

# 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/socializaressaludable](http://grupotriples.com/socializaressaludable)**



FUNDACIÓN  
TRIPLE-S