

Aislamiento social y soledad en adultos mayores

El cirujano general de los EE. UU. ha identificado el aislamiento social y la soledad como inquietudes importantes de salud pública.

El aislamiento social es una afección en la que las personas carecen de conexiones adecuadas con familiares, amigos o una comunidad. Por el contrario, la soledad es la sensación subjetiva de estar solo. Las personas prefieren pasar diferentes cantidades de tiempo a solas, es posible estar solo sin sentir soledad. Alternativamente, una persona puede estar rodeada de otros y aun así experimentar soledad. En general, el riesgo de soledad aumenta con el aislamiento social. El reconocimiento del aislamiento social y la soledad como un riesgo para la salud aumentó durante la pandemia por el coronavirus y después de ella.

¿Qué tan frecuentes son el aislamiento social y la soledad y cuáles son los factores de riesgo?

En 2023, una encuesta nacional informó que alrededor del 37 % de los adultos estadounidenses mayores (entre 50 y 80 años) tuvieron soledad, y el 34 % informó sentirse socialmente aislado. La soledad afectó a las mujeres más que a los hombres y fue especialmente frecuente entre las personas con una salud física y mental más deficiente, entre aquellas con una afección médica o discapacidad que limitaba las actividades diarias y entre aquellas que estaban desempleadas, vivían solas o tenían entre 50 y 64 años (en comparación con entre 65 y 80 años).

Los adultos mayores también tienen un mayor riesgo de aislamiento social y soledad debido a factores como la pérdida de una pareja o de otros seres queridos, disminución de la movilidad, empeoramiento de la visión y la audición, enfermedad crónica, incapacidad para acceder al transporte o cese de sus actividades favoritas.

¿Cómo influyen la soledad y el aislamiento social en la salud?

Los investigadores han vinculado el aislamiento social y la soledad con diversas afecciones de salud física y mental. La soledad se asocia con un mayor riesgo de cardiopatía, demencia, accidente cerebrovascular, ansiedad y depresión. Por el contrario, una mejor conexión social se asocia con una mayor longevidad y un mejor bienestar social, emocional y físico.

Formas de disminuir o prevenir el aislamiento social y la soledad

Mantener y construir conexiones sociales puede reducir los sentimientos de aislamiento social y soledad, y ayudar a las personas a vivir vidas más saludables y plenas. Algunas formas de disminuir o prevenir el aislamiento social y la soledad son las siguientes:

- Programar un horario diario para estar en contacto con familiares, amigos o vecinos.
- Asistir a eventos y programas en centros o bibliotecas locales para adultos mayores.
- Participar en clases en línea, conferencias y grupos sociales o religiosos.

Autoras: Lauren B. Gerlach, DO, MS; Erica S. Solway, PhD, MSW, MPH; Dra. Preeti N. Malani, MSJ

Publicado en línea: 23 de mayo de 2024. doi:10.1001/jama.2024.3456

Afiliaciones de las autoras: Department of Psychiatry, Institute for Healthcare Policy and Innovation, University of Michigan, Ann Arbor (Gerlach); Institute for Healthcare Policy and Innovation, University of Michigan, Ann Arbor (Solway); Editora adjunta, JAMA (Malani).

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: La Dra. Solway informó la recepción de subvenciones de la Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons, AARP). No se informó ninguna otra divulgación.

Aislamiento social y soledad en adultos mayores

El **aislamiento social** se refiere a la falta de conexiones con la familia, los amigos o la comunidad, que puede llevar a la **soledad** o a tener sentimientos de estar solo, independientemente de la cantidad de contacto social.

Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de soledad debido a la pérdida de seres queridos, una discapacidad o el empeoramiento de la calidad de vida o la falta de acceso a transporte.

La soledad puede aumentar el riesgo de cardiopatía, demencia, accidente cerebrovascular, ansiedad y depresión.



Mantener conexiones sociales puede aumentar la longevidad y mejorar la salud emocional y física.

Formas de aumentar la conexión social:

- Programar regularmente un tiempo con los amigos y la familia.
- Programas grupales en bibliotecas o centros para adultos mayores.
- Espacios en línea, conferencias o grupos religiosos.
- Clases grupales de ejercicio.
- Ofrecerse como voluntario en organizaciones locales.
- Grupos de apoyo para atravesar la pérdida o el duelo.



Los adultos mayores también pueden hablar con su médico clínico sobre inquietudes específicas relacionadas con el aislamiento social y la soledad, para que los conecten con recursos comunitarios.

- Participar en clases grupales de ejercicio.
- Ofrecerse como voluntario en organizaciones locales.
- Unirse a un grupo de apoyo si está atravesando un duelo debido a la pérdida de un ser querido.
- Hablar con profesionales acerca de las inquietudes sobre el aislamiento social y la soledad.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)



Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección de información para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

Fuente: <https://www.healthyagingpoll.org/reports-more/report/trends-loneliness-among-older-adults-2018-2023>

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.