La salut comença amb les altres persones

written by Aitor Alzaga | 18 de January de 2026



Per què la solidaritat és un recurs de salut pública

La salut sol entendre's com el resultat de l'atenció sanitària, la genètica o les decisions individuals sobre l'estil de vida. No obstant això, un cos creixent d'evidències científiques mostra que **la salut humana també està profundament condicionada per les relacions socials**. Sentir-se secundat, connectat i part d'una comunitat pot influir en quant vivim, en com afrontem l'estrés i en el resilients que som en moments de crisis. En este sentit, la solidaritat no és només un valor moral: és un determinant de la salut poderós i mesurable.

Des d'una perspectiva de salut pública, la solidaritat enfortix la cohesió social, estretament vinculada a millors resultats en salut. Les comunitats caracteritzades per la confiança, el suport mutu i la cooperació mostren de manera consistent menors taxes de malalties cròniques i una major esperança de vida. **Una de les troballes més sòlides de la investigació en salut és que les relacions socials fortes reduïxen significativament el risc de mortalitat prematura**,

amb efectes comparables a factors de risc ben coneguts com el tabaquisme o la inactivitat física. La solidaritat ajuda a contrarestar l'aïllament social, una condició cada vegada més reconeguda com **una amenaça important per a la salut en les societats modernes**.

Els beneficis de la solidaritat per a la salut mental estan especialment ben documentats. **Estudis psicològics i neurocientífics** demostren que els comportaments prosocials, com ara ajudar altres persones, el voluntariat o l'acció col·lectiva, s'associen a nivells més baixos de depressió, ansietat i estrés percebut. Estos comportaments activen vies neurobiològiques que impliquen l'oxitocina i les endorfines, afavorint la regulació emocional i el benestar psicològic. És important destacar que **la solidaritat beneficia tant als qui reben suport com als qui ho oferixen**, generant bucles de retroalimentació positiva dins de les comunitats.

La solidaritat també exercix un paper crucial durant les emergències sanitàries. En situacions com a epidèmies, desastres naturals o crisis humanitàries, la responsabilitat col·lectiva i l'ajuda mútua poden reduir de manera significativa els riscos per a la salut. **Les evidències procedents de desastres climàtics recents, incloses les inundacions extremes de la DANA del passat any a València**, mostren que les comunitats educatives amb una forta cooperació social i xarxes de solidaritat van ser més capaces de protegir les persones més vulnerables i d'actuar amb resiliència.

La solidaritat afavorix entorns socials que protegixen el benestar mental i físic, reforcen la resiliència i reduïxen les desigualtats en salut. Reconéixer la solidaritat com a recurs de salut pública és essencial per a construir societats més sanes i resilients.

Imatge: Freepik

Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 20 de desembre de 2025