

El aislamiento social perjudica seriamente la salud

Estar solo, o sentirse así, aunque se esté rodeado de gente, aumenta el riesgo de mortalidad

15/03/2015 - Autor: Redacción T21 - Fuente: tendencias21.net

Estar solo, o sentirse aislado socialmente, aunque se esté rodeado de gente, perjudica la salud. Así lo afirma un meta-estudio realizado en EE.UU. sobre cómo afecta la falta de relaciones sociales a la longevidad. Además, la soledad y el aislamiento social predicen mejor la muerte prematura entre las poblaciones menores de 65 años.

Pregunte a la gente qué se necesita para tener una vida larga, y le responderán cosas como ejercicio, tomar Omega-3, y ver a su médico regularmente.

Ahora, una investigación de la Universidad Brigham Young (Utah, EE.UU.) muestra que la soledad (loneliness, en inglés) y el aislamiento social son una amenaza tan grande para la longevidad como la obesidad.

"El efecto de esto es comparable a la obesidad, algo que la salud pública se toma muy en serio", señala Julianne Holt-Lunstad, autora principal del estudio, en la nota de prensa de la universidad. "Tenemos que empezar a tomar nuestras relaciones sociales más en serio."

La soledad y el aislamiento social pueden parecer muy diferentes. Por ejemplo, alguien puede estar rodeado de muchas personas, pero todavía sentirse solo. Otras personas pueden aislarse porque prefieren estar solos. El efecto sobre la longevidad, sin embargo, es el mismo para los dos escenarios.

La asociación entre la soledad y el riesgo de mortalidad entre la población joven es en realidad mayor que entre la población de mayor edad. Aunque las personas de edad avanzada son más propensas a estar solo y se enfrentan a un mayor riesgo de mortalidad, la soledad y el aislamiento social predicen mejor la muerte prematura entre las poblaciones menores de 65 años.

"No sólo estamos en la tasa más alta registrada de gente que vive sola en todo el siglo, sino que estamos en las tasas más altas registradas nunca en el planeta", asegura Tim Smith, co-autor del estudio. "Dado que la soledad está en subida, estamos prediciendo una posible epidemia de soledad en el futuro."

El estudio analizó datos de varios estudios sobre salud. En total, la muestra incluyó datos sobre soledad, aislamiento social, y sobre vivir solos, de tres millones de personas.

Variables

Al controlar por variables tales como el nivel socioeconómico, la edad, el género, y las condiciones de salud preexistentes, encontraron que el efecto va en ambos sentidos. La falta de conexiones sociales aumenta el riesgo, y la existencia de relaciones proporciona un efecto positivo en la salud. El nuevo estudio aparece en *Perspectives on Psychological Science*.

Investigaciones anteriores de Holt-Lunstad y Smith situaron el mayor riesgo de mortalidad de la soledad al mismo nivel que fumar 15 cigarrillos al día y ser un alcoholístico. Este estudio sugiere además que el riesgo de la soledad supera a los riesgos asociados con la obesidad.

"En esencia, el estudio está diciendo que cuanto más positiva sea la psicología que tenemos en nuestro mundo, mejor seremos capaces de funcionar no sólo emocionalmente sino también físicamente", explica Smith.

Hay muchas cosas que ayudan a atenuar a los efectos de la soledad. Con la evolución de Internet, las personas pueden mantener contactos a distancia como no se podía antes. Sin embargo, la superficialidad de algunas experiencias en línea puede extrañar el contexto emocional y la profundidad.

El exceso de mensajes de texto, de hecho, puede hacer daño a una relación romántica, según otro estudio de la misma universidad. Los autores, sin embargo, subrayan que decir algo dulce o amable en un texto es universalmente beneficioso.

El sistema inmune y los malos hábitos

Una investigación previa sobre la relación entre la salud y la soledad ya había demostrado que la soledad deteriora el sistema inmune. Este estudio constató, entre sus participantes, que los individuos más solos mostraban más signos de reactivación del virus latente del herpes y producían más proteínas relacionadas con la inflamación, en comparación con individuos que se sentían socialmente más conectados.

Por otro lado, otra investigación realizada en 2010, reveló que soledad propicia los malos hábitos de salud, un consumo mayor de medicamentos y un nivel más alto de estrés.

Referencia bibliográfica:

J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, M. Baker, T. Harris, D. Stephenson: *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review*. *Perspectives on Psychological Science* (2015). DOI: 10.1177/1745691614568352.