



El profesional de la salud: elemento clave para identificar el aislamiento social y la soledad

Siempre sugerimos hablar con tu médico si identificas en tu salud física o mental algún síntoma anómalo o padecimiento. Pero también le fomentamos a los proveedores de salud tener un acercamiento holístico con sus pacientes con el fin de evaluar su situación general.

Ya hemos expuesto antes que estudios científicos han asociado el aislamiento social y la soledad con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, demencia, accidentes cerebrovasculares, depresión, ansiedad y hasta muerte prematura. Para empoderar a los proveedores de salud de Puerto Rico, la Fundación Triple-S les promueve a sus médicos y otros profesionales de la salud, a que evalúen a sus pacientes integrando valoraciones en sus estados de vida.

Con el objetivo de capacitar profesionales de la salud con herramientas para identificar el aislamiento social y la soledad y poder ayudar a sus pacientes a combatirlos, se ofreció por primera vez en Puerto Rico, el taller virtual libre de costo Integrando la conexión social en el cuidado clínico por la Dra. Julianne Holt-Lunstad, una de las investigadoras más reconocidas a nivel mundial en el tema. Médicos primarios y especialistas, pudieron beneficiarse de esta iniciativa para llevar a cabo un acercamiento holístico del cuidado de sus pacientes. La Dra. Holt-Lunstad es profesora y directora del Programa de Estudios Internacionales de Sociedad, Comportamiento y Salud de la Universidad de Brigham Young.

De acuerdo con las recomendaciones de la Dra. Julianne Holt-Lundstad durante el taller, es crucial que los médicos les formulen a sus pacientes las siguientes tres preguntas, de acuerdo con la Escala de Soledad desarrollada por la Universidad de California:

- ¿Con qué frecuencia siente que le falta compañía?
- ¿Con qué frecuencia se siente excluido?
- ¿Con qué frecuencia se siente aislado de los demás?

También recomienda conversar un poco más allá, e indagar, por ejemplo: ¿Vive solo(a)?, ¿Tiene un grupo de apoyo?, ¿Puede hacer sus actividades diarias?, ¿Quedó viuda(o) recientemente?, ¿Se jubiló hace poco?, ¿Aún conduce y se mueve independientemente?, ¿Vive su familia en Puerto Rico? o ¿Ve a su familia, vecinos o amistades frecuentemente? Aunque estas preguntas están más enfocadas en adultos mayores, el aislamiento social afecta a todas las generaciones, incluyendo niños y adolescentes. A generaciones más jóvenes pueden preguntarle si tienen amigos, hacen algún deporte, cuánto tiempo le dedican a jugar solos en su dispositivo electrónico, es tímido(a), o si se atreve hablar con otros niños. Para poder practicar un cuidado de la salud más holístico, la recomendación es indagar en los pacientes de todas las edades.

De acuerdo con las recomendaciones de la Dra. Holt-Lundstad, el proveedor de la salud luego de hacer esta conversación sencilla pero informativa en su fase de vida actual, debe hacer tres pasos:

Educar al paciente: Explicarle que no debe subestimar la importancia de la conexión social como un factor de impacto en la salud, y como parte de un estilo de vida saludable. Dejarle saber que es tan importante como manejar condiciones de salud existentes y seguir sus tratamientos.

Documentar sus observaciones: Anotar en el expediente del paciente las respuestas de sus pacientes para poder darle seguimiento a sus recomendaciones.

Referir el paciente: De ser necesario, puede referir a un proveedor de la salud emocional como consejero, trabajador social, sicólogo o psiquiatra, o sugerirle hablar con sus familiares para que lo ayuden a combatir el aislamiento social y la soledad.

“Luego de años de investigación, existe evidencia científica que señala que estar más conectados socialmente resulta en una mejor salud, bienestar y en mayor longevidad, así como en la reducción de riesgos asociados con el aislamiento y la soledad” aseguró la Dra. Holt. “También tenemos evidencia de que los pacientes bajo tratamiento médico estándar, que además reciben apoyo psicosocial, tienen una probabilidad de supervivencia 20% mayor y un tiempo de supervivencia 29% más alto”.

El taller EAR Framework: Integrating Social Connection into Clinical Care fue conducido en inglés, a través de una plataforma digital con una duración de 2 horas. Los proveedores activos de Triple-S recibieron dos créditos por educación continua.