

¿Qué son la soledad y el aislamiento?

La soledad y el aislamiento son experiencias relacionadas, pero diferentes. A menudo, se las menciona juntas porque, aunque pueden presentarse separadas, es más probable que aparezcan juntas o que una conduzca a la otra. La soledad es la sensación de sentirse solo o desconectado de otras personas, independientemente de la cantidad de contacto social que se tenga. El aislamiento social es la falta de conexión social durante un largo período de tiempo, incluyendo las interacciones o el contacto frecuente con familiares, amigos y la comunidad.

La soledad que dura un tiempo prolongado puede volverse aislante, y el aislamiento que es inesperado, difícil de reparar, no deseado o que no se sabe cuándo termina puede producir sentimientos de soledad intensa. Sin embargo, el aislamiento social no siempre conduce a la soledad, y una persona puede sentirse solitaria sin estar aislada socialmente.

Las restricciones del distanciamiento físico, los cierres de los lugares de trabajo y las escuelas, y las cancelaciones de actividades sociales y extracurriculares que fueron necesarios para combatir la propagación del COVID-19 han causado un aumento importante de aislamiento social y soledad entre los niños, los adolescentes y los adultos. Según un nuevo [informe](#) (en inglés) más del 33% de los adultos de más de 45 años dijo que se sentía solo, mientras que un nuevo [estudio](#) (en inglés) reveló que el 61% de las personas de más de 50 años dijeron que experimentaban aislamiento social desde que había comenzado la pandemia. Desde ya, y por desgracia, los sentimientos de soledad y aislamiento no se limitan a los efectos del COVID-19 y pueden ser experimentados por muchas personas en distintas situaciones.

El impacto en la salud

Conectarse con otros es una necesidad humana básica que nos da una sensación de propósito y una fuente de contención; es esencial para nuestro bienestar físico y mental. Cuando pasamos períodos largos de soledad o aislamiento social, el cuerpo reacciona luchando o huyendo de dicho estrés.

La soledad y el aislamiento también pueden provocar que personas de todas las edades caigan en hábitos poco saludables, como la falta de ejercicio, las comidas poco saludables, fumar o consumir drogas y alcohol, para tratar de sentirse mejor y manejar las emociones. Si no se tratan, la soledad y el aislamiento prolongados aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, demencia, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, abuso de sustancias, suicidio o muerte prematura, lo que los convierte en problemas graves de la salud pública.

Las señales y los síntomas

Todas las personas experimentan sentimientos de soledad y/o aislamiento. Sin embargo, se los considera un problema cuando estos sentimientos interfieren con las relaciones o las actividades diarias, no desaparecen o afectan nuestra salud y bienestar mental y físico. Es importante reconocer los síntomas de ambos.

Una persona que padece soledad crónica puede sufrir todos o algunos de estos síntomas:

- Ser incapaz de conectar con otras personas más allá del plano superficial.
- Tener solo conocidos o no tener ningún amigo; ningún amigo íntimo o mejor amigo.
- Se sienten solas, invisibles, no escuchadas o desconectadas, independientemente de quién les rodee.
- Dudan de sí mismas y su autoestima. Se sienten inadecuadas.

Los niños solitarios pueden parecer tristes, crear amigos imaginarios para compensar la falta de amigos reales, pedir a los padres que jueguen más de lo habitual, llamar la atención (en forma positiva o negativa), actuar con timidez o llorar más que otros niños de su edad.

Una persona que padece aislamiento social crónico puede:

- Retraerse o mostrar un desinterés general o aburrimiento por la vida.
- Perder interés en la higiene personal o en mantener su casa limpia y ordenada.
- Comer alimentos poco saludables.
- Dormir mal.

El grado y la duración de los síntomas de soledad y aislamiento, y si se padecen juntos, por separado o uno conduce al otro, dependen de cada persona y de cada situación en particular.

Los factores de riesgo

Aunque nadie está exento de experimentar períodos de soledad o aislamiento en algún momento de su vida, algunas poblaciones son más propensas que otras a que estos sentimientos se vuelvan crónicos.

- Los adultos blancos mayores tienen más riesgo de sufrir de soledad o aislamiento social porque viven solos o en hogares para ancianos, o porque no pueden dejar sus casas solas o tienen compañeros íntimos o familiares que han fallecido. También es posible que estén mal de salud, inmóviles, ciegos o sordos.
- La comunidad LGBTQ+ sufre de altos índices de exclusión, ridiculización y estigma, de sentimientos de incomprensión, inadecuación o baja autoestima, lo que provoca un mayor riesgo de soledad y aislamiento social que sus pares heterosexuales. Las personas con discapacidades y las comunidades de color presentan un mayor riesgo que sus pares sin discapacidades por los mismos motivos.
- La primera generación de inmigrantes también puede experimentar una soledad y un aislamiento social intensos debido a las barreras idiomáticas, las culturas diferentes o incomprendidas o por estar separada de sus familiares y amigos cercanos. Culturalmente, las personas de color suelen vivir con sus familiares ancianos o cuidar de ellos, por ende, la separación de los familiares y amigos íntimos durante el COVID-19 ha creado una soledad y un aislamiento que quizás nunca hayan vivido antes.
- Las personas que viven en la pobreza quizás no tienen los recursos económicos necesarios para participar de experiencias que promueven la conexión social, mientras que las personas que viven en comunidades rurales o inseguras pueden no tener acceso a estas oportunidades.

El estigma versus la realidad

Muchos suponen que las personas que padecen soledad o aislamiento crónico son introvertidas, sumamente tímidas, calladas, seniles, poco populares, improductivas y que están solas, lo que hace más fácil que sean ignoradas, excluidas o no tomadas en serio por otros. Puede ser visto como una elección o un asunto social que la persona puede solucionar saliendo más o hablando con otros.

No deberían hacerse suposiciones sobre cuán feliz y plena es una persona en base al tipo de personalidad, la edad o las circunstancias de vida. Las personas extrovertidas, que hablan mucho, que son populares, que tienen pareja o amigos íntimos pueden ser solitarias. Las personas tímidas, que no están en pareja o no tienen muchos amigos o que escogen pasar tiempo a solas no siempre son solitarias o están aisladas. Por ejemplo, una persona joven que tienen muchos seguidores en redes sociales puede estar socialmente aislada, mientras que una persona viuda de 80 años puede mantener conexiones sólidas con sus amigos íntimos.

Conozca más:

- [Una guía](#) sobre el aislamiento del COVID (National Alliance on Mental Health) (en inglés).