

Socializar es Saludable

LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO SOCIAL

pueden causar efectos serios sobre nuestra salud física y mental.



Las personas con pocos vínculos sociales tienen una expectativa de vida más baja que las personas

CON VÍNCULOS SOCIALES FUERTES.

EL AISLAMIENTO SOCIAL

incrementa la probabilidad de padecer de condiciones cardiovasculares y cerebrovasculares e incidir en condiciones como diabetes tipo 2, depresión, ansiedad y hasta demencia.

Para mantenernos saludables es recomendable mantener conexiones sociales significativas y estar en contacto con otras personas, ya sean familiares, amigos, vecinos, o participar de actividades para conocer nuevas personas.

Para más información visita
grupotriples.com/socializaessaludable



FUNDACIÓN
TRIPLE-S