de madres cada miércoles. **Esta red de apoyo entre vecinos no solo la ha ayudado en cosas prácticas, sino que también a sentirse acompañada**.

Finaliza la conversación con un consejo que le ha servido para llegar a esta etapa: **“Es tan incierto el futuro. Tan incierto. Por eso hay que hacerse siempre de buenos amigos, para que te ayuden, y que tú les ayudes a ellos”**.