



El aislamiento social y sus factores de riesgo

Los seres humanos somos seres sociales. Nuestra naturaleza nos lleva a crear relaciones unos con otros para formar vínculos y comunidades. Cuando esta necesidad se interrumpe, ocurre lo que llamamos aislamiento social. Esta condición tiende a surgir cuando tenemos contactos sociales poco frecuentes. Y no solo se trata de sentirse solo. El aislamiento social trae consigo consecuencias serias para nuestra salud física, además de la mental.

Aquí te contaremos sobre los efectos adversos que puede tener el aislamiento social sobre nuestra salud y te enseñaremos a identificar los factores de riesgo para que puedas buscar ayuda a tiempo, ya sea para ti o cualquier ser querido.

Efectos sobre la salud

Según los estudios recientes, las personas que tienen pocos vínculos sociales tienen una expectativa de vida más baja que las personas con vínculos sociales fuertes. ¹El aislamiento social incrementa la probabilidad de padecer de condiciones cardiovasculares y cerebrovasculares. ²También puede incidir en condiciones como diabetes tipo 2, depresión, ansiedad y hasta demencia.³

Estadísticamente, el aislamiento representa un mayor riesgo para nuestras vidas que otros factores de peligro como el consumo excesivo de alcohol, la falta de ejercicio y la obesidad. Se ha encontrado que el aislamiento es igual de nocivo para la salud que fumar 15 cigarrillos al día.¹

Cómo identificar factores de riesgo⁴

El riesgo de experimentar soledad o aislamiento social es mayor para personas con uno o más de los siguientes factores:

- Vivir solo, sin tener cerca a 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

¿Qué podemos hacer para disminuir estos factores de riesgo?⁴

- Busca una actividad o pasatiempo que puedas realizar con un grupo de amigos, vecinos o familiares
- Ejercítate
- Busca programas de voluntariado en los que puedas participar
- Saca tiempo para hablar y conectar con tus familiares y amigos, ya sea en persona o por teléfono
- Considera adoptar una mascota

Como con cualquier condición de salud, siempre debes buscar ayuda con tu médico o profesional de la salud cuando estén presentes cualquiera de estos factores de riesgo, ya sea en tu propio caso o en un ser querido. Existen opciones de ayuda y orientación para combatir el aislamiento social y la soledad. Al buscar ayuda, estamos dando el paso correcto. [Oprime aquí para más información](#) y conocer varios recursos que pueden ayudarte

Esta información de salud no sustituye una evaluación con tu médico o profesional de la salud.

Fuentes:

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

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

³ *Health Policy Brief: Social Isolation and Health*, Health Affairs Organization, June 2020 por Julianne Holt-Lunstad

⁴ Basado en documentos *Feeling Lonely or Socially Isolated?* y *Staying Connected to Combat Loneliness and Social Isolation* del National Institute on Aging y el documento *Expand Your Circles – Prevent Isolation and Loneliness As You Age* de Elder Care Locator

