

## Soledad



### Descripción general

Los vínculos que compartimos con nuestros amigos y seres queridos nos ayudan a prosperar. Pero, ¿qué sucede cuando no tenemos suficientes de esas conexiones? ¿Qué pasa cuando no nos sentimos como parte de una comunidad? Nos volvemos solitarios. Y esta soledad puede ser dañina para su salud.

### Nadie que ayude

Una de las formas en que la soledad lo daña es permitiéndole que forme malos hábitos. Sin otros alrededor que lo alienten, es posible que no coma una dieta adecuada. Es posible que tenga problemas para encontrar una razón para hacer ejercicios. Es posible que no vea a su médico con regularidad. Con el tiempo, estos malos hábitos dañan su salud.

### Sistema inmunitario

Pensamos que la soledad también afecta a su sistema inmunológico. Este es el sistema de defensa de su cuerpo. Si usted está solo, es posible que tenga problemas para combatir cosas como virus y bacterias. Y si se siente solo, es posible que su cuerpo se inflame con mayor facilidad cuando se lesiona. La inflamación crónica aumenta su riesgo de padecer enfermedades.

### Riesgo de enfermedad

Si se siente solo, usted tiene un mayor riesgo de padecer problemas de salud, tales como la enfermedad cardíaca, hipertensión y enfermedad de Alzheimer. La soledad puede conducir al alcoholismo y a la depresión. Y también aumenta su riesgo de suicidio.

### Obtenga ayuda

La soledad puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier edad y es posible que resulte difícil hablar de ella. Pero existen maneras de vencer la soledad. Ofrecerse como voluntario para ayudar a otros es una forma excelente de conectarse con otras personas. Y si está deprimido, un médico puede tratarlo con medicamentos y terapia. Si usted está luchando contra sentimientos de soledad y tristeza, dígaselo a su médico, de modo que pueda obtener la atención que necesita.