

Peligros de la soledad y cómo nos une la adversidad

Durante millones de años, **solo era posible sobrevivir en grupo**. Hasta la revolución agrícola, vivíamos en tribus pequeñas, rara vez superando los 150 individuos, el famoso [número de Dunbar](#), o límite físico de los vínculos sociales que podemos mantener.

Hacíamos **muy pocas cosas en solitario**. Cazar, recolectar, luchar o cuidar bebés eran esfuerzos colectivos. Nadie dormía solo. La compañía ofrecía protección. La soledad prolongada representaba una muerte segura.

Los mejores cazadores y guerreros tenían privilegios, por supuesto, pero no podían acaparar una parte importante de los recursos. El resto se rebelaría contra ellos. Por lo mismo, nadie podía evadir su responsabilidad y vivir del esfuerzo ajeno. Sería muy evidente, no había masas entre las que esconderse. El resultado era una **sociedad igualitaria y colaborativa, con fuertes lazos sociales**. No es que fueran más éticos que nosotros, simplemente no tenían alternativa.

La modernidad y la riqueza ofrecen alternativas. Ahora podemos obtener nuestra comida sin contar con nadie y tener nuestro propio refugio. En consecuencia, **muchas más personas viven solas** hoy que hace sólo unas décadas ([detalle](#)).

Un entorno libre de enemigos, con protección garantizada por unos pocos (policía, ejército, bomberos...), nos permite **pasar la vida sin tener que ayudar a nadie ni integrarnos en ninguna comunidad**. Ya no es necesario conocer a nuestros vecinos.

A medida que los grupos sociales crecen, **los lazos entre sus individuos se debilitan**. La protección, la justicia y el apoyo a los más necesitados, tradicionalmente ejercidos por el grupo, se transfieren a un ente abstracto: el gobierno. La confianza se reemplaza por la ley.

Nunca hemos tenido tanta gente a nuestro alrededor y **nunca nos hemos sentido tan solos**. El impacto en la salud es enorme.

EL IMPACTO DE LA SOLEDAD

Evolutivamente, **la soledad es una amenaza** y, como [cualquier amenaza no resuelta](#), genera un estrés muy dañino ([estudio](#)), con **impacto fisiológico y psicológico** ([estudio](#)).

La soledad es uno de los muchos factores que explican por qué **las tasas de depresión se incrementan con el desarrollo** ([estudio](#)).

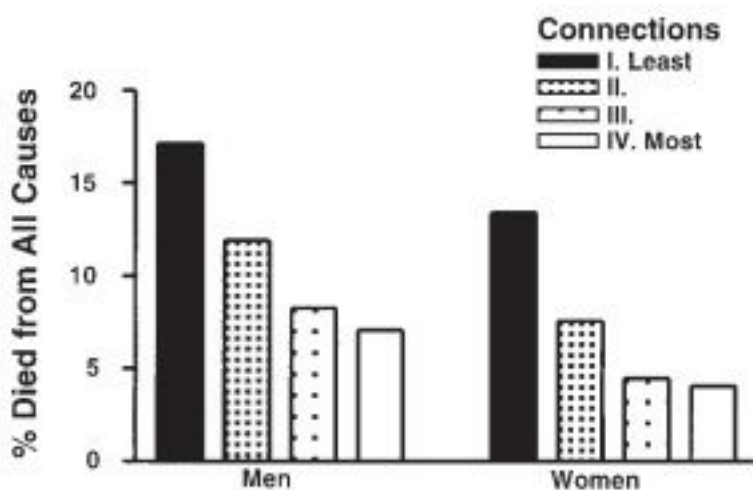
Este [estudio](#) lo resume perfectamente: *“Las poblaciones modernas están sobrealimentadas pero malnutridas. Son sedentarias, tienen déficit de sol y de sueño, y están **socialmente aisladas**. Estos cambios en el estilo de vida contribuyen a una pobre salud física y afectan la incidencia de depresión”*.

Pero el peligro de la soledad va mucho más allá de la depresión:

- Más riesgo de cáncer y [enfermedad cardiovascular](#) ([estudio](#)).
- Aumento de la presión arterial a largo plazo ([estudio](#)).
- Impacto en respuesta inflamatoria ([estudio](#), [estudio](#)), directamente ligada a la depresión ([detalle](#)).

- Mayor riesgo de dolor y fatiga ([estudio](#)). La exclusión social activa la misma *circuitería* neuronal que el [dolor físico](#) ([estudio](#)).
- Pérdida más rápida de las capacidades cognitivas ([estudio](#)) y físicas ([estudio](#)).
- Mayor riesgo de [enfermedades neurodegenerativas](#) como Alzheimer ([estudio](#)).
- Depresión del sistema inmune ([estudio](#)), abriendo la puerta a todo tipo de enfermedades.

La consecuencia final es que las personas con lazos sociales fuertes tienen una mortalidad significativamente menor ([estudio](#)). Según [este metaanálisis](#) la **supervivencia es un 50% mayor en individuos con mejor integración social**, lo que otorgaría a la soledad un riesgo similar al tabaco ([detalle](#)).



Sólo el hecho de **estar casado reduce significativamente la mortalidad** respecto a los solteros, divorciados o viudos ([metaanálisis](#), [estudio](#), [estudio](#)).

Merece la pena recordar que correlación no siempre implica causalidad. Y en algunos casos la causalidad será opuesta: personas con enfermedad tienden a aislarse más que personas sanas.

Pero incluso considerando estos casos, la evidencia es abrumadora: **la soledad mata**. Y sus mecanismos son cada vez más conocidos ([estudio](#)).

INFANCIA: SOLEDAD DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS

Nuestros genes esperan contacto físico desde el primer día. El hábitat natural de un bebé es la piel de su madre (y en menor medida su padre). Cuanto más tiempo pase ahí, mejor.

En sociedades cazadoras-recolectoras, **la madre carga al niño el 70-90% del tiempo** durante sus primeros meses de vida ([detalle](#)), similar al resto de primates. En la sociedad moderna, no llega al 10%. Este contacto físico, piel a piel, favorece [cambios epigenéticos](#) positivos ([estudio](#)) que afectarán su comportamiento futuro ([estudio](#), [estudio](#)).



Otra anomalía evolutiva es dejar que los niños duerman solos ([estudio](#)). Para un bebé, **quedarse sin compañía en una habitación oscura es una señal clara de peligro**, y responde con estrés. Ante la ausencia de contacto real, los niños **desarrollan apego a peluches**, o a cualquier objeto que les ofrezca una percepción de protección.

La soledad en la infancia y adolescencia está ligada a mayor enfermedad física y psicológica de adultos ([estudio](#)).

VEJEZ: SOLEDAD DURANTE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Casos de estudio, como los de [Roseto](#) (en Estados Unidos) y [Okinawa](#) (en Japón) demuestran la importancia de los lazos sociales en la mortalidad. Sus estilos de vida

eran completamente diferentes, pero compartían una visión común respecto a la vejez:

- **Respeto a las personas mayores.** Se apreciaba su sabiduría y se respetaba su autoridad. Su valor social aumentaba con la edad.
- **Casas familiares,** compartidas por varias generaciones. Los abuelos también compartían la responsabilidad de cuidar a los pequeños.
- **Participación activa de los mayores en múltiples actividades sociales,** desde cuidar a los nietos hasta labores comunitarias.
- **Propósito.** Los campesinos de Okinawa no concebían el retiro, ni siquiera tenían una palabra para ello. Pero hacían mucho énfasis en el ***Ikigai***, literalmente traducible como “*qué te motiva a levantarte por las mañanas*”. **La ausencia de *ikigai* aumenta la mortalidad**([estudio](#)).



El llamado **efecto Roseto** (menor mortalidad por mayor cohesión social) se mantuvo durante décadas, pero a medida que el desarrollo erosionaba los lazos

sociales de la comunidad, las tasas de mortalidad aumentaron hasta igualarse con el resto del país ([estudio](#)).

La propia percepción de la vejez tiene un claro efecto en la salud. Los mayores con una percepción positiva de la vejez viven de media 7.5 años más que aquellos con una percepción negativa ([estudio](#)).

Por desgracia, la sociedad moderna incentiva una visión negativa de este período. Cuando dejas de trabajar te asignan la etiqueta de *jubilado*, un recordatorio de que ya no eres necesario. La mayoría de abuelos viven solos, con poco acceso a sus nietos.

Esta soledad se mantiene hasta el último día. Tradicionalmente la gente moría en casa, rodeada de los suyos. Cada vez más personas mueren en hospitales, solos, enchufados a máquinas. Es parte de la expropiación de la salud que denuncia gente como el [Doctor Juan Gérvas](#).

¿BENEFICIOS DE LA GUERRA? UNIÓN ANTE LA ADVERSIDAD

El suicidio es un acto solitario, pero sus causas son muchas veces sociales. El sociólogo [Émile Durkheim](#) fue el primero en identificar una macabra paradoja: **cuando un país europeo entraba en guerra, las tasas de suicidio disminuían** ([detalle](#)). No solo eso, muchos pacientes mentales mejoraban.

Un [estudio](#) clásico sobre el efecto de las guerras y desastres empezaba así: “*¿Por qué los grandes desastres producen mejoras en la salud mental?*”, analizando múltiples ejemplos de la historia donde se repite esta observación.

Uno de los casos más estudiados fue el bombardeo nazi de Londres durante la segunda Guerra Mundial, el mayor ataque aéreo de la historia. Meses de bombardeos diarios, casi ininterrumpidos, sobre objetivos civiles. El gobierno inglés temía lo peor: colapso social y anarquía.

Pero ocurrió todo lo contrario: **mayor cohesión social y un deseo fortalecido de derrotar al enemigo**. Las clínicas creadas para tratar a los traumatizados permanecían casi vacías ([detalle](#)), y pronto tuvieron que cerrar. Neuróticos crónicos se curaban milagrosamente y se convertían de nuevo en individuos funcionales, conduciendo ambulancias y ayudando donde podían ([detalle](#)).



Tras los **atentados del 11 de Septiembre** en Nueva York se esperaba una gran crisis de salud mental, pero nunca se produjo ([detalle](#)). Los suicidios disminuyeron ([estudio](#), [estudio](#)), explicado de esta manera: *“Los períodos de amenaza externa producen integración de los grupos y reducen las tasas de suicidio por el aumento de la cohesión social”* ([estudio](#)).

El trastorno por estrés postraumático común en muchos soldados apenas se observa en sociedades donde no se externaliza la defensa en un grupo aislado (ejército). En las pequeñas tribus donde evolucionamos, todos éramos soldados cuando era necesario ([detalle](#)).

En situaciones de estrés agudo buscamos apoyo en los demás ([estudio](#)), activamos nuestra respuesta “*tend and befriend*”, de ayuda y colaboración. El caos y la destrucción son terribles, pero despiertan sentimientos profundamente humanos: **solidaridad y altruismo**.

Estamos biológicamente preparados para los desafíos y los desastres. Nos han acompañado toda nuestra historia. Pero **estamos mal adaptados a estar desconectados, a no sentirnos necesarios**, y en esto se especializa la sociedad moderna.

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

No es un ataque a la estructura social actual. La seguridad y orden que ofrece compensan con creces sus carencias. Pero entender los aspectos donde atenta contra nuestra biología básica nos permitirá seguir disfrutando sus beneficios minimizando sus problemas.

Como siempre, se trata de **reintroducir estímulos ancestrales** que, al volverse opcionales, tendemos a dejar de lado.

Algunas ideas:

- **Busca tu tribu.** O mejor dicho, tus tribus. Puedes tener diferentes redes de apoyo en diferentes ámbitos de tu vida.
- **Pero elígela con cuidado.** Tu grupo moldea tu comportamiento. Si tu tribu no representa tus valores será una fuente de estrés más que de apoyo.
- **No pierdas el contacto.** Con el tiempo, las agendas se comprimen, las prioridades cambian y las amistadas se distancian. Uno de los mayores arrepentimientos de los moribundos es no haber mantenido el contacto con los buenos amigos ([detalle](#)).
- **Acepta desafíos.** Somos [antifragiles](#), tanto física como psicológicamente. La comodidad nos debilita. Involucra a tu tribu en la persecución de algún objetivo difícil que merezca la pena.
- **Adopta una mascota.** Domesticamos al lobo hace más de 20.000 años. Lo convertimos en un fiel amigo. Los perros ofrecen compañía, te dan responsabilidad y te obligan a adoptar ciertos hábitos saludables, como [caminar](#) ([estudio](#)).
- **Evita personas tóxicas.** Ya sabes quienes son. Interactuar con ellas perjudica tu salud ([detalle](#)).
- **Ayuda a otros.** Actos de amabilidad producen liberaciones de oxitocina y dopamina ([estudio](#), [estudio](#)). Como decía Albert Schweitzer: *“Solo serán realmente felices aquellos que encuentren una forma de ayudar a los demás”*. Es decir, **ayudando a otros te ayudas a ti mismo** ([estudio](#)). Si no sientes que tu trabajo ayuda directamente a los demás, puedes ofrecerte como voluntario en alguna causa que te motive.
- **Ten tu espacio.** Los lazos sociales son fundamentales, pero también los momentos de soledad y reflexión. Seguro que nuestros ancestros disfrutaban de vez en cuando un bello atardecer lejos del bullicio tribal.

Y por último, **ten un propósito**. ¿Cuál es tu [ikigai](#)? Si no lo has encontrado, sigue buscando.