

# Efectos de la socialización en la salud

## Mejora la expectativa de vida



Las personas con vínculos sociales fuertes reducen en 50% su riesgo de muerte prematura en comparación con aquellas con vínculos sociales débiles.<sup>1</sup>

## Beneficia al corazón



Si los vínculos sociales son débiles, se incrementa en un 29% el riesgo de enfermedad cardiovascular y en un 32% para un evento cerebrovascular como un derrame.<sup>2</sup>



## Evita enfermedades y condiciones crónicas



Tener conexiones sociales reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2, resfriados, depresión, ansiedad, poca función cognitiva y hasta demencia.<sup>3</sup>

## Promueve un mejor estilo de vida



Pasar tiempo en compañía afecta positivamente la nutrición, la actividad física y el sueño.<sup>3</sup>

Los seres humanos somos seres sociales que buscamos relacionarnos unos con otros para crear vínculos, formar comunidades y continuar nuestra evolución y existencia.

**¡Socializar es saludable!**

Esta información de salud no sustituye una evaluación con tu médico o profesional de la salud.

Fuentes:

<sup>1</sup> Estudios de Julianne Holt-Lunstad según citado en Together: The Healing Power of Human Connection in Sometimes Lonely World, Vivek H. Murthy, MD. 2020.

<sup>2</sup> Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System, The National Academies of Science, Engineering, Medicine. 2020.

<sup>3</sup> Health Policy Brief: Social Isolation and Health, Health Affairs Organization, June 2020 by Julianne Holt-Lunstad