

Estudio de Harvard University sobre los efectos de la soledad

Es bueno tener compañía: sentirse solo aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular

“Es muy fácil confundirse. Con las redes sociales pareciera que estamos todos súper conectados y, en realidad, en lo interno, no necesariamente es así”, dice la siquiatria Daniela Rivera.

CLAUDIA FARAH

En Chile, una persona muere de accidente cerebrovascular (ACV) cada 72 minutos, de acuerdo a las cifras del Ministerio de Salud. Mientras, la OMS lo sitúa como la tercera causa de muerte en el mundo.

Investigadores de la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard University monitorearon la salud de 12.161 personas, de 50 años y más, entre 2006 y 2018, evaluando la asociación entre los cambios en la soledad y la incidencia de ACV en el tiempo.

El estudio “La soledad crónica y el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en la edad adulta media y tardía: un estudio de cohorte longitudinal de adultos mayores de EEUU” (<https://bit.ly/3W9BIa1>) publicado en la revista “eClinicalMedicine” concluyó que “la soledad crónica está asociada con un mayor riesgo de ACV independientemente de los síntomas depresivos o el aislamiento social. Abordar la soledad puede tener un papel importante en la prevención del ACV, y las evaluaciones repetidas de la soledad a lo largo del tiempo pueden ayudar a identificar a las personas que corren un riesgo particular”.

¿Cuán a menudo se siente solo?

Para medir la soledad, los investigadores usaron la Escala de Soledad Revisada de la UCLA, un cuestionario de 20 preguntas como las siguientes: “¿Cuán a menudo se siente triste haciendo tantas cosas solo?” o “¿Cuán a menudo se encuentra esperando que otros le llamen o escriban?”, para lo cual hay cuatro opciones: nunca, rara vez, algunas veces y a menudo, indicando cuál define mejor su situación.

La siquiatria y académica del Programa de Salud Mental de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile, Daniela Rivera, explica que la soledad como sensación, es subjetiva: “La soledad no necesariamente es la falta



de interacción social, sino que es el sentimiento de estar solo, es la ausencia de relaciones sociales que la persona considere como significativas”.

Para cada persona es diferente

La investigadora asociada del Departamento de Ciencias Sociales y del Comportamiento y autora principal del estudio, Yenee Soh, declaró en un comunicado que es necesario incorporar la soledad como un factor de riesgo en la salud pública: “Es importante que estas intervenciones se centren específicamente en la soledad, que es una percepción subjetiva y no debe confundirse con el aislamiento social”.

Rivera aclara que la soledad no es física, es un sentimiento que no es tan fácil de identificar y que puede manifestarse en algunos como ansiedad, angustia o nerviosismo, mientras que otros se sentirán decaídos, lentos o con dificultades para llevar su rutina diaria. “Es muy fácil confundirse. Con las redes sociales pareciera que estamos todos súper conectados y, en rea-

lidad, en lo interno, no necesariamente es así”.

Riesgo doble

Si las personas respondieron la encuesta declarando que se sentían solas en ambas mediciones mencionadas, separadas por cuatro años (2006 y 2008) y luego entre 2010 y 2012, se consideraba como “soledad crónica”. Luego cruzaron estos datos con el total de 1.237 accidentes cerebrovasculares registrados entre todos los participantes y determinaron que la mitad (601) de los ACV ocurrió en personas “crónicamente solas”. Esta comprobación significó que las personas con esta condición tienen un riesgo 56% mayor de sufrir un ACV.

Soh afirmó que “el estudio sugiere que la soledad, especialmente, cuando se experimenta de forma crónica, puede desempeñar un papel importante en la incidencia de accidentes cerebrovasculares, que ya son una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a largo plazo en todo el mundo”.

Posibles explicaciones

El neurólogo de Clínica Alemana y presidente de Asociación Chilena de Enfermedades Vasculares Encefálicas (Aceve), Víctor Navia, afirma que “la soledad puede incrementar el riesgo de tener presión arterial alta” al igual que puede aumentar la actividad del hipotálamo (que controla la frecuencia cardíaca y el hambre); en la hipófisis (controla las hormonas), el nivel de cortisol y disminuye la inmunidad. “También pueden influir conductas poco saludables como mala adherencia a medicación, consumo de alcohol, tabaco, menor calidad de vida y hábitos saludables”, comenta.

Rivera agrega que cuando una persona se siente sola, genera otras emociones. “En un estado permanente de ansiedad o angustia, que son estados crónicos de intranquilidad, activan una sensación como de alerta permanente. Entonces, cardiovascularmente puede haber respuestas físicas, como taquicardia, sudoración, intranquilidad, insomnio”, aclara.

Navia advierte que al no tener compañía, carecen de ayuda oportuna. “Cuando tienen un evento cerebrovascular no pueden detectarse oportunamente los síntomas de un accidente cerebrovascular y acudir oportunamente. Es importante generar alianzas” aconseja.

La intranquilidad e insomnio también están asociados a la sensación de estar solo.

»» **“La soledad puede incrementar el riesgo de tener presión arterial alta”**
 Víctor Navia, neurólogo