

La soledad provoca síntomas físicos



La preocupación por los altos índices de soledad en occidente, llevaron a miembros de la UCLA a investigar la situación, tema que ya se había tratado desde 1978. Pero, para 2016 encontraron que nueve millones de adultos mayores se sentían en ese estado.

Definieron la soledad como la discrepancia percibida entre el nivel deseado de conexión social y su nivel real de conexión.

Dijeron que las personas solitarias no sólo son un obstáculo para moral nacional, sino que es probable que sean una carga para la productividad nacional y los sistemas de salud, pues presentan síntomas físicos:

1/3 Presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares

Estos problemas se atribuyen frecuentemente al cortisol u “hormona del estrés”, y estudios han comprobado que quienes se sienten solitarios tienen una producción alta de la hormona.

2/3 Baja en el sistema inmune

Hormonas como el cortisol y pépticos secretados por el cerebro se comunican a partes específicas de los glóbulos blancos, afectando su distribución y función.

3/3 Insomnio

Un estudio en 2002 lo compró que personas solitarias dormían más tarde y mucho menos tiempo que el resto.

Finalmente, el estudio descubrió que, aunque las personas entre 21 y 30 años tenían redes sociales más grandes, reportaron sentir más soledad y aislamiento que los adultos entre 50 y 70 años.

Fuente: muyinteresante.