

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) dado a conocer ayer:

La soledad afecta a una de cada 6 personas del mundo y se vincula a 871 mil muertes al año

Los especialistas afirman que preocupa especialmente el aislamiento que siente un cuarto de los adolescentes. Para afrontarlo, hay que fomentar la vinculación social y reducir los tiempos de pantalla, aseguran.

MANUEL HERNÁNDEZ

Una de cada seis personas en el mundo está afectada por la soledad, un problema que impacta en la salud mental y contribuye a 871.000 muertes anuales. Así lo advierte el primer informe de la comisión sobre Conexión Social de la Organización Mundial de la Salud (OMS), titulado "De la soledad a la conexión social".

El estudio revela que la soledad y el aislamiento afectan a personas de todas las edades, entre ellas a un tercio de las personas mayores y la cuarta parte de los adolescentes (entre los 13 y 17 años). Además, el documento plantea que la soledad y el aislamiento 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. Y destaca como principales factores de la soledad una mala salud, bajos ingresos y niveles de educación, insuficiente infraestructura comunitaria o también las tecnologías digitales.

Adicionalmente, 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.

La ministra de Salud, Ximena Aguilera, es una de los II comisiona-



La soledad y el aislamiento en jóvenes podría ser una consecuencia de la digitalización y de la pandemia, según expertos.

dos del informe y afirma que "la soledad y el aislamiento social son un problema de salud pública. Es un problema global, que afecta no solo la salud mental, sino que también la salud física". Y agrega que "las personas jóvenes se sienten más solas que nunca en un mundo que está mucho más interconectado tecnológicamente y que tiene muchos más habitantes que en el pasado".

Aguilera lo atribuye a las tecnologías digitales, además de aspectos que afectan a todos los grupos, como "las relaciones sociales débiles,

la segregación de las personas, cuando las personas tienen discapacidad y no hay políticas hacia ellas o cuando hay migrantes y no se incorporan a las sociedades".

Generar conexión

El documento indica que la conexión social es el mejor medicamento para combatir estos problemas.

En el caso de Chile, según la undécima ronda del "Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC", presentada a fines de mayo, uno de

cada cinco adultos en Chile reportaba altos niveles de soledad percibida. Pablo Toro, psiquiatra de UC Christus, cuestiona: "Lamentablemente, nos estamos acostumbrando a eso, porque las encuestas muestran que nuestros números en salud mental no son buenos". Sobre los datos de aislamiento y soledad en jóvenes, dice que el menor contacto social "podría ser una consecuencia de la digitalización, pero también del aislamiento de la pandemia, que pudo dejar a jóvenes con falencias sociales". Con todo, insiste: "Man-

tener los contactos sociales permite envejecer más sano".

Fernando Lolás, psiquiatra y académico de la U. Central y la U. de Chile, formó parte del grupo de asesoría técnica del documento y plantea que si bien hay variables sociales y culturales, "se desprende una idea clave: la importancia de la salud social, que es la satisfacción que proviene de estar conectado (presencialmente)".

El especialista añade que "la abundancia de redes sociales y la interconexión a internet y a todas las plataformas no mejora la sensación de soledad, ni tampoco contribuye a mejorar las relaciones interpersonales". En cambio, dice, "es un factor de riesgo".

Coincide Francisco Bustamante, psiquiatra de la Clínica U. de los Andes, quien afirma que lo más preocupante es la soledad que sienten los jóvenes. En ese sentido, asegura que la comunidad es clave para enfrentarlo: "La vinculación con los otros es lo que debiera ayudarnos a salir de esa soledad".

Bustamante sugiere, en principio, hacer comunidad con la familia, "porque tiende a ser el primer lugar donde la gente aprende a socializar, y no solamente estamos hablando de la familia nuclear, sino que también toda la familia extendida". Y explica que es necesario participar de espacios comunitarios: "Hay que fortalecer la cultura de barrio entre los vecinos y encontrarnos en espacios comunes".

Además, Giovanni Escalante, representante de la OPS/OMS en Chile, plantea que "es muy importante limitar el uso de los celulares, establecer un acceso limitado a las redes sociales, sobre todo en los jóvenes, niños y adolescentes, para poder lograr conexiones necesarias con la familia, amigos y la comunidad".