EL MERCURIO DE ANTOFAGASTA

Fecha: 01/07/2025 Audiencia: 17.400 Sección: CONTRAPORTADA
Vpe: $848.187 Tirada: 5.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.617.600 Difusión: 5.800
Vpe portada: $1.617.600 Ocupación: 52,43%

LA SOLEDAD AFECTA A UNA DE CADA 6 PERSONAS Y ESTÁ LIGADA A 871.000 MUERTES ANUALES

INFORME. *OMS elaboró primer documento de comisión creada para combatir el fenómeno a nivel mundial. El problema no es solo de países de bajos ingresos y golpea a jóvenes y a adultos.*

SHUTTERSTOCK

MALA SALUD Y BAJOS INGRESOS Y NIVELES EDUCACIONALES SON FACTORES PRINCIPALES DE LA SOLEDAD.

Efe

Una de cada seis personas en el mundo está afectada por la soledad, un problema que impacta en la salud mental y contribuye a unas 871.000 muertes anuales, advierte el primer informe de la comisión creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para intentar combatir este creciente fenómeno contemporáneo.

El estudio de la Comisión sobre Conexión Social revela que la soledad y el aislamiento afectan a personas de todas las edades, incluyendo un tercio de las personas mayores y la cuarta parte de los adolescentes.

También revela que no es ni mucho menos un problema exclusivo de países desarrollados: un 24% de las personas en economías de renta baja la sufren, frente al 11% en los de renta alta.

"En una era en la que las posibilidades de conectar son incontables, cada vez más personas se sienten aisladas y solitarias", alertó al presentarse el estudio el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

El máximo responsable de la OMS subrayó que la soledad y el aislamiento social no sólo tienen negativos efectos para individuos, familias y comunidades, sino que provocan pérdidas de miles de millones de dólares por sus costes sanitarios, educativos y laborales.

Según el informe, los jóvenes que sufren soledad tienen un 22% más de posibilidades de tener bajas notas, y los adultos con este problema pueden sufrir para mantener su empleo.

RIESGO FÍSICO Y MENTAL

La soledad y el aislamiento, según destaca el estudio, incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, declive cognitivo y muerte prematura, además de afectar a la salud mental, duplicando las probabilidades de sufrir depresión.

El informe de la comisión presidida por el excirujano general del Gobierno estadounidense Vivek Murthy y la enviada especial de la Unión Africana para la juventud, Chido Mpemba (Zimbabue), subraya que el mejor medicamento para combatir estos problemas es la conexión social.

Además de reducir el riesgo de dolencias graves, mejorar la salud mental o limitar los riesgos de muerte prematura, a nivel social puede crear "comunidades más sanas y resilientes, también en respuesta a desastres", señala el informe.

Para fomentar esa cohesión social, el documento presenta distintas recomendaciones, que incluyen campañas de concienciación, el fortalecimiento de infraestructura para el contacto social (parques, bibliotecas, cafés) o un mayor acceso a atención psicológica.

TAREAS PARA TODOS

"Muchos saben lo que es sentirse solo, y todos pueden contribuir a paliarlo con gestos simples y cotidianos, desde ayudar a un amigo en problemas a estar presente de verdad en una conversación y dejar a un lado el móvil, saludar a un vecino, unirse a un grupo local o hacer labores de voluntariado", propone la agencia sanitaria de la ONU.

El informe apunta como principales factores de la soledad una mala salud, bajos ingresos y niveles de educación, insuficiente infraestructura comunitaria o también las tecnologías digitales.

En este último punto, la comisión de la OMS urge a vigilar los efectos que un excesivo tiempo mirando pantallas o interactuando de forma negativa por internet pueden tener en la salud mental, especialmente en jóvenes.

"Mientras la tecnología reconfigura nuestras vidas, debemos estar vigilantes para asegurarnos de que fortalece, en vez de debilitar, la conexión humana", agregó la copresidenta de la comisión Mpemba.

En 2023, cuando la OMS creó la comisión, advirtió que la soledad era ya un factor de mortalidad tan elevado como el consumo de tabaco y alcohol, la inactividad física, la obesidad o la contaminación atmosférica.

"Con este informe, hemos levantado el velo de la soledad y el aislamiento, que son el desafío que mejor define nuestro tiempo", subrayó Murthy.