

# La soledad se ha convertido en un grave problema de salud pública

Por el Staff de El Inversionista

Somos una especie gregaria por naturaleza. Nuestra evolución está ligada de manera determinante a la convivencia con otros. La biología ha configurado a los humanos con dispositivos especialmente adaptados a la vida en comunidad. La pérdida del contacto con nuestros semejantes genera reacciones desadaptativas con un alto costo para la salud. Somos mamíferos ultra sociales cuyos cerebros están conectados para responder a las señales de otras personas.

La pérdida del contacto con otros enciende los mecanismos fisiológicos del peligro y la amenaza codificados en nuestros genes. Las consecuencias no sólo son cognitivas y emocionales, sino también el producto de una cascada de acontecimientos mediante los cuales la fisiología se perturba de manera muy significativa.

El aislamiento social está fuertemente asociado con la depresión, el suicidio, la ansiedad, el insomnio, el miedo y la percepción de amenazas. Se ha vinculado con la demencia, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes, accidentes cerebro-vasculares, menor resistencia a las infecciones, enfermedades autoinmunes, suicidio, depresión, accidentes domésticos y de tránsito.

Percibir el mundo como amenazante y sin apoyo social sensibiliza al circuito cortico-amigdalino estimulando la hipervigilancia y altera la actividad inmune promoviendo un estado de inflamación crónica aséptica de bajo grado.

## La soledad y la medicina

Los humanos primitivos tenían más probabilidades de sobrevivir cuando

*“Y cuando nadie te despierta por la mañana, y cuando nadie te espera en la noche, y cuando puedes hacer lo que quieras. ¿Cómo lo llamas? ¿Libertad o soledad?”. Charles Bukowski*



se mantenían unidos. La evolución seleccionó la preferencia por los fuertes vínculos humanos a través de genes que recompensan el placer de la compañía y producen sentimientos de malestar al enfrentar el aislamiento. La evolución nos configuró no sólo para sentirnos bien con la conexión social, sino para que ello nos aporte una sensación de seguridad ante las

amenazas del ambiente. La regulación de las emociones para reducir la angustia parece ser un comportamiento humano fundamental que no sólo ocurre dentro de nosotros, sino entre nosotros. Constantemente estamos consolando a los demás y siendo consolados por otros semejantes. Desafortunadamente, la medicina, la psiquiatría y la

psicología convencionales, así como el movimiento de autoayuda, están agobiados por la expectativa de que las habilidades de autorregulación son un asunto estrictamente personal y deben dominarse para lograr el bienestar. Sin embargo, existe la resolución individual intrapsíquica de nuestros conflictos que, en general, están fuertemente modulados por el ambiente.

## Problema de salud pública

La soledad se ha convertido en un grave problema de salud pública. La necesidad de una conexión social significativa, y el dolor que sentimos sin ella, son características definitorias de nuestra especie. Nuestro bienestar está intrínsecamente vinculado a las vidas de los demás. Pero vivimos una cultura que nos repite con insistencia que vamos a prosperar a través del interés propio, de la competencia y el individualismo extremo.

Que la ruptura social no se trate como un problema médico con la misma transparencia con la que tratamos un hueso roto, es simplemente porque no podemos verla. Sin embargo, las neurociencias han demostrado que el dolor social y el dolor físico son procesados por los mismos circuitos neuronales.

En humanos, como en otros mamíferos sociales, el contacto reduce el dolor físico. Abrazamos a nuestros hijos cuando se lastiman precisamente porque el afecto es un poderoso analgésico.

El dolor emocional nos protege del daño social. Despierta el impulso ancestral hacia la conexión con otras personas, en redes sociales que amortiguan la intemperie del mundo. Pero para muchas personas eso es casi