

# INFLAMACIÓN MOLDEADA POR EL AISLAMIENTO SOCIAL

## LA INVESTIGACIÓN REVELA LA ALARMANTE REALIDAD

Traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org por Mauricio Saraya Ley.



Aislamiento social. A pesar de ser seres inherentemente sociales, el auge de la tecnología ha llevado paradójicamente a un mayor aislamiento. Este aislamiento no sólo afecta nuestras mentes; un estudio reciente en Cerebro, Comportamiento e Inmunidad revela que demasiado tiempo solo puede aumentar la inflamación en el cuerpo.

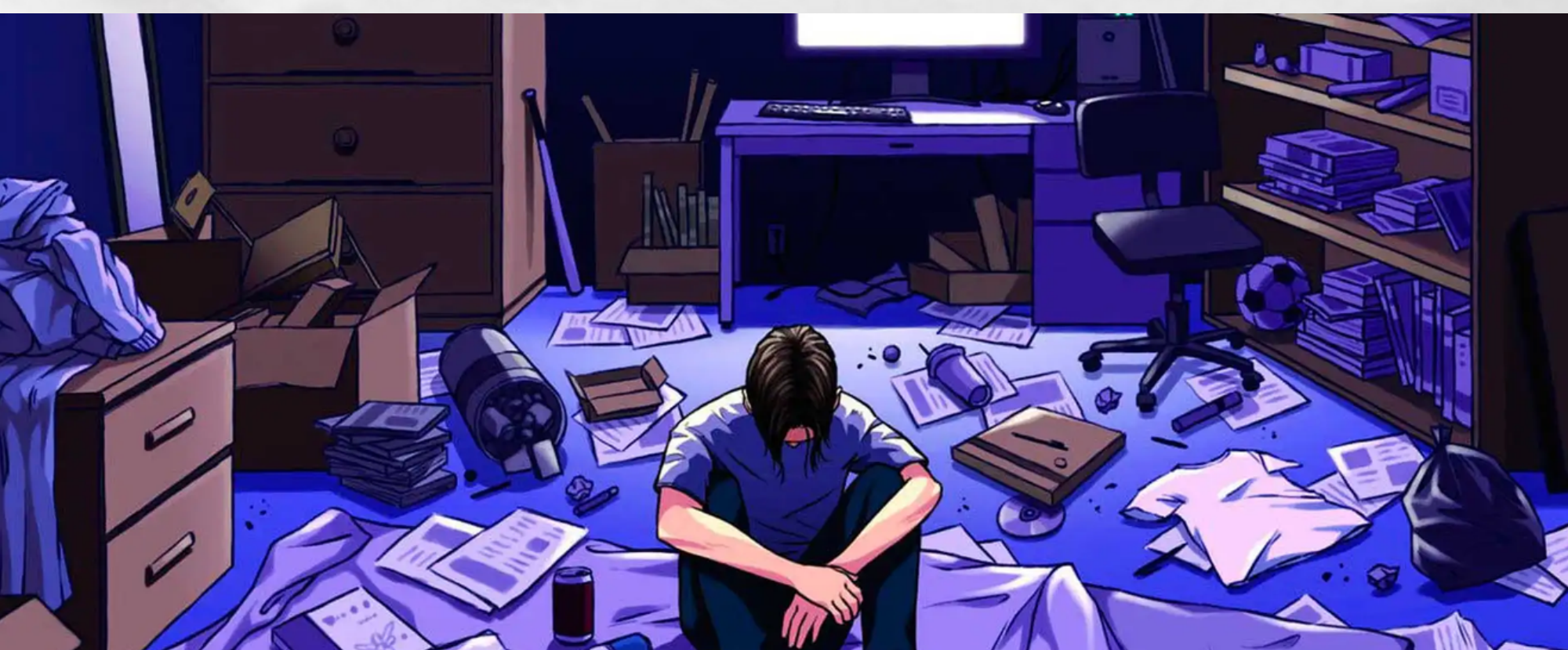
En otras palabras, estar excesivamente solo puede afectar no únicamente nuestra salud mental sino también nuestro bienestar físico. Esto arroja luz sobre la importancia de equilibrar nuestras conexiones digitales y la necesidad de una interacción humana genuina a medida que evoluciona nuestro panorama social. Un estudio explora el impacto del aislamiento social en los marcadores de inflamación a lo largo de las generaciones

Diversas fuentes de datos enriquecieron las ideas del estudio, abarcando información del estudio danés TRIAGE, un análisis exhaustivo de gemelos del Reino Unido y un estudio longitudinal realizado en Nueva Zelanda. Los hallazgos combinados enfatizaron consistentemente el papel fundamental del aislamiento social para influir en los niveles de inflamación, particularmente evidenciado por suPAR.

En esencia, el estudio arroja luz sobre las consecuencias del aislamiento social, especialmente cuando se vive solo, ya que contribuye a elevar los niveles de suPAR, lo que indica inflamación crónica. Esta conexión resultó sólida en varios grupos demográficos, lo que sugiere que nuestras experiencias sociales ejercen una influencia duradera en las respuestas inflamatorias del cuerpo a lo largo del tiempo.

Combatir el aislamiento social: Estrategias para la conexión y el bienestar

Aquí hay algunos consejos estratégicos no solo para mejorar sus conexiones sociales y crear un sentido de comunidad, sino también para combatir activamente la tristeza inflamatoria:



Participar en actividades grupales: Participe en actividades grupales o clases alineadas con sus intereses. Ya sea un club de lectura, una clase de gimnasia o un grupo de pasatiempos, las actividades compartidas brindan oportunidades para conocer personas de ideas afines.

Sea voluntario en su comunidad: El voluntariado contribuye a una causa mayor y le permite conectarse con otras personas que comparten su pasión por tener un impacto positivo. Es una forma satisfactoria de crear un sentido de comunidad.

Use las plataformas digitales con atención: Aproveche las redes sociales para mantenerse conectado con amigos y familiares. Sin embargo, tenga en cuenta el tiempo frente a la pantalla y priorice las interacciones virtuales significativas o en persona para fortalecer sus relaciones.

Asista a eventos locales: Explore los eventos que suceden en su comunidad local. Asista a reuniones, talleres o eventos culturales para conocer gente nueva y expandir su círculo social.

Manténgase conectado con sus seres queridos: comuníquese regularmente con familiares y amigos. Una simple llamada telefónica, un chat de video o una carta escrita a mano pueden contribuir en gran medida a mantener conexiones sólidas.



Practique la escucha activa: Cuando participe en conversaciones, practique la escucha activa. Muestre un interés genuino en las historias y experiencias de los demás, fomentando conexiones más profundas.

Recuerde, combatir el aislamiento social es un proceso continuo que involucra esfuerzos intencionales para fomentar conexiones y crear un entorno social de apoyo.

¿Cuál es su estrategia preferida para mantener un sentido de comunidad en su vida?

¡Comparta sus ideas o experiencias en los comentarios!

Las fuentes de este artículo incluyen a Sciencedirect.com

Escrito por Patrick Tims, redactor del personal de NaturalHealth365 el 4 de febrero de 2024

Publicado originalmente en lengua inglesa por

<https://www.naturalhealth365.com/research-reveals-the-alarming-reality-of-inflammation-shaped-by-isolation.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal