



## ¿Cómo identificar el aislamiento social y la soledad?

Todos necesitamos conexiones sociales para mantener una buena salud física y mental.

Sin embargo, 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.

Los estudios 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. La buena noticia es que con una mayor conciencia, podemos tomar medidas para mantener y fortalecer nuestros lazos con familiares y amigos, ampliar nuestros círculos sociales y participar más en la comunidad que nos rodea.

## ¿Cómo identificar el aislamiento social y la soledad?

El aislamiento social va más allá de vivir solo. Consiste en tener pocas relaciones significativas o contacto social poco frecuente no importa tu edad, estatus social o condición de vida. Si padeces de aislamiento social es importante que intentes desarrollar un plan de acción para poder contrarrestarlo. Te recomendamos hacer un estudio retrospectivo de tus prácticas que te ayudarán a reconocerlo. Podrás distinguirlo si padeces constantemente de algunas de estas señales:

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

Qué significa la soledad y sentirse solo. La soledad, se refleja cuando uno se siente solo, y es un sentimiento que puede existir aun si hay personas alrededor como una experiencia subjetiva. La soledad presenta síntomas como melancolía, sentimientos de incomprensión, tristeza o inseguridad. Para identificarla, la autoevaluación debe buscar señales de incapacidad de conectarte con otras personas, aun con tus allegados. También se expresa en una baja autoestima, en cansancio constante y falta de deseo de participar en actividades sociales. La soledad crónica puede causar situaciones más profundas como depresión o según los estudios clínicos, llegar a enfermedades fisiológicas.

**Establece relaciones sociales saludables. Las prácticas para contrarrestar tu aislamiento social y tu sentimiento de soledad serán beneficiosas para ti y para tus allegados y los ayudarán a protegerse contra los efectos negativos que pueden tener en su salud física y mental. La clave: Busca a los demás y conecta con ellos.**

