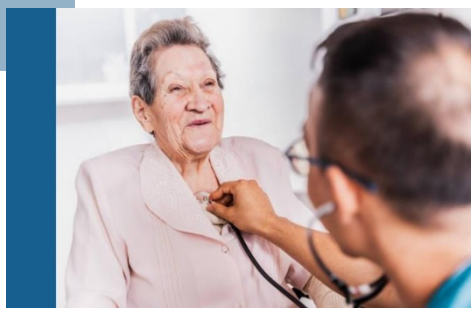

CÓMO AFECTA LA SOLEDAD A LA SALUD

Para la Organización Mundial de la Salud, la soledad es uno de los mayores riesgos para el deterioro de la salud de las personas mayores, y un factor que favorece su entrada en situaciones de dependencia.

A nivel físico

- Parece que aumenta la incidencia de los problemas cardiovasculares y el riesgo de accidentes vasculares
- Disminuye la respuesta antinflamatoria
- Favorece el desarrollo de procesos de estrés
- Eleva las alteraciones en el sistema inmune
- Empeora la nutrición y aumenta las posibilidades de sufrir trastornos digestivos
- Reduce la actividad física y funcional
- Acelera la pérdida de funciones motoras.

A nivel psicológico

- Percepción negativa de la salud lo que conlleva aumento del uso de recursos sanitarios
- Se relaciona con una baja autoestima y síntomas depresivos
- Problemas del sueño
- Conductas disruptivas o de adicción como el alcoholismo y otros problemas de salud mental
- Algunos estudios señalan la relación con el deterioro cognitivo.
- En algunos casos genera ideas suicidas