

Un estudio chino reveló que el aislamiento social y la soledad aumentan el riesgo de muerte



Una investigación china, publicada en la revista *Nature Human Behaviour*, reveló que tanto el aislamiento social como la soledad «se asociaban significativamente» con el aumento de mortalidad por cualquier enfermedad y particularmente por cáncer.

Los resultados del estudio indicaron que, la exclusión social aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares. Frente a las conclusiones, los expertos reclaman estrategias para abordar estas problemáticas y prevenir muertes tempranas.

«Una mayor atención al aislamiento social y la soledad puede ayudar a mejorar el bienestar de las personas y reducir el riesgo de mortalidad», indicaron los científicos de la Universidad de Medicina de Harbin, en China, que realizaron el análisis.

¿Cómo se hizo la investigación?

Se hizo una revisión de **90 experimentos similares** publicados entre 1986 y 2022 que analizaron **2 millones de personas** en países como Estados Unidos, Reino Unido, Japón y Finlandia. Todos los participantes tenían 18 años o más, y el 70 por ciento tenía 50 años o más.

El hallazgo sugiere que **el aislamiento social puede fomentar comportamientos poco saludables**, como evitar comer y realizar ejercicio. Además, se cree que debilita el sistema inmunológico, empeorando los cuadros de enfermedad.



Soledad y aislamiento. Foto: Unsplash

Por otro lado, **la soledad**, un sentimiento subjetivo de angustia que surge de una discrepancia entre las relaciones sociales deseadas y las reales, **se relaciona con trastornos del sueño y disfunciones inmunitarias**.

El trabajo lo llevó a cabo un grupo de **científicos chinos de la Universidad de Medicina de Harbin**, encabezados por Maoqing Wang y Yashuang Zhao.



Fuente: diario 26