La salud comienza con las demás personas

escrito por Aitor Alzaga | 18 de enero de 2026



Por qué la solidaridad es un recurso de salud pública

La salud suele entenderse como el resultado de la atención sanitaria, la genética o las decisiones individuales sobre el estilo de vida. Sin embargo, un cuerpo creciente de evidencias científicas muestra que **la salud humana también está profundamente condicionada por las relaciones sociales**. Sentirse apoyado, conectado y parte de una comunidad puede influir en cuánto vivimos, en cómo afrontamos el estrés y en lo resilientes que somos en momentos de crisis. En este sentido, la solidaridad no es solo un valor moral: es un determinante de la salud poderoso y medible.

Desde una perspectiva de salud pública, la solidaridad fortalece la cohesión social, estrechamente vinculada a mejores resultados en salud. Las comunidades caracterizadas por la confianza, el apoyo mutuo y la cooperación muestran de forma consistente menores tasas de enfermedades crónicas y una mayor esperanza de vida. **Uno de los hallazgos más sólidos de la investigación en salud es que las relaciones**

sociales fuertes reducen significativamente el riesgo de mortalidad prematura, con efectos comparables a factores de riesgo bien conocidos como el tabaquismo o la inactividad física. La solidaridad ayuda a contrarrestar el aislamiento social, una condición cada vez más reconocida como **una amenaza importante para la salud en las sociedades modernas**.

Los beneficios de la solidaridad para la salud mental están especialmente bien documentados. **Estudios psicológicos y neurocientíficos** demuestran que los comportamientos prosociales, como ayudar a otras personas, el voluntariado o la acción colectiva, se asocian a niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés percibido. Estos comportamientos activan vías neurobiológicas que implican la oxitocina y las endorfinas, favoreciendo la regulación emocional y el bienestar psicológico. Es importante destacar que **la solidaridad beneficia tanto a quienes reciben apoyo como a quienes lo ofrecen**, generando bucles de retroalimentación positiva dentro de las comunidades.

La solidaridad también desempeña un papel crucial durante las emergencias sanitarias. En situaciones como epidemias, desastres naturales o crisis humanitarias, la responsabilidad colectiva y la ayuda mutua pueden reducir de forma significativa los riesgos para la salud. **Las evidencias procedentes de desastres climáticos recientes, incluidas las inundaciones extremas de la DANA del pasado año en Valencia**, muestran que las comunidades educativas con una fuerte cooperación social y redes de solidaridad fueron más capaces de proteger a las personas más vulnerables y de actuar con resiliencia.

La solidaridad favorece entornos sociales que protegen el bienestar mental y físico, refuerzan la resiliencia y reducen las desigualdades en salud. Reconocer la

solidaridad como un recurso de salud pública es esencial para construir sociedades más sanas y resilientes.

Imagen: Freepik

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 20 de diciembre de 2025