

---

Soledad: Una epidemia peor que la obesidad

09/08/2017



Tras analizar más de 200 estudios, los investigadores encontraron que ambos estados psicológicos pueden aumentar hasta en un 50% el riesgo de muerte prematura.

La coautora del estudio, Julianne Holt-Lunstad, profesora de psicología en la Universidad Brigham Young, en Utah, afirmó que muchos países se están enfrentando a una “epidemia de soledad”.

“El reto que tenemos por delante es encontrar una solución”, comentó.

“Existe evidencia que demuestra que el aislamiento social y la soledad aumentan significativamente el riesgo de morir de forma prematura, y ese riesgo supera el que representan muchos de los principales problemas de salud”.

El estudio reveló que, si bien los términos aislamiento social y soledad se suelen utilizar indistintamente, existen diferencias entre ambos conceptos.

El aislamiento social se define como la falta de contacto con otras personas, mientras que la soledad es un estado en el que se siente una distancia emocional respecto a los demás.

Según esta definición, una persona puede estar en compañía de otras y aun así sentirse sola.

En estudios anteriores, la soledad se había relacionado con un mayor riesgo de depresión, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

En las personas mayores, también se ha asociado con un mayor riesgo de sufrir Alzheimer.

En este estudio, la profesora Holt-Lunstad y sus colegas se propusieron determinar cómo la soledad y el aislamiento social influyen en el riesgo de muerte temprana a través de dos "meta-análisis" que incluyeron los datos de estudios anteriores.

El primer análisis incluyó a más de 300.000 adultos que participaron en 148 estudios, mientras que el segundo incluyó 70 investigaciones que involucraron a más de 3.4 millones de adultos.

El equipo de investigadores encontró que los adultos que tenían más redes de apoyo tenían un 50% menos de probabilidades de morir tempranamente, en comparación con quienes estaban aislados socialmente.

También encontraron que el riesgo de muerte temprana asociada con la soledad, el aislamiento social y el hecho de vivir solo era igual o mayor que el riesgo de muerte prematura vinculada con la obesidad y otros problemas de salud importantes.

Según un estudio realizado en el Reino Unido, el 59% de los adultos mayores de 52 años que reportan problemas de salud refieren sentirse solos algunas veces o a menudo, en comparación con el 21% que asegura encontrarse en perfecto estado de salud.

La "Campaña para acabar con la Soledad" señala que más de la mitad, el 51%, de todas las personas de 75 años o más viven solas.

En mayo, un estudio sobre la soledad realizado por la Comisión Jo Cox encontró que casi tres cuartos de las personas mayores del Reino Unido están solas, y más de la mitad de ellas nunca ha hablado con nadie sobre cómo se sienten al respecto.

---