



## Socializar es saludable

**Datos científicos indican que el aislamiento social causa daño a la salud física, incluso aumentan un 29% de probabilidad de muerte prematura.**

El aislamiento social es tener pocas relaciones o contacto social poco frecuente. Mientras que la soledad es cuando uno se siente solo; es un sentimiento que puede existir aun si hay personas alrededor. Para el ser humano la conexión social es vital.

Las investigaciones de la Dra. Julianne Holt-Lunstad, una de las expertas más reconocidas sobre el tema, indican que el aislamiento social hace tanto daño como fumar 15 cigarrillos al día. Relacionan el aislamiento social con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, ansiedad y depresión. La doctora Holt-Lunstad recientemente estuvo en Puerto Rico para hablar del peligro que representan la soledad y el aislamiento social y la importancia de tomar acción. Hay necesidad de dar a conocer el posible impacto de estos factores para que tanto las personas, como el sistema de salud, el gobierno y las organizaciones comunitarias puedan identificar el problema, buscar formas de atenderlo y más importante aún, de prevenirlo.

El aislamiento social y la soledad pueden afectar a jóvenes, adultos y adultos mayores. Antes de la pandemia, ya había un sentido de alarma en cuanto al impacto del aislamiento social y la soledad. Desafíos después de la pandemia, hay un sentido de urgencia. En particular, hay preocupación con los jóvenes y los adultos mayores de 65 años.

Las personas estamos predispuestas a establecer relaciones sociales y tener contacto físico, nos ayuda a ser más felices. Además, se ha demostrado científicamente que la compañía aporta grandes beneficios a nuestra salud física y mental: minimiza el riesgo de demencia y enfermedades mentales, reduce los síntomas de la depresión y contribuye a una vida sin estrés y con actitud más positiva, reduce la sensación de dolor y protege tu salud cardiovascular.

**Para más información visita: [www.grupotriples.com/socializaressaludable](http://www.grupotriples.com/socializaressaludable).**

Tener una vida social que te haga sentir acompañado es importante para tu salud.

¡Háblalo con tu médico!