



## Socializar es saludable, h blalo con tu paciente

Cuando hables con tu paciente, pregúntale también sobre sus relaciones interpersonales, la frecuencia de su relación con amigos y familiares, su sentimiento de soledad. Podrías ayudarle a tener una mejor salud física y reducir su probabilidad de muerte prematura.

La Dra. Julianne Holt-Lunstad presentó en el Primer **Simposio de Aislamiento Social y Soledad** coordinado por Triple-S, datos científicos que indican que el aislamiento social y la soledad causan daño a la salud física. Incluso, el aislamiento social aumenta un 29% de probabilidad de muerte prematura. Las investigaciones de la Dra. Holt-Lunstad señalan como resultado de un estudio longitudinal de siete años que el aislamiento social hace daño a la salud como fumar 15 cigarrillos al día y lo relacionan con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, ansiedad y depresión.

La Dra. Holt-Lunstad, directora del programa Society, Behavior & Health International Studies de Brigham Young University, profesora y presidenta fundadora del Consejo Asesor Científico de la Coalition to End Social Isolation and Loneliness, realizó un meta-análisis con el objetivo de establecer la magnitud general y relativa del aislamiento social y la soledad, y examinar los posibles moderadores. Los estudios proporcionaron datos cuantitativos sobre la mortalidad afectada por la soledad, el aislamiento social o vivir solo. Los resultados fueron consistentes a través del género, la duración del seguimiento y la región del mundo, y determinó que el estado de salud inicial influye en los hallazgos. Sin embargo, los resultados difieren según la edad de los participantes, siendo los déficits sociales más predictivos de muerte en muestras con una edad promedio de 65 años.

“Sabemos que el aislamiento social y soledad se han convertido en problemas serios de salud pública en Inglaterra, en Japón y en Estados Unidos” expres  Roberto Garcia Rodriguez, principal oficial ejecutivo de Triple-S en su participación en el Primer Simposio sobre Aislamiento Social y Soledad celebrado el pasado mes de marzo.

“Mientras más nos adentramos en el tema, más nos convencemos de su relevancia e importancia para nuestra salud pública. Así que nos hemos propuesto servir de agente catalítico para concienciar y educar sobre esta situación y sus consecuencias en la salud y tomar acción”, puntualizó. De hecho, muchas naciones de todo el mundo ahora sugieren que nos enfrentamos a una epidemia de soledad. La Organización Mundial de la Salud reconoce explícitamente la importancia de las conexiones sociales. El desafío al que nos enfrentamos ahora, es definir qué se puede hacer al respecto.

Socializar es saludable. Habla con tu paciente, pregúntale por sus prácticas sociales y sentimiento de soledad. Fomenta las actividades en grupo y las relaciones humanas que se traducen, de acuerdo a la data científica, en una vida más longeva y un mejor estado de salud física.

