

¿Cómo afecta el aislamiento social la salud del cerebro en los adultos mayores?



Los investigadores de un ESTUDIO NUEVO analizaron cómo el **aislamiento social** afecta la función cognitiva (la memoria y el pensamiento) con el paso del tiempo en personas de 45 años o más residentes en cuatro países.



¿Qué es el aislamiento social?

- Vivir solo(a).
- No participar en grupos, actividades o eventos de la comunidad.
- Pasar poco tiempo con los seres queridos (como hijos o nietos).
- Tener poco contacto con amigos, vecinos u otras personas.



Los adultos mayores con aislamiento social tuvieron una peor salud cerebral



La diferencia en la salud del cerebro entre los adultos mayores con vida social y con aislamiento social fue mayor en México y China.



En los Estados Unidos y México, tener amistades fue muy importante para mantener la salud del cerebro.



En Inglaterra, la relación entre la vida social y la salud del cerebro fue menos evidente.

Tome Acción

1

Involucre a los adultos mayores (especialmente a quienes viven solos o tienen poco contacto con sus hijos) en grupos comunitarios o grupos de apoyo.

2

Invierta en espacios para clubes sociales, centros comunitarios y programas de aprendizaje que promuevan la convivencia y la interacción social.

3

Realice más estudios sobre el aislamiento social en otros países para comprender mejor sus diferencias e impacto.

Rincón de Consejos

¡Infórmese sobre el aislamiento social y cómo enfrentarlo!

