



La socialización y la adolescencia

La soledad es un sentimiento que puede causar efectos serios sobre nuestra salud física y mental. Estos riesgos para la salud también se asocian al aislamiento social. Por eso siempre es recomendable mantener conexiones sociales significativas a lo largo de nuestra vida. Estar en contacto con otras personas, ya sean familiares, amigos o vecinos, y participar de actividades comunitarias nos hace bien.

Más que ayudar a mantener un estado emocional saludable, al evitar el aislamiento social y la soledad nos estamos protegiendo de posibles repercusiones de salud que pueden perjudicar nuestra calidad de vida. Por ejemplo:

- Las personas con vínculos sociales fuertes tienen 50% mayor probabilidad de vivir más que aquellas con vínculos sociales débiles.¹
- Si los vínculos sociales son débiles, incrementa en un 29% el riesgo de enfermedad cardiovascular y en 32 % el de un evento cerebrovascular como un derrame.²
- La poca conexión social y el aislamiento aumentan el riesgo de diabetes tipo 2, catarros, depresión, ansiedad, reducción en función cognitiva y hasta demencia.³
- El aislamiento social produce el mismo riesgo de reducir la expectativa de vida que el fumar 15 cigarrillos al día y representa un riesgo mayor que la obesidad, el exceso de consumo de alcohol y la falta de ejercicio.¹
- El aislamiento social contribuye a muertes relacionadas con el abuso de alcohol y drogas, y por suicidio.³
- El aislamiento social y la soledad inciden en el estilo de vida relacionado a la nutrición, la actividad física y el sueño.³

La soledad no es lo mismo que el aislamiento social, aunque ambos pueden traer consecuencias negativas. La soledad significa sentirse solo, independientemente de la cantidad de contactos sociales. El aislamiento social se define como la falta de conexiones sociales. El aislamiento social puede causar soledad en algunas personas, mientras que otras pueden sentirse solas aun sin estar aisladas.

Es importante recordar que cada caso es único. No todas las personas experimentan la soledad de la misma manera. Por eso siempre es buena idea precaver y buscar ayuda cuando sintamos que la soledad nos está afectando, ya sea a nosotros mismos o a un ser querido. Existen varias opciones de ayuda y orientación para superar el aislamiento social y la soledad. Al buscar ayuda, damos el paso correcto para vivir vidas más largas y saludables. [Oprime aquí para conocer recursos](#) que pueden ayudarte a salir adelante.

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.

