LITORALPRESS

Fecha: 10-07-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: **Analizan impacte de la soledad en la salud de las personas**

Pág. : 23
Cm2: 748,5

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

El informe señala sobre el aislamiento, que si bien los datos son más escasos, advierten, se estima que afecta hasta 1 de cada 3 adultos mayores y 1 de cada 4 adolescentes.

Analizan impacto de la soledad en la salud de las personas

Una de cada seis personas en el mundo se ven afectados por la soledad y estaría ligada a 100 muertes cada hora.

En Ginebra fue presentado el Primer Informe Mundial sobre Soledad y Aislamiento Social de la OMS, donde participó en su elaboración la ministra de Salud, Ximena Aguilera. En dicho material, se define la soledad "como el sentimiento doloroso que surge de la brecha entre las conexiones sociales deseadas y las reales, mientras que el aislamiento social se refiere a la falta objetiva de conexiones sociales suficientes", apunta Alejandra Fuentes-García, académica de la Escuela de Salud Pública, Facultad de Medicina de la Universidad de Chile

"La soledad no es solo una experiencia emocional individual sino un fenómeno social complejo, un determinante social

Sigue en página siguiente

issuu-downloader.com

LITORALPRESS

Fecha: 10-07-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: **Analizan impacte de la soledad en la salud de las personas**

Pág. : 24
Cm2: 727,5

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Viene de página anterior

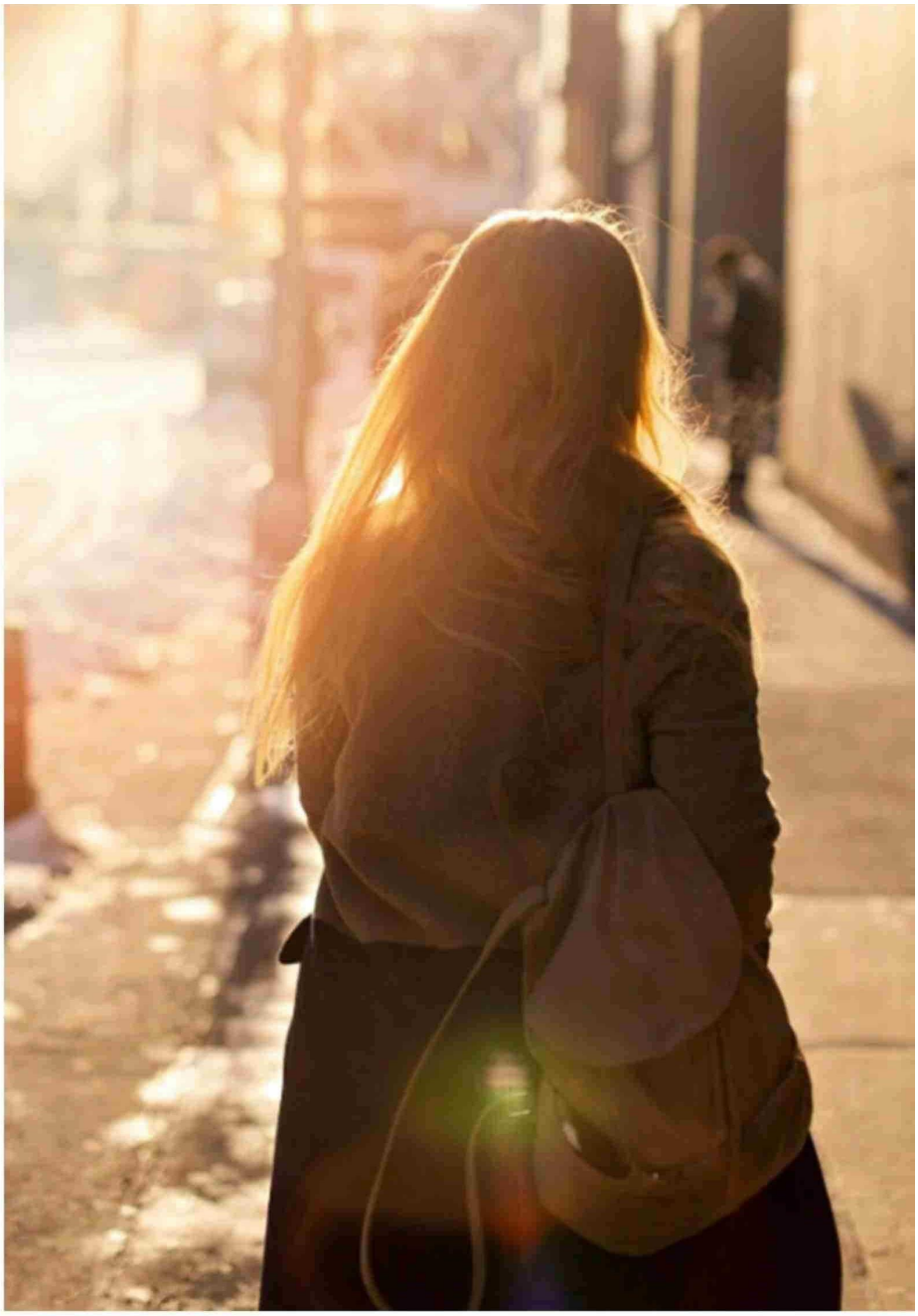
emergente de la salud, con impactos comparables a otros factores de riesgo conocidos como la obesidad o el tabaquismo", dice la especialista.

Y agrega que, si bien puede afectar a personas de todas las edades y contextos, "su impacto es especialmente fuerte en jóvenes, personas mayores, personas con discapacidad y migrantes, asociándose a un mayor riesgo de enfermedades físicas y trastornos mentales".

Por su parte, la doctora Viviana Guajardo, coordinadora de Estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, afirma que la soledad "es una experiencia emocional, sin necesariamente que objetivamente uno se encuentre solo o sola". Mientras que sobre el aislamiento social dice que "ocurre cuando una persona tiene pocas relaciones o interactúa poco con otros, aunque no siempre implica sentirse sola, ya que algunas personas disfrutan de la soledad".

Y, enfatiza: "La desconexión social (soledad o aislamiento social) es un factor de riesgo para la salud. En el caso de la salud física hay evidencia que existiría mayor riesgo de muertes prematuras, enfermedades crónicas como las cardiovasculares, hipertensión y diabetes mellitus".

En cuanto a consecuencias de salud mental y emocionales, dice que "se ha descrito aumento de sintomatología depresiva, ansiedad y empeoramiento de pensamientos suicidas y autoagresiones". Asimismo, en los adultos mayores, dice la especialista, se asocia con deterioro cognitivo y riesgo de demencia. Pero además las personas pueden tener menor autoconfianza y sensación de menoscabo de sí mismo o de sí misma.



Una de cada seis personas en el mundo se ve afectada por la soledad, lo que repercute en su salud y bienestar, es uno de los principales resultados del informe que se presentó en Ginebra y en el que planteó que las relaciones interpersonales e interacciones facilitan una mejor salud y una vida más larga. Se estima, según sus cifras, que la soledad está ligada a 100 muertes cada hora, aproximadamente 871 mil al año.

RELEVANCIA DE MANTENER UNA CONEXIÓN SOCIAL

Según Fuentes-García este concepto "es una necesidad vital". "A lo largo de todo nuestro curso de vida –desde la infancia hasta la vejez– los vínculos significativos protegen nuestra salud física y mental, fortalecen nuestra resiliencia y nos dan un sentido de pertenencia. A lo largo de nuestra vida,

Sigue en página siguiente

LITORALPRESS

Fecha: 10-07-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: **Analizan impacte de la soledad en la salud de las personas**

Pág. : 25
Cm2: 755,8

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Viene de página anterior

las necesidades de vínculo cambian, pero nunca desaparecen", asegura.

Y suma que "la conexión con otras personas –ya sea con amigas, familia, colegas, comunidades o redes afectivas diversas– tiene efectos concretos y acumulativos en nuestra salud física, mental y social. (...) Las personas más conectadas socialmente viven más años, tienen mejor salud mental, se recuperan más rápido de crisis y se sienten parte de un colectivo mayor".

Asimismo, la doctora Guajardo, dice que la conexión social es muy importante durante todo el ciclo vital. "En la infancia y adolescencia, fomenta la empatía, la autoestima y el aprendizaje emocional. En la adultez, actúa como red de contención frente al estrés, el duelo o la sobrecarga laboral. En los adultos mayores puede prevenir el deterioro cognitivo y la pérdida de sentido vital".

"La soledad no es solo una experiencia emocional individual sino un fenómeno social complejo, un determinante social emergente de la salud, con impactos comparables a otros factores de riesgo conocidos como la obesidad o el tabaquismo", dice la académica Alejandra Fuentes-García.

¿CÓMO ENFRENTAMOS LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO?

Ambas especialistas enumeran acciones que se deberían desarrollar para construir sociedades más inclusivas, vinculantes y dónde se viva en comunidad, mediante "una hoja de ruta que debe ir mucho más allá de lo individual", dice Fuentes-García:

REPENSAR NUESTRAS FORMAS DE VIVIR, HABITAR Y VINCULARNOS

El diseño urbano enfocado en barrios caminables, con transporte público accesible y los llamados terceros lugares, es decir espacios públicos como plazas, bibliotecas o cafés que favorezcan encuentros informales y comunidad.

Vivienda. Según la académica de la Escuela de Salud Públi-

Sigue en página siguiente

issuu-downloader.com

LITORALPRESS

Fecha: 10-07-2025
Medio: El Observador
Supl. : El Observador
Tipo: Noticia general
Título: **Analizan impacte de la soledad en la salud de las personas**

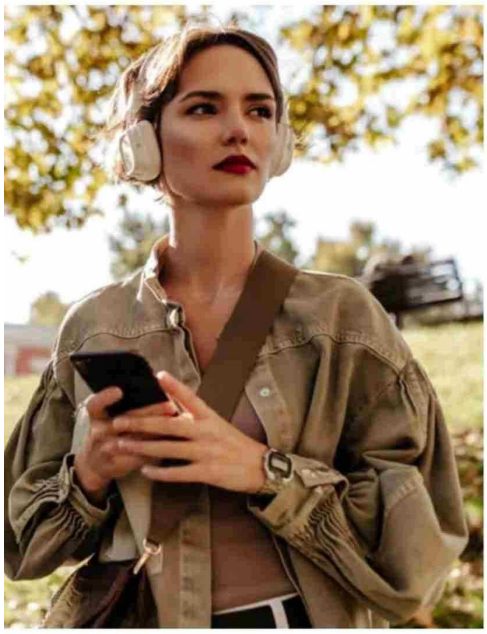
Pág. : 26
Cm2: 478,8

Tiraje: 15.000
Lectoría: 45.000
Favorabilidad: No Definida

Viene de página anterior

ca, Alejandra Fuentes-García "necesitamos pensar en modelos de cohabitación que superen el aislamiento, como viviendas colectivas o intergeneracionales, que permitan redes de apoyo, especialmente para personas mayores o jóvenes solos".

Garantizar tiempo para los vínculos, con políticas laborales que valoren el descanso y la vida social. En ese sentido, una implementación adecuada de la política de las 40 horas puede ser fundamental.



Educación emocional que enseñe desde temprano a conocer y expresar adecuadamente nuestras emociones y construir relaciones significativas, y a relacionarnos ética y humanamente con la tecnología.

Por su parte, la doctora Viviana Guajardo, nos recuerda algunas de las medidas que la OMS sugiere, tras este informe:

Campañas comunicacionales que aborden la importancia de las conexiones sociales, con adaptaciones a las realidades locales y conectadas con las personas.

Estrategias comunitarias, en los lugares donde las personas viven, estudian o trabajan, que permita y aumente las interacciones sociales.

Incorporar a los centros de atención de salud (centros de atención primaria) como espacios de fomento de redes de apoyo y sociabilización. Además, educar a los profesionales de salud para que promuevan las actividades comunitarias como parte de las prescripciones de medidas de autocuidado.

Incluir en la educación de estudiantes escolares y universitarios formación en empatía, escucha activa y gestión emocional.

La dra. Viviana Guajardo, plantea que "la desconexión social (soledad o aislamiento social) es un factor de riesgo para la salud. En el caso de la salud física hay evidencia que existiría mayor riesgo de muertes prematuras, enfermedades crónicas como las cardiovasculares, hipertensión y diabetes mellitus".

Realizar talleres para adultos mayores sobre comunicación y vínculos.

Incorporar las herramientas tecnológicas, que promuevan encuentros cara a cara.