



## Los nuevos 50, vivirlos en conexión social

Más de una tercera parte de los adultos de 45 años o más se sienten solos, según un informe de la Academies National of Sciences, Engineering and Medicine (NASEM, por las siglas en inglés) de 2020.

**El informe de NASEM asegura que el aislamiento social aumenta el riesgo de una persona de morir prematuramente, que se asocia a riesgo de demencia y aumenta en riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.**

Mucho se habla de la soledad y el aislamiento social en personas mayores de 65 años, que posiblemente ya no trabajen, hayan perdido a su cónyuge o no están activas socialmente. Sin embargo, de acuerdo con los estándares actuales de comportamiento de las generaciones, las personas entre los 40 y los 50 años todavía se encuentran en etapa profesionalmente productiva, físicamente activas y con amplias oportunidades de confraternización y vida social. Le llaman los nuevos 50 a quienes justamente se encuentran en la cima de su carrera profesional, alcanzando logros deportivos o preocupados por su imagen, salud y bienestar general. Sin embargo, estas actitudes hacia la vida no los exime del sentimiento de soledad, o de mantener prácticas de aislamiento social.

El Centro para el Control y la prevención de Enfermedades (CDC) indica que **«aunque es difícil medir el aislamiento social y la soledad de manera precisa, existe una fuerte evidencia de que muchos adultos de 50 años o más están socialmente aislados o se sienten solos en algunas maneras que ponen en riesgo su salud».**

La particularidad de la soledad es que, al ser el sentimiento subjetivo de sentirse solo, puede ser validado únicamente por la persona que verdaderamente lo identifica dentro de sí. No importa su entorno o su estilo de vida, la soledad se siente de manera individual y puede causar emociones negativas. De acuerdo con estudios científicos recientes, también es perjudicial para la salud física. Las personas que se sienten solas corren un mayor riesgo de contraer condiciones y enfermedades. La soledad puede ser producida por un sinnúmero de factores, entre ellos por el aislamiento social que es la realidad objetiva de tener poco contacto con otros seres humanos.

**Mantenerse conectado es importante, realizar actividades físicas acompañado, procurar relaciones sociales presenciales y dedicarle tiempo a fortalecer relaciones interpersonales, para la salud emocional y para evitar el deterioro de la salud física.**

**Socializar es saludable, ¡Háblalo con tu médico!**

