

Soledad y aislamiento social en adultos mayores

La soledad y el aislamiento social en los adultos mayores son un riesgo grave de salud pública que afecta una cantidad significativa de personas y las pone en riesgo de presentar demencia y otras afecciones graves.

Los adultos mayores están en mayor riesgo de soledad y aislamiento social porque es más probable que enfrenten factores como vivir solos, perder familiares o amigos, tener enfermedades crónicas y pérdida auditiva o visual.

La soledad significa sentirse solo independientemente de la cantidad de contactos sociales. El aislamiento social es la falta de conexiones sociales. El aislamiento social puede causar soledad en algunas personas, mientras que otras pueden sentirse solas sin estar socialmente aisladas.

Algunos riesgos de la soledad para la salud

- El aislamiento social aumenta significativamente el riesgo de una persona de morir prematuramente por todas las causas, un riesgo que podría rivalizar con el del tabaquismo, la obesidad y la inactividad física.
- La soledad se asoció a mayores tasas de depresión, ansiedad y comportamiento suicida.

Es importante estar alerta si presentas alguno de los siguientes síntomas :

- Pérdida de energía y agotamiento
- Pérdida de la motivación e interés por realizar actividades
- Llanto o tristeza sin razón aparente
- Sentimientos de desesperanza
- Actitud pesimista en el presente y hacia el futuro.
- Dificultad para tomar decisiones
- Deseo de evasión para convivir y aislamiento social
- Sensación de que la vida no vale la pena
- Aumento o disminución en el apetito y la forma de comer
- Aumento en las horas de sueño o dificultad para dormir

En Guanajuato, contamos con una **Red de Servicios de Salud Mental**, Sí identificas alguno de estos síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al **800 290 00 24** o chatea a través de dinamicamente.mx, atención gratuita, las **24 horas** del día, los **365 días** del año, estamos para ayudarte.