

Expertos analizan impacto en la salud de la soledad y el aislamiento



La OMS hizo un Primer Informe Mundial sobre Soledad y Aislamiento Social. / GENTILEZA

Fenómeno. La soledad no es una experiencia personal, sino social, con consecuencias físicas y mentales.

Acciones. La conexión social se puede impulsar haciendo un profundo cambio en la forma de convivencia.

D. H.

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 de la 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 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”.

La doctora Viviana Guardado, coordinadora de Estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, afirma 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 de que existiría mayor riesgo de muertes prematuras, enfermedades crónicas como las cardiovasculares, hipertensión y diabetes mellitus y mental y emocional, se ha descrito aumento de sintomatología depresiva, ansiedad y empeoramiento de pensamientos suicidas y autoagresiones”.

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 876 mil al año.

Según Fuentes-García la conexión social “es una necesidad vital. A lo largo de todo nuestro curso de vida –desde la infancia hasta la vejez– los

“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 factores de riesgo como la obesidad o el tabaquismo”.

ALEJANDRA FUENTES-GARCÍA
 Académica, Medicina U. de Chile.

vínculos significativos protegen nuestra salud física y mental, fortalecen nuestra resiliencia y nos dan un sentido de pertenencia. A lo largo de nuestra vida, las necesidades de vínculo cambian, pero nunca desaparecen”.

Para enfrentar la soledad y el aislamiento, ambos especialistas enumeran acciones que se deben desarrollar para construir sociedades más inclusivas, vinculantes y dónde se vive en comunidad, mediante “una hoja de ruta que debe ir mucho más allá de lo individual”, dice Fuentes-García.

La idea es repensar las formas de vivir, habitar y vincularnos; un 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 favorecen encuentros informales y comunitarios.

Según Fuentes-García, “necesitamos pensar en modelos de convivencia que superen el aislamiento, como viviendas colectivas o intergeneracionales, que permitan redes de apoyo, especialmente para personas mayores o jóvenes solos”.

También es clave 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.