



# SOLEDAD QUE MATA

¿Cuál es el impacto de la soledad y el aislamiento en la salud pública? Durante las peores épocas de la pandemia, tuve la impresión de que las personas solitarias eran más propensas a enfermar gravemente, requerir cuidados hospitalarios especiales y, en algunos casos, morir. El año pasado se publicó una investigación china que respalda esta opinión con datos científicos y el análisis de «90 estudios de cohortes prospectivos que abarcaron a 2 205 199 individuos». El estudio se titula *A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness, and mortality*, y se publicó en la revista *Nature Human Behaviour* en junio de 2023.

Aunque la investigación china no se centró específicamente en el período de la pandemia, arroja luz sobre el profundo impacto de la soledad y el aislamiento social en la salud pública. Al revelar una correlación entre estas condiciones sociales y un aumento en el riesgo de enfermedades

graves y mortalidad, el estudio destaca la importancia de considerar el bienestar social en las políticas de salud pública. Este análisis es crucial, especialmente en tiempos de crisis global, ya que subraya la necesidad de abordar estas cuestiones no solo como problemas individuales sino como parte integral de la salud pública y el bienestar comunitario.

El estudio consistió en el análisis sistemático y metaanálisis de decenas de estudios empíricos que evaluaron el aislamiento social, la soledad y la mortalidad en adultos. Según los resultados, el riesgo de mortalidad por todas las causas se incrementa en la población general, aunque la vida de los pacientes con enfermedades cardiovasculares y cáncer se ve especialmente comprometida. Estos resultados resaltan la importancia de mejorar el bienestar de la población a través de la atención social, con un enfoque en grupos vulnerables como las personas de la tercera edad.

Dado el envejecimiento de la población, es necesario diseñar políticas públicas que fomenten la integración social y la formación de redes de contactos, lo cual puede lograrse mediante actividades comunitarias que reduzcan el aislamiento. Además, los proveedores de atención médica podrían dar prioridad a la salud mental en las consultas de los usuarios del sistema para evaluar el bienestar social y emocional de la población e intervenir oportunamente.

En cualquier caso, sería conveniente que el Estado invirtiera más recursos del presupuesto en la investigación de los factores que influyen en la soledad y el aislamiento, con el fin de identificar los factores principales que afectan particularmente a los colombianos. La investigación china no parece haber abordado el caso colombiano y, en cambio, se centró en países desarrollados,

ya que son el origen de la mayoría de los estudios analizados. Por tanto, aunque la marcada tendencia permite deducir que las conclusiones son extrapolables, aún es necesario confirmar las hipótesis.

La investigación china sobre el impacto de la soledad y el aislamiento social en la salud pública enfatiza la importancia de considerar el bienestar social en las políticas y programas estatales que promuevan la integración social y la formación de redes de apoyo, especialmente para grupos vulnerables como las personas de la tercera edad. Estos aspectos son clave para que el sistema de salud colombiano se ajuste a las perspectivas sociales del futuro.



# JUAN MANUEL GALÁN

📍 [www.galan.co](http://www.galan.co)  
✂ [juanmanuelgalan](https://twitter.com/juanmanuelgalan)  
📷 [juanmanuelgalanpachon](https://www.instagram.com/juanmanuelgalanpachon)