

• Estudio

LA SOLEDAD AFECTA LA SALUD COMO EL TABAQUISMO Y EL SOBREPESO

San Francisco (EE.UU.), (DPA) - La soledad es tan dañina para la salud como el tabaquismo o el sobrepeso, según un nuevo estudio realizado por Julianne Holt-Lunstad y colegas de la Universidad Brigham Young, del estado de Utah, publicado en la revista "PLoS Medicine".

Por este motivo, al evaluar el estado de un paciente, los médicos y otros expertos en salud deberían considerar también su entorno social, además del consumo de tabaco, la alimentación y la actividad física.

El equipo encabezado por Holt-Lunstad realizó un análisis de 148 estudios sobre el riesgo de muerte, que reunió datos de más de 300.000 personas, con un promedio de edad de 64 años, ante todo de países occidentales. Las investigaciones observaron a



Las personas que poseen un buen círculo de amistades y conocidos tiene una probabilidad de supervivencia un 50 por ciento mayor que las personas con un entorno social más restringido.

las personas en promedio durante más de 7,5 años.

Las personas que poseen un buen círculo de amistades y co-

nocidos tiene una probabilidad de supervivencia un 50 por ciento mayor que las personas con un entorno social más restringido.

El efecto es casi tan grande como el tabaquismo, y supera muchos factores de riesgo, como el sobrepeso y la falta de actividad física. Además, se mantiene independientemente de la edad, sexo y nivel social.

Debido a que la relación entre el entorno social y la mortalidad no depende de la edad, los médicos no deberían evaluar sólo la vida social de las personas mayores, indicaron los autores del estudio.

El mayor efecto de todos los factores medidos lo tuvo la integración social general, mientras que no era muy determinante si la persona vivía sola o con otros.

El entorno social tiene consecuencias sobre el manejo de la propia salud y los procesos psicológicos, como el estrés y las depresiones, explicaron Holt-

Lunstad y colegas. Algunos estudios demostraron que los contactos fortalecen el sistema inmune.

Cualquier acción para incrementar la vida social mejora tanto la capacidad de supervivencia como la calidad de vida, concluyeron los especialistas.

La Prensa Libre

CLASIFICADOS

Tel: 2223-6666 Ext. 183/Fax: 2223-8938

Servicios

HOTEL SANTIAGO Trejos Mata avenidas 3 y 5 calle 6, frente parada León 13 San José. Habitaciones individuales, matrimoniales, pre-nupciales. Información: 2221-0099/8302-4060

07/08/2010

Crucigramas