



## A medir el aislamiento social y soledad

**Por Dr. José Novoa, principal oficial médico de Triple-S**

¿Existe aislamiento social en Puerto Rico? ¿Y soledad? ¿Prevalece más en pueblos en los cuales hay un mayor número de adultos mayores o será mayor en adolescentes?



Podremos contestar esas y otras preguntas cuando tengamos los resultados del Behavioral Risk Factor Surveillance System, un estudio que lleva a cabo el Departamento de Salud de Puerto Rico para evaluar los riesgos a la salud de la población. Los resultados del estudio pueden ayudar a desarrollar política pública o iniciativas puntuales que puedan atender las necesidades identificadas.

Este año, por primera vez, se incluyen preguntas que miden los vínculos sociales de las personas de 18 años en adelante y lo mismo se está haciendo por primera vez, en el estudio Consulta Juvenil para la población adolescente. Este es un estudio que mide las conductas de riesgo en la población escolar, a partir de la escuela intermedia.

Vemos la necesidad de esclarecer la realidad de Puerto Rico para poder atender el aislamiento social y soledad que vemos en nuestro entorno. Estos factores se medirán gracias a una subvención de la Fundación Triple-S.

Nos preocupa la migración masiva que hemos experimentado. Entre 2010 y 2020, la isla perdió 11.8% de su población. Muchos de los que emigraron en busca de oportunidades fueron los más jóvenes. Atrás quedaron sus padres y abuelos. Sospechamos que esta migración ha puesto a prueba las redes de apoyo en las familias. A eso sumamos el efecto del huracán María, Fiona, sismos y la pandemia. El aislamiento recetado durante la pandemia para evitar mayores contagios surtió efecto, pero— es muy probable— que también debilitó los vínculos sociales con la familia extendida y amistades. Nos interesa saber el impacto que pudo tener en adolescentes que están aprendiendo a formar sus conexiones en el mundo.

Mucho se ha escrito de que la pandemia exacerbó la crisis de salud mental. Pero, el aislamiento social y la soledad también afectan la salud física. Las personas con vínculos sociales fuertes tienen una expectativa de vida mayor que las personas con vínculos débiles. Soy cardiólogo y me llama la atención que el riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta 29% si uno está aislado socialmente mientras el riesgo de los llamados “derrames cerebrales” aumenta en 32%, según el informe “Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System” del National Academies of Science, Engineering, Medicine. Ni hablemos de cómo se dispara el riesgo de demencia, un 50% cuando la persona se siente sola.

Por todas esas razones tenemos que entender cuál es la situación en Puerto Rico. Cuando en Puerto Rico, casi 1 en 4 personas tiene 65 años o más, debemos evitar que esa población enfrente el riesgo de desarrollar enfermedades y demencia porque estén aislados socialmente o se sienten solos. Igual pasa con nuestros jóvenes, tenemos que promover un desarrollo sano, con amplias conexiones sociales para asegurar su bienestar físico y mental. En 2024, cuando tengamos los datos, podremos entender nuestra realidad y atender las poblaciones que estén en mayor riesgo.

Dr. José Novoa es el principal oficial médico de Triple-S y miembro de la junta de la Fundación Triple-S.