Por qué la soledad perjudica tu salud

escrito por Carla Jarque | 20 de julio de 2025



Solemos imaginar la soledad como un inconveniente silencioso propio de la vejez, pero la ciencia ofrece una imagen muy distinta. La soledad está emergiendo como un grave **problema de salud pública**, con efectos comparables al tabaquismo, la obesidad o el sedentarismo. Y, lejos de afectar solo a las personas mayores, impacta especialmente entre los adultos jóvenes: el 79 % de los jóvenes de entre 18 y 24 años afirman sentirse solos, frente al 41 % de las personas mayores de 66 años. También afecta de forma desproporcionada a comunidades marginadas, lo que cuestiona las ideas que tradicionalmente se han tenido sobre este fenómeno.

Un reportaje publicado en *Nature* explica por qué la soledad resulta tan dañina y, lo que es más importante, cómo podemos transformar nuestro entorno y nuestras conductas para contrarrestarla. La soledad crónica no solo produce malestar: modifica físicamente el cerebro y el cuerpo. Las investigaciones la relacionan con un mayor **riesgo de enfermedades** cardiovasculares, demencia, depresión, debilitamiento del sistema inmunitario e incluso muerte prematura. Estudios de neuroimagen han demostrado cambios en áreas del cerebro asociadas con la motivación, la recompensa y la memoria. Un hallazgo especialmente llamativo es que la respuesta del cerebro a la privación

social se parece mucho a su respuesta al hambre, lo que indica una **necesidad biológica** no satisfecha de conexión social.

Sin embargo, **la soledad también distorsiona la percepción**: hace que las interacciones sociales se perciban como más amenazantes o menos gratificantes, atrapando a las personas en un ciclo difícil de romper. Esta carga recae con más fuerza sobre jóvenes adultos, minorías raciales y personas con bajos ingresos, lo que pone de manifiesto que la soledad **no es solo un problema individual**, sino también social y estructural.

La buena noticia es que **es posible cambiar esta realidad**. Caminar solo unos pocos kilómetros ha demostrado mejorar el estado de ánimo, interrumpir patrones de pensamiento negativo y ayudar a reactivar los circuitos sociales del cerebro. Iniciativas como *Walk with a Doc*, que combina **actividad física** con **interacción social**, demuestran que incluso intervenciones modestas pueden romper el ciclo. De forma más amplia, las ciudades y las instituciones pueden fomentar la conexión creando espacios compartidos, apoyando programas inclusivos y garantizando que los grupos más vulnerables tengan un acceso equitativo a oportunidades sociales. Algunos ejemplos de acciones comunitarias basadas en la evidencia, como las tertulias literarias dialógicas realizadas en colaboración con servicios de salud –que promueven la **amistad** y las relaciones **solidarias** para combatir la soledad– ya han sido publicados en **este diario**.

Lo que estas investigaciones dejan claro es que **la soledad no es ni inevitable ni insuperable**. Si la reconocemos como una condición grave con efectos biológicos profundos, y rediseñamos nuestros entornos para facilitar y enriquecer la conexión entre personas, podremos transformar una crisis silenciosa en un motor de comunidades más sanas y

resilientes.

[Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 13 de julio de 2025]

⇒Consulta aquí todos nuestros artículos sobre salud mental.

[Imagen: Freepik]