

# La soledad, ‘otra’ gran amenaza: ocho claves para combatir sus efectos negativos en la salud según Cigna

**Aunque el confinamiento es una medida destinada a contener la propagación de la pandemia, también puede suponer un factor de riesgo para la salud, al agravar el impacto de la soledad en la población**

La población mundial ha tenido que adaptarse rápidamente a las medidas adoptadas para ayudar a contener la propagación de la pandemia COVID-19, con millones de personas confinadas en sus casas. Estas disposiciones, adoptadas con el fin de contribuir a frenar la curva de contagios, se irán relajando paulatinamente en base a la evolución de la situación. Así, la situación sin precedentes que supone la pandemia del COVID-19 es al mismo tiempo una crisis de salud global y un desafío social, con un gran impacto en el sistema sanitario, las organizaciones y, sobre todo, en las personas.

Es importante tener en cuenta, además, que la falta de interacción social y el contacto en persona con los amigos y seres queridos puede dar lugar a una sensación de aislamiento, que a su vez puede conducir a una serie de problemas de salud, y generar un sentimiento de soledad. Una emoción que, a largo plazo, puede manifestarse de muchas maneras, tanto a nivel físico como psicológico, y que a su vez puede desembocar en un aumento de los niveles de ansiedad.

En este sentido, es importante destacar que la soledad puede afectar a cualquier persona, pero hay que prestar especial atención a aquellos colectivos más vulnerables, como son las personas que viven solas, o los más mayores. Concretamente, en España hay más de dos millones de hogares unipersonales constituidos por personas de más de 65 años, según la Encuesta Continua de Hogares del INE<sup>1</sup>. Al mismo tiempo, se trata de uno de los grupos más afectados por la pandemia de Covid-19, convirtiéndose en el colectivo más frágil, tal y como resalta la Sociedad española de Geriátrica y Gerontología (SEGG)<sup>2</sup>. Esto sitúa a los mayores en una posición de doble vulnerabilidad: frente a la pandemia, y frente a la soledad.

Tal y como destaca la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España, "Los sentimientos de soledad pueden aparecer a causa de diferentes factores, pero, en el contexto actual de aislamiento social, la población se ha visto forzada a separarse de sus seres queridos, lo que puede predisponer a experimentar una falta de conexión social con otras personas". Por ese motivo, según subraya la doctora, "es importante tener en cuenta que, a pesar del hecho de que es un fenómeno temporal, la soledad durante el período de aislamiento puede, sin duda, reducir significativamente la calidad de vida, afectando negativamente la salud y bienestar, especialmente entre los grupos más vulnerables".

En este sentido, en palabras de la Dra. Sánchez, "aunque la gravedad de la situación es innegable, la buena noticia es que, poniendo en práctica ciertas pautas, se puede contribuir a frenar el sentimiento de soledad, evitando así que la salud y bienestar se vean perjudicados durante este período. Llevar un

estilo de vida saludable o utilizar la tecnología para sentirse más cerca de la familia y los amigos es un buen punto de partida, así como mantener una actitud positiva, sabiendo que se aporta un granito de arena para frenar la expansión del virus, ayudando a mejorar la salud colectiva”.

Por ello, la aseguradora de salud Cigna propone una serie de recomendaciones para limitar el impacto de la soledad en la salud y bienestar:

- Evitar los pensamientos negativos. Pensar constantemente en la parte negativa del aislamiento puede hacer que se acentúe el malestar emocional. Aceptar la situación es el primer paso para controlar las emociones y minimizar, así, las posibilidades de aparición del sentimiento de soledad. En este sentido, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid recomienda evitar la sobreinformación para prevenir la sensación de riesgo y nerviosismo innecesario, buscando siempre la información en fuentes oficiales. De esta forma, se evitarán datos y sucesos alarmistas que pueden desencadenar en ansiedad.

- Usar la tecnología como medio de conexión emocional. Las relaciones sociales son imprescindibles para la salud física y mental. Ahora es más importante que nunca mantener el contacto regular con el círculo social a través de videollamadas, mensajería instantánea o simples conversaciones telefónicas. No obstante, es necesario hacer un uso saludable de esta conexión: no sitúes el Covid-19 en el centro de todas las conversaciones, y tratar de hablar de otros temas que permitan distraerse.

- Practicar técnicas de meditación. El mindfulness o el control consciente de la respiración pueden convertirse en grandes aliados para calmar la angustia y reducir la ansiedad y el estrés de esta etapa. Practicar ejercicios de respiración y de meditación puede, incluso, llegar a ayudar a retrasar el envejecimiento del cerebro, de forma que el sistema inmune reacciona más sólidamente en la producción de anticuerpos.

- Mantener un cierto nivel de actividad física. Realizar ejercicio físico contribuye a liberar endorfinas en el cerebro, por lo que, si durante este periodo se mantiene un cierto nivel de actividad física, los niveles de producción de estas hormonas se mantendrán elevados. Actualmente, existen multitud de recursos disponibles online para hacer ejercicio con seguridad en casa, independientemente del nivel de fitness con el que se cuente.

- Cuidar la dieta, esencial para mejorar el estado de ánimo. Dado que aproximadamente el 95% de la serotonina - la hormona que funciona como un neurotransmisor y que promueve la regulación del sueño, el apetito y del estado de ánimo - se produce en el tracto gastrointestinal, cuidar la alimentación será esencial para hacer frente a la soledad, tal y como indica la Universidad de Harvard<sup>4</sup>. De este modo, aumentar la ingesta de alimentos tales como carnes blancas, huevos, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, plátanos o chocolate negro, siempre en el marco de una dieta equilibrada, contribuirá a mejorar el estado de ánimo.

- Mantener una comunicación periódica y regular con los compañeros. Adaptarse al trabajo desde casa puede afectar el bienestar emocional de las personas, ya que el entorno de trabajo suele ser un lugar

de interacción social. Por esta razón, es importante seguir manteniendo una comunicación regular con los compañeros, ya sea por teléfono, correo electrónico o videoconferencia.

- Exponerse al sol, si es posible. La luz solar fortalece el sistema inmunológico y mejora el estado de ánimo, ya que estimula la síntesis de vitamina D, una sustancia clave para el sistema nervioso central que ayuda a controlar los síntomas depresivos. La exposición al sol debe realizarse entre 10 y 20 minutos al día.

- Establecer una rutina con horarios de sueño regulares. Es importante establecer horarios y mantener rutinas, especialmente en los que se refiere a horas de sueño, comer y ejercicio físico. Cuanto más tiempo se esté ocupado, menos espacio se dejará a la soledad.

**Datos de contacto:**

Redacción  
914115868

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>