



Aislamiento Social y Soledad Un reto a la salud

*José E. Novoa Loyola, MD
Chief Medical Officer*

TRIPLE-S



Aislamiento Social y Soledad

- Estas dos condiciones sociales representan riesgos a la salud física y a nuestra longevidad.
- El aislamiento social y la soledad pueden afligir a cualquier edad, desde niños, jóvenes hasta adultos mayores.




Aislamiento Social:

“condición objetiva donde la persona tiene pocas relaciones o interacciones sociales”

Soledad:

“es una sensación , algo subjetivo, cómo uno se siente”


Por qué le dimos atención a este asunto



Patrones preocupantes a raíz del Huracán María



Llevamos ayuda a comunidades aisladas.



Puerto Rico sufrió grandes cambios demográficos.

Se ha perdido **14%** de la población por diversas razones. Esto aisló más a nuestros vecindarios y familias.

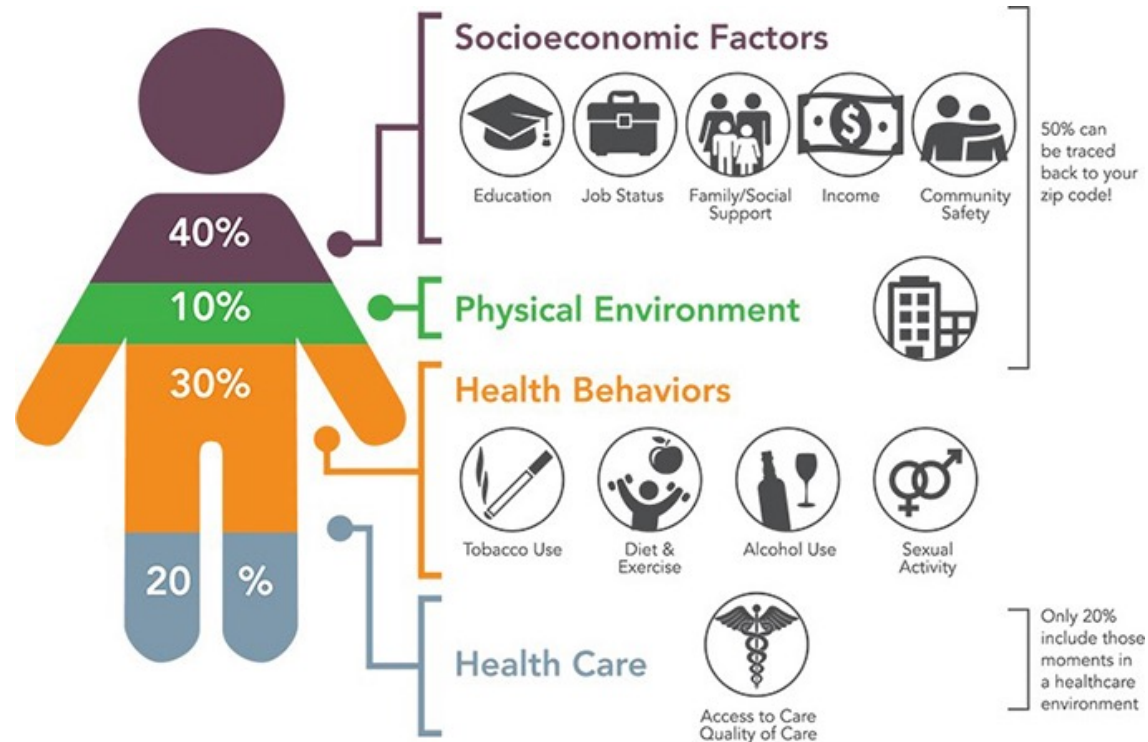


• @2018

- *En Estados Unidos:*
 - *~50% reportaron sentirse solos*
 - *50% de los adultos reportó tener tres amigos o menos*
 - *16-24 años de edad (más vulnerable)*



Determinantes Sociales de la Salud



No contar con conexiones sociales aumenta el riesgo de ...

- ⊕ Ansiedad y depresión / suicidio y desordenes psiquiátricos mayores
- ⊕ Susceptibilidad a virus y enfermedades respiratorias
 - ⊕ Disfunción inmunológica

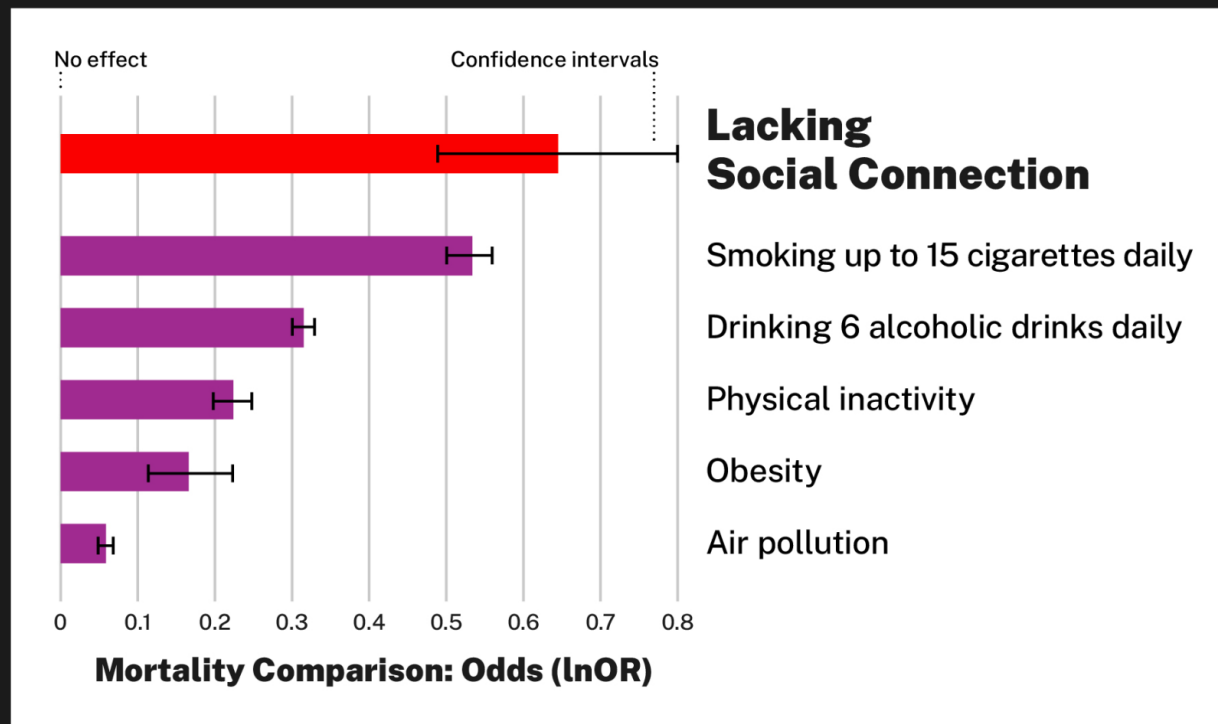


No contar con conexiones sociales aumenta el riesgo de ...

- **+ 29%** enfermedades del corazón, obesidad e hipertensión
 - Fallo cardiaco : 4x riesgo de muerte
- **+ 32%** derrames cerebrales
- **+ 40%** demencia
- **+ 29%** muerte prematura : *aislamiento social*
- **+ 26%** muerte prematura : *soledad*



¡No contar con conexiones sociales aumenta el riesgo de muerte prematura más que fumar 15 cigarrillos diarios!



Comparison groups: Complex measures of social integration: high v. low; not smoking v. smoking < 15 cigarettes daily; alcohol abstinence v. drinking > 6 alcoholic drinks daily; physical activity v. inactivity; low BMI v. high BMI; low air pollution v. high air pollution.

Source: Holt-Lunstad J, Robles TF, Sbarra DA. Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States. *American Psychology*. 2017;72(6):517-530. doi:10.1037/amp000103. This graph is a visual approximation.



Tendencias suicidas y autolesiones

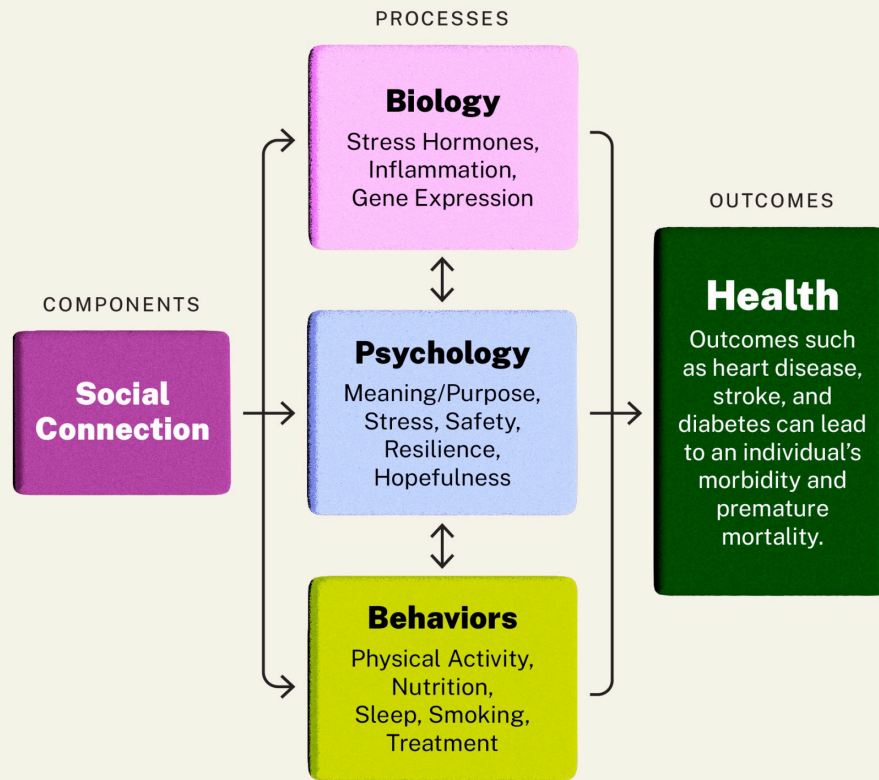
“Podría decirse que el aislamiento social es el predictor más fuerte y confiable de ideación suicida, intentos y comportamiento suicida letal en muestras que varían en edad, nacionalidad y gravedad clínica.”¹⁶⁹

2010 Estudio “The Interpersonal Theory of Suicide”




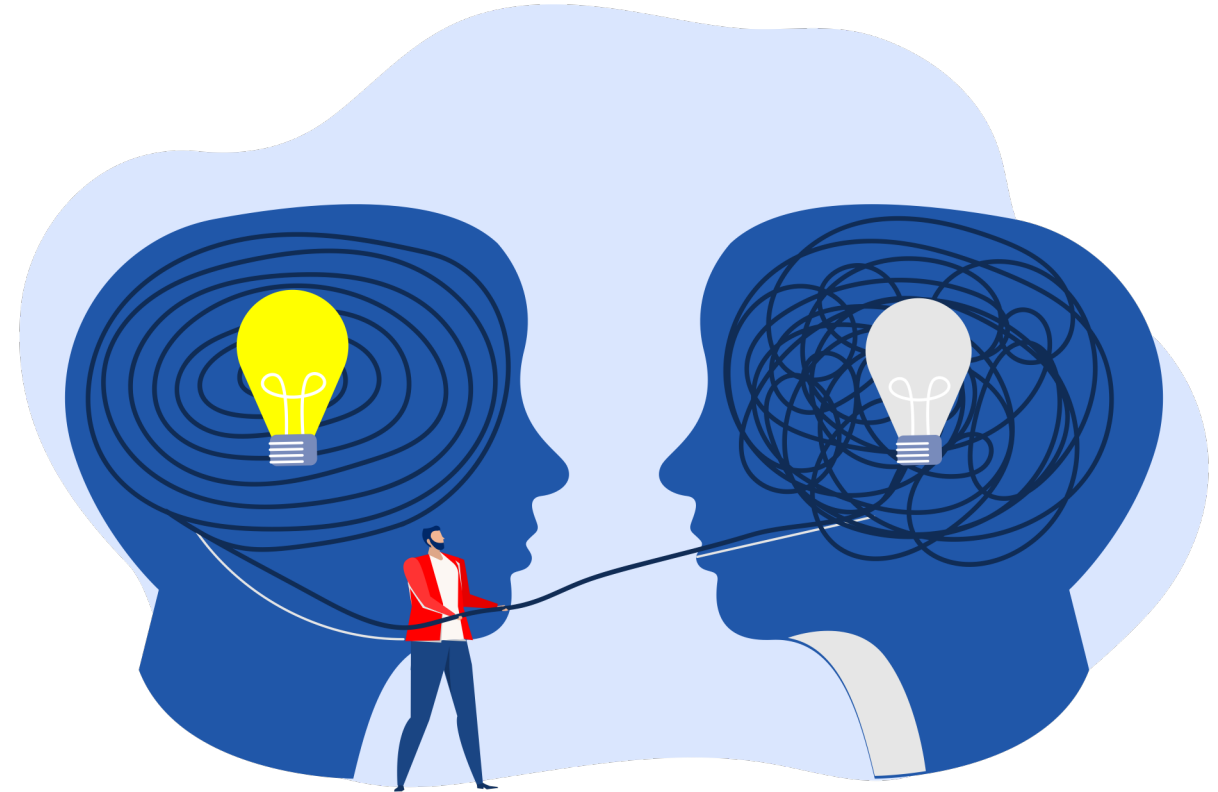
How Does Social Connection Influence Health?

Social connection influences health through **three principal pathways**: biology, psychology, and behavior.



Source: Holt-Lunstad J. The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*. 2021;30(3):251-259.


 Office of the
U.S. Surgeon General



Las conexiones sociales nos protegen contra la enfermedad, contribuyen a la longevidad, nos hacen más saludables, fortalecen nuestras comunidades y sobre todo nos hacen más resilientes como país.



The Six Pillars to Advance Social Connection

1

Strengthen Social Infrastructure in Local Communities

- Design the built environment to promote social connection
- Establish and scale community connection programs
- Invest in local institutions that bring people together

4

Reform Digital Environments

- Require data transparency
- Establish and implement safety standards
- Support development of pro-connection technologies

2

Enact Pro-Connection Public Policies

- Adopt a "Connection-in-All-Policies" approach
- Advance policies that minimize harm from disconnection
- Establish cross-departmental leadership at all levels of government

5

Deepen Our Knowledge

- Develop and coordinate a national research agenda
- Accelerate research funding
- Increase public awareness

3

Mobilize the Health Sector

- Train health care providers
- Assess and support patients
- Expand public health surveillance and interventions

6

Build a Culture of Connection

- Cultivate values of kindness, respect, service, and commitment to one another
- Model connection values in positions of leadership and influence
- Expand conversation on social connection in schools, workplaces, and communities



¿Qué hemos hecho?



2021-2022

La Dra. Holt-Lundstad participa del **Primer Simposio de Aislamiento Social y Soledad** en marzo de 2022.

Se lanza una campaña de orientación pública subvencionada por nuestra **Fundación Triple-S.**



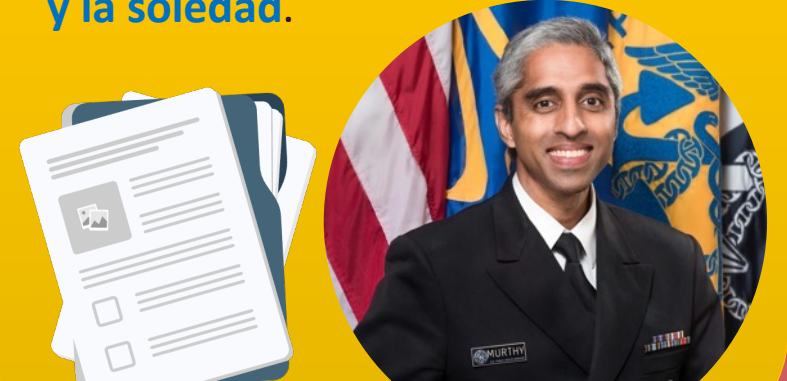
2023

- Investigación.
- Educar a la red de proveedores.
- Educar a organizaciones sin fines de lucro y distribuirles material que pudieran usar.
- Continuar subvencionando proyectos de demostración con organizaciones comunitarias.
- Campaña de orientación en medios sociales.

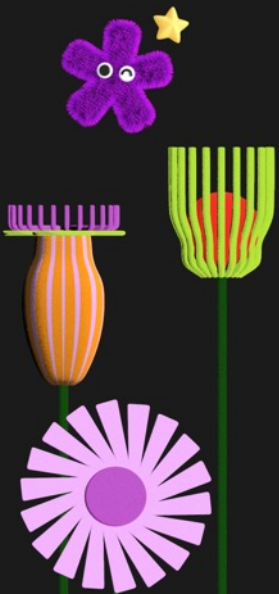



2024

Nuestro interés en medir el aislamiento social y soledad en PR llamó la atención del Cirujano General, **Vivek Murthy**, y en febrero celebramos en Puerto Rico un encuentro con él, y un público selecto que pudiera actuar al respecto. De ahí surge el documento: **Compromiso para combatir el aislamiento social y la soledad.**



How to Join the U.S. Surgeon General's **5-for-5 Connection Challenge**



 Office of the
U.S. Surgeon General

- 1 Commit to connect**
Pick 5 actions and 5 days in a row to connect with people in your life. Get inspired at [SurgeonGeneral.gov/challenge](https://www.SurgeonGeneral.gov/challenge).
- 2 Connect each day for 5 days**
Each day, take 1 simple action of your choice to **express gratitude, offer support, or ask for help.**
- 3 Reflect and share**
How did connecting make you feel? Share your experience and invite 3 friends to take the challenge by using **#MadeToConnect** on social media or email the Surgeon General at MadeToConnect@hhs.gov.



¡Únete al compromiso para combatir el aislamiento social y la soledad!

Vamos a establecer:

- Guías para detectar y prevenir el aislamiento social y la soledad.
- Mecanismos de alerta ante las situaciones que puedan provocarla. Conocer los motivos y circunstancias que llevan al aislamiento y/o soledad.
- Protocolos multisectoriales sencillos de avalúo e intervención médica que identifiquen el alcance de la soledad y el aislamiento antes de que su impacto tenga consecuencias graves.

Juntos podemos sensibilizar a toda la población, de todas las edades, sobre estas condiciones.



✓ Información sobre aislamiento social y soledad

- 🏠 Social Connection - Current Priorities of the U.S. Surgeon General
<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/connection/index.html>
- 🏠 <https://management.grupotriples.com/socializaressaludable>



Socializar es Saludable
PONLO EN TU CALENDARIO

¡Gracias!

José E. Novoa Loyola, MD
Chief Medical Officer

 **TRIPLE-S**

PUERTO RICO CHAMBER
OF COMMERCE

Follow us:     

camarapr.org

[#CamaraComercioPR](https://twitter.com/CamaraComercioPR)