



Francisco Rodríguez I.

¿Mejor solo que mal acompañado? Todo indica que este dicho puede no ser tan cierto. Así lo comprobó una revisión de la U. de Brigham Young, Estados Unidos, luego de analizar 148 estudios sobre el impacto de las relaciones sociales en la salud, en donde participaron 308.849 individuos.

Los investigadores concluyeron que las personas que tienen mejores relaciones sociales, independientemente de su salud, sexo o edad tienen una sobrevivida un 50% mayor que aquellos que carecen de buenas redes sociales ya sea en el trabajo, familia o en grupos de interés. Es decir, quienes carecen de redes sociales de calidad viven menos.

No es todo: los investigadores estudiaron durante siete años el comportamiento sanitario de esta población para concluir que la soledad es un factor de riesgo tan importante como fumar, ser obeso o alcohólico.

De hecho, afirman que tener una baja calidad de relaciones sociales es similar a fumar 15 cigarrillos o beber seis copas de alcohol diarios, o el doble de riesgoso que ser obeso. (**Ver dato**). "Las personas deben trabajar para mantener relaciones interpersonales de alta calidad, especialmente con miembros de la familia y aquellos con los que interactúan con mayor

frecuencia", recomienda a **La Tercera**, Tim Smith, coautor del estudio, quien agrega que este tipo de relaciones, aunque acotadas, suelen ser de mejor calidad y por ende aportar beneficios a las personas como mejorar los hábitos de vida, tener menos conductas riesgosas, más emociones positivas, mayor capacidad para enfrentar el estrés, dificultades y resolver problemas y lograr un aumento en el propósito de la vida.

Algo que según Pedro Retamal, psiquiatra y profesor asociado de la

“Las redes aportan mejor calidad de vida, menos conductas riesgosas y capacidad para enfrentar el estrés”.

Tim Smish, co-autor de la investigación.

Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, se complementa con los beneficios biológicos que tiene la socialización. Retamal explica que eso se ve claramente en los niños pequeños que sufren algún tipo de abandono, ya que tienen un desarrollo neurocognitivo inferior a los hijos de mujeres con buen apego, lo que a la larga los hace más vulnerables. Lo mismo pasa con las personas que enviudan. "Los sistemas inmunológicos se desarrollan en la medida que se tiene un cerebro más activo. Y ese

cerebro más activo está determinado primordialmente por las influencias socioculturales que recibimos", dice y agrega que eso explica por qué una buena red social protege al cuerpo tanto de infecciones externas como de daños que aparecen con la edad, como el cardiovascular.

Para ello, explica, hay que participar activamente en las redes sociales, lo que significa "recibir información, intercambiarla, discutir, resolver conflictos, buscar el bien superior, criticar y aceptar críticas".

No tener redes sociales es similar a:

■ **Tabaquismo**

Fumar 15 cigarrillos diarios.

■ **Alcohol**

Tomar más de seis tragos al día.

■ **Mal estado físico**

No realizar ningún tipo de actividad física o deporte.

■ **Obesidad**

Es casi el doble de peligroso que tener un peso elevado.

Tener buenas redes sociales aumenta en un 50% posibilidades de vivir más

Un estudio de la U. de Brigham, que revisó 148 investigaciones, comprobó que carecer de redes sociales es tan riesgoso como el tabaquismo o tener una mala dieta. Al contrario, quienes interactúan cotidianamente con amigos, vecinos o parejas incrementan su sobrevivida, pues esas relaciones potencian sus buenos hábitos y su sistema inmunológico.

WWW.CONUNMILLONDEDOLARES.CL

2 Sept
20:30 hrs
Centro de Eventos
Alto Manzano
Barrio Bellavista

Adhesión: \$12.000 p/p
Incluye 1 bingo

coar
Cooperación Amigos del Hospital Roberto del Río

"Nuestra casa crece gracias a ti..."

coar@coar.cl / www.coar.cl / 56-2 732 2821

Consul Whirlpool

Gran Venta Outlet

Hasta **40% dcto.**

Del 28 de julio al 6 de agosto (o hasta agotar stock)

Encuentra los mejores productos Whirlpool y Consul con garantía. Paga hasta en 6 cuotas sin pie y sin intereses.

De 10:00 hrs. a 18:00 hrs.
Vicuña Mackenna 1438
Fonos: 551 09 62 - 247 32 94

4^{ta} 6^{ta} CUOTAS SIN PIE Y SIN INTERESES



ESTO ES MASVIDA

La protección que necesitas



masvida

Para ti, una Isapre de Médicos

800 800 262 www.masvida.cl