

La soledad ha estado en aumento

El Cirujano General de los Estados Unidos emitió un informe en 2023 llamado "Our Epidemic of Loneliness and Isolation" (Nuestra epidemia de soledad y aislamiento). A nivel nacional, ha habido un aumento en los casos de soledad y aislamiento informados.

La soledad y el aislamiento están afectando a las comunidades en el oeste de Massachusetts.

¿Qué aprendimos las personas mayores de 18 años que respondieron la Encuesta sobre equidad en la salud de la comunidad de 2023 (CHES)?

16%

informaron sentirse aislados "generalmente" o "siempre"

El grupo etario con el porcentaje más alto de personas que informaron aislamiento fue el de 18 a 24 años. Este grupo etario también fue el más alto para todo Massachusetts.



29%



Otras fuentes de datos muestra que los adultos mayores también tienen problemas de aislamiento. Se estima que 1 de cada 4 adultos de 65 años o más están aislados socialmente (Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina).



¿Por qué importa?

La soledad tiene impactos reales sobre la salud



Enfermedades cardiovasculares
Demencia
Accidente cerebrovascular (derrame cerebral)
Depresión
Ansiedad
Muerte prematura

Los niveles altos de conexión social se asocian con...

- mejor estado de salud
- mayor preparación y resiliencia ante desastres naturales
- niveles más bajos de violencia en la comunidad
- mayor prosperidad económica
- niveles más altos de compromiso cívico
- gobierno más representativo

La falta de conexión social es tan peligrosa como fumar hasta 15 cigarrillos por día.

¿Qué podemos hacer como individuos?

- ✓ Participar en grupos sociales y comunitarios.
- ✓ Buscar oportunidades para servir y apoyar a otros. [Buscar oportunidades de voluntariado en el portal de United Way de Pioneer Valley.](#)
- ✓ Reducir las prácticas que llevan a sentimientos de desconexión con los demás, como pasar demasiado tiempo frente a pantallas y relaciones que no son saludables.
- ✓ Buscar ayuda en tiempos difíciles acercándonos a un amigo, familiar, consejero, profesional médico o llamando a la línea de crisis 988.

¡Trabajemos juntos!

El gobierno, las organizaciones comunitarias, la atención médica, la educación, los medios de comunicación, la filantropía, los investigadores - **todos podemos jugar un rol para fortalecer las conexiones sociales.**

Recomendaciones e información adicionales

- Cirujano General de EE. UU., [Our Epidemic of Loneliness and Isolation](#) (Nuestra epidemia de soledad y aislamiento)
- PHIWM, [Youth Mental Health Roadmap for Western Massachusetts](#) (Mapa de ruta de salud mental para jóvenes para el oeste de Massachusetts)
- MA DPH, [CHES 2023 Mental Health Report](#) (Informe de salud mental, CHES 2023).

Fuentes

- Departamento de Salud Pública, CHES 2023
- Cirujano General de EE. UU. [Our Epidemic of Loneliness and Isolation. 2023.](#)
- Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. 2020. [Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System](#)