

CONOCE SOBRE LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO SOCIAL



¿Qué son la soledad y el aislamiento social?

Suenan como términos parecidos, pero la soledad no es lo mismo que el aislamiento social, aunque ambos pueden traer consecuencias negativas a nuestra salud. La soledad significa sentirse solo, independientemente de la cantidad de contactos sociales que tengamos.

El aislamiento social es la falta de conexiones sociales y puede causar soledad en algunas personas, mientras que otras pueden sentirse solas aun sin estar aisladas.



No todas las personas experimentan la soledad de la misma manera. Por ejemplo, factores como la pandemia y el incremento de personas trabajando desde sus casas, la tendencia de vivir solos o los cambios de vida en las personas mayores que incluyen retirarse de su empleo y la pérdida de amigos, o familiares mudándose de Puerto Rico, pueden convertirlos en vulnerables a la soledad y al aislamiento social.

Pero independientemente de cada caso particular, todos necesitamos conexiones sociales para mantener una buena salud física y mental.

En otras palabras, **SOCIALIZAR ES SALUDABLE.**

¿Qué efectos puede tener sobre tu salud?

Varios estudios médicos muestran que la soledad y el aislamiento social están relacionados con un mayor riesgo de problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, depresión y deterioro cognitivo. Considera estos datos:

Las personas con vínculos sociales fuertes tienen **50% mayor probabilidad de vivir más** que aquellas con vínculos sociales débiles.¹

Una persona con vínculos sociales débiles puede incrementar en un **29% el riesgo de enfermedad cardiovascular** y en **32% el de un evento cerebrovascular** como un derrame.²

La poca conexión social y el **aislamiento aumentan el riesgo de diabetes tipo 2**, catarros, depresión, ansiedad, reducción en función cognitiva y hasta demencia.³



El aislamiento social **produce el mismo riesgo de reducir la expectativa de vida que fumar 15 cigarrillos al día** y representa un riesgo mayor que la obesidad, el exceso de consumo de alcohol la falta de ejercicio.¹

El aislamiento social **contribuye a muertes relacionadas con el abuso de alcohol** y drogas, y por suicidio.³

El aislamiento social y la soledad **inciden en el estilo de vida relacionado a la nutrición**, la actividad física y el sueño.³

¹Estudios de Julianne Holt-Lunstad según citado en Together: The Healing Power of Human Connection in Sometimes Lonely World, Vivek H. Murthy, MD. 2020.

²Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System, The National Academies of Science, Engineering, Medicine. 2020.

³Health Policy Brief: Social Isolation and Health, Health Affairs Organization, June 2020.

¿Cómo identificar factores de riesgo?

Hay varios factores de riesgo que pueden incrementar la probabilidad de padecer de las consecuencias negativas de la soledad y el aislamiento social, como:

- Vivir solo, sin tener cerca amistades, familiares o una red de apoyo comunitaria
- Ingresos bajos o recursos económicos limitados
- Problemas de movilidad o discapacidad sensorial
- Grandes cambios, transiciones o pérdidas mayores recientes
- Falta de transportación
- Exposición a violencia doméstica o comunitaria
- Estar desempleado
- Sentirse con falta de sentido o propósito en la vida
- Ser un cuidador de una persona con una condición severa de salud
- Retos psicológicos y cognitivos
- Falta de una red de apoyo social
- Tener una vivienda en lugares rurales, inaccesibles e inseguros
- Padecer de enfermedades crónicas



Similarmente, hay varios síntomas o señales de alerta que podemos observar en el comportamiento de personas que ya están experimentando estas consecuencias negativas.

- Falta de interés en general
- Retraimiento
- Aburrimiento profundo
- Disminución en las prácticas de higiene
- Pobre alimentación y nutrición
- Abandono del orden

¿Qué podemos hacer?

Mantenerse conectado y establecer relaciones sociales saludables son importantes para contrarrestar los efectos negativos de la soledad y el aislamiento social. Realizar actividades físicas acompañado, procurar relaciones sociales presenciales y dedicarle tiempo a fortalecer relaciones interpersonales son indispensables para mantener una buena salud emocional y para evitar el deterioro de la salud física.



Muévete

El ejercicio disminuye el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.



Disfruta

Retoma un viejo pasatiempo.



Aprende

Toma una clase grupal para aprender algo nuevo.



Ayuda

Conviértete en voluntario o voluntaria para ayudar a otros en tu comunidad.



Conéctate

Programa tiempo cada día para comunicarte con familiares, amigos y vecinos, en persona o virtualmente.



Adopta

Si es posible y puedes cuidarla, adopta una mascota. Los animales pueden ser excelentes acompañantes.



Participa

Ve a las actividades que se anuncian en los centros comerciales, en tu edificio o urbanización o en las plazas de los pueblos.



¡Háblalo con tu médico!



Como con cualquier condición de salud, siempre debes buscar ayuda profesional cuando estén presentes cualquiera de los factores de riesgo, ya sea en tu propio caso o en un ser querido. Existen opciones de ayuda y orientación para combatir la soledad y el aislamiento social. Al buscar ayuda, estás dando el paso correcto.

Para más información visita:
www.grupotriples.com/socializaressaludable

Comunícate con Fundación Triple-S:

☎ **787.775.4278**

✉ **fundaciontriples@ssspr.com**