

La soledad equivale para nuestra salud a fumar quince cigarrillos al día



La soledad y el aislamiento social están dañando nuestra salud, tanto mental como físicamente. Estar retraído de la interacción social no solo es un problema para los ancianos sino también para las personas más jóvenes, y se cree que el impacto que tiene en nuestros cuerpos equivale a fumar más de una docena de cigarrillos por día.

Comisión contra la soledad

Los efectos de la soledad están en el ojo del huracán en el Reino Unido después de que una comisión, formada por la fallecida diputada Jo Cox, haya solicitado al gobierno que aumente los esfuerzos para gestionar este problema de salud pública. La comisión ha publicado un informe que detalla que solo en el Reino Unido 9 millones de personas sufren de soledad, y esto está teniendo un impacto tangible en ellos.

El hecho de estar aislado del mundo exterior hace que las personas sean más propensas a la depresión, y puede usarse como un predictor de suicidio en la vejez.

Sin embargo, la soledad no solo afecta la salud mental de una persona, sino que también puede afectar su salud física. Se ha descubierto que la soledad aumenta la posibilidad de

mortalidad en un 26 por ciento, así como también aumenta el riesgo de hipertensión y obesidad.

Fuente: xatakaciencia.com