

## La Familia como factor protector de salud

El Día de la Familia se celebró el 15 de mayo, desde el año 1994, cuando se realizó una reunión de la UNESCO sobre los derechos humanos y se declaró el año de la familia. Su objetivo es reflexionar sobre el papel fundamental que desempeña la familia en la sociedad y reconocer su importancia en la construcción de un mundo más justo, equitativo y solidario.

Es crucial reconocer la diversidad de formas que puede adoptar la familia en la sociedad moderna. Desde las familias nucleares tradicionales hasta las familias monoparentales, reconstituidas, extendidas y adoptivas, cada una de estas configuraciones familiares tiene sus propias dinámicas y desafíos, pero todas comparten el objetivo común de brindar amor, protección y cuidado a sus miembros.

En cuanto al papel de la mujer en la familia, es importante destacar su labor durante muchos siglos como pilar fundamental en la crianza y el cuidado de los hijos, así como en la gestión del hogar y el mantenimiento del bienestar familiar. Sin embargo, es crucial evitar estereotipos de género y reconocer que tanto hombres como mujeres pueden desempeñar roles diversos y complementarios dentro de la familia, según las necesidades y circunstancias particulares de cada hogar.

La familia, vista desde una perspectiva de salud pública, juega un papel fundamental como factor protector de nuestro desarrollo y sostenibilidad social, promoviendo estilos de vida saludables, previniendo enfermedades, reduciendo la mortalidad y fomentando la resiliencia social. Proporciona un entorno seguro y afectuoso en el que las personas pueden desarrollarse plenamente y alcanzar su máximo potencial. El apoyo emocional y material que brinda la familia contribuye a la resiliencia de sus miembros frente a las adversidades y desafíos que puedan enfrentar en su camino.

Una revisión sistemática y metaanálisis realizado en 2023 sobre el aislamiento social como factor de riesgo de mortalidad por todas las causas reveló un significativo aumento del 33% entre individuos socialmente aislados. Este dato es muy relevante, ya que la conformación de nuestra sociedad está cambiando, el envejecimiento poblacional, la disminución de la tasa de natalidad y los niveles elevados de estrés generan cada vez más personas socialmente aisladas, lo que nos hace una sociedad vulnerable a diversas enfermedades físicas y mentales. Es un llamado urgente a replantearnos las formas en las que vivimos y nos relacionamos.

Si queremos un planeta sostenible, es absolutamente necesario vincularnos socialmente, relacionarnos, empatizar con otros y buscar nuevas formas de familia. Conectar con los sentimientos de los demás será lo único que

podrá salvarnos como sociedad, mejorar nuestra calidad de vida y superar desafíos como el cambio climático.



**Carolina Muñoz Vergara**  
Académica de la Facultad de Medicina, U.Central