



## Soledad y aislamiento

● La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha levantado la alerta en todo el mundo frente a la amenaza que está generando la desconexión social de personas de distintos grupos etarios. Cabe señalar que por una parte se encuentra el hecho de sentirse solo y por otro lado aislarse de quienes nos rodean. En ambos casos la situación es grave, ya que puede llevar a experimentar pensamientos negativos que más tarde pueden desencadenar en una depresión.

Según datos de la OMS, una de cada seis personas a nivel mundial afirma sentirse sola, siendo las naciones con un poder adquisitivo menor las que más sufren esta silenciosa pandemia. Niños y adolescentes vienen a ser los grupos de mayor preocupación, esto a que en ocasiones son silentes respecto de eventos como el bullying cibernético, acoso psicológico y sexual y baja autoestima. En ocasiones, se suele llegar tarde convirtiéndose en suicidio.

La pandemia ocasionada por el covid-19, es una de las pruebas irrefutables de que la salud social y la capacidad por tener vínculos humanos positivos, nos terminó pasando la cuenta. Sin embargo, hace años que se ha desatendido por los gobiernos, sistemas

de salud y la escuela la responsabilidad por desarrollar planes de carácter interdisciplinar que apoyen integralmente a quienes sufren por sentirse solos y aislados del contexto social. Poco servirán aquellas medidas fragmentadas que atacan el síntoma y no la enfermedad.

El llamado está en simplemente preguntar y buscar la ayuda necesaria para apoyar a quienes hoy sufren de soledad y desconexión familiar y social.

*Carlos Guajardo*