

OMS asegura que la soledad afecta a una de cada seis personas

Un informe de la comisión creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado este lunes 30 de junio advierte que una de cada seis personas en el mundo está afectada por la soledad, un problema que impacta en la salud mental y contribuye a unas 871.000 muertes anuales.

El estudio de la Comisión sobre Conexión Social revela que la soledad y el aislamiento afectan a personas de todas las edades, incluyendo un tercio de las personas mayores y la cuarta parte de los adolescentes.

También expone que no es ni mucho menos un problema exclusivo de países desarrollados: un 24 % de las personas en economías de renta baja la sufren, frente al 11 % en los de renta alta.

«En una era en la que las posibilidades de conectar son incontables, cada vez más personas se sienten aisladas y solitarias», alertó al presentarse el estudio el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

El máximo responsable de la OMS subrayó que la soledad y el aislamiento social no sólo tienen negativos efectos para individuos, familias y comunidades, sino que provocan pérdidas de miles de millones de dólares por sus costes sanitarios, educativos y laborales.

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.

Factor de riesgo físico y mental

La soledad y el aislamiento, según destaca el estudio, 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.

El informe de la comisión presidida por el excirujano general del Gobierno estadounidense Vivek Murthy y la enviada especial de la Unión Africana para la juventud, Chido Mpemba (Zimbabue), subraya que el mejor medicamento para combatir estos problemas es la conexión social.

Además de reducir el riesgo de dolencias graves, mejorar la salud mental o limitar los riesgos de muerte prematura, a nivel social puede crear «comunidades más sanas y resilientes, también en respuesta a desastres», señala el informe.

Para fomentar esa cohesión social, el documento presenta distintas recomendaciones, que incluyen campañas de concienciación, el fortalecimiento de infraestructura para el contacto social (parques, bibliotecas, cafés) o un mayor acceso a atención psicológica.

Tareas para todos

«Muchos saben lo que es sentirse solo, y todos pueden contribuir a paliarlo con gestos simples y cotidianos, desde ayudar a un amigo en problemas a estar presente de verdad en una conversación y dejar a un lado el móvil, saludar a un vecino, unirse a un grupo local o hacer labores de voluntariado», propone la agencia sanitaria de la ONU.

El informe apunta como principales factores de la soledad una mala salud, bajos ingresos y niveles de educación, insuficiente infraestructura comunitaria o también las tecnologías digitales.

En este último punto, la comisión de la OMS urge a vigilar los efectos que un excesivo tiempo mirando pantallas o interactuando de forma negativa por internet pueden tener en la salud mental, especialmente en jóvenes.

«Mientras la tecnología reconfigura nuestras vidas, debemos estar vigilantes para asegurarnos de que fortalece, en vez de debilitar, la conexión humana», agregó la copresidenta de la comisión Mpemba.

En 2023, cuando la OMS creó la comisión, advirtió que la soledad era ya un factor de mortalidad tan elevado como el consumo de tabaco y alcohol, la inactividad física, la obesidad o la contaminación atmosférica.

«Con este informe, hemos levantado el velo de la soledad y el aislamiento, que son el desafío que mejor define nuestro tiempo», subrayó el copresidente Murthy.

Con información de La Verdad