

## **Nueva York apunta contra la epidemia de soledad**



Tiempo de lectura: 3 min.

El reciente nombramiento de la conocida terapeuta sexual, la Dra. Ruth Westheimer, como “embajadora honoraria para el combate a la soledad” del estado de Nueva York - la primera de su tipo en Estados Unidos - no es algo trivial: el aislamiento social es una epidemia que está matando a cada vez más gente en todo el mundo.

He podido aprender mucho sobre este flagelo en los últimos seis años, tras entrevistar a la ministra de la Soledad de Gran Bretaña y otros funcionarios en más de una docena de países mientras realizaba la investigación para mi nuevo libro “Como salir del Pozo”, sobre lo que están haciendo los países más felices del mundo para combatir el descontento y la depresión.

El 15 de noviembre, pocos días después del nombramiento de Westheimer en Nueva York, la Organización Mundial de la Salud declaró la soledad una “prioridad mundial”. Además de Gran Bretaña, Japón también ha creado un ministerio de la soledad, y el Cirujano General de Estados Unidos, Vivek Murthy, dio a conocer un informe este año instando a Washington a tomar medidas urgentes contra la “epidemia de soledad y aislamiento”.

Una encuesta reciente de Gallup realizada en más de 140 países muestra que casi una de cada cuatro personas en todo el mundo se siente muy o bastante sola. Según la OMS, el aislamiento social provoca, entre otras cosas, problemas

cardiovasculares, deterioro cognitivo y adicciones. Por suerte, hay varios países están tomando medidas concretas para combatir el aislamiento social, promoviendo las conexiones sociales.

Según me explicaron funcionarios británicos, la Oficina de Estadísticas Nacionales del Reino Unido ha estado incluyendo preguntas sobre la felicidad personal y la soledad en su censo anual desde hace más de una década. Con esa información, las autoridades de salud pueden localizar focos de soledad cualquier ciudad o barrio, a menudo provocados por el cierre de una fábrica o por un aumento del crimen. De esta manera, se pueden mandar asistentes sociales a un bloque urbano específico con una alta concentración de gente sola, preguntar a los residentes cuáles son sus pasatiempos favoritos y luego planificar actividades sociales después de horas en la escuela más cercana. Parece una solución obvia, pero pocos países lo están haciendo sistemáticamente.

Gran Bretaña también ha creado el puesto de “recetador social” en la mayoría de los hospitales. Según me explicaron funcionarios británicos, un 20 por ciento de la gente que va a un hospital no necesita una receta médica, sino una “receta social”. Los más de 3.500 “recetadores sociales” del Reino Unido tienen una base de datos con casi 10.000 grupos comunitarios -desde coros y talleres literarios hasta clubes de jardinería -, y conectan a los pacientes que necesitan una “receta social” con sus grupos preferidos cerca de sus casas.

En Dinamarca, los funcionarios de salud me dijeron que hay 101.000 grupos comunitarios, una cifra récord para un país de sólo 5,7 millones de habitantes. Por ley, los 98 gobiernos locales de Dinamarca deben ofrecer espacio en las oficinas públicas o en las escuelas después de horas para grupos cívicos, culturales, deportivos y de voluntarios.

Dinamarca figura casi todos los años como uno de los países más felices del mundo en el ranking de 137 países del Reporte Mundial de la Felicidad, precisamente por su rica vida comunitaria, me dijeron varios expertos en Copenhagen. Por ejemplo, Dinamarca tiene tres veces más grupos de coleccionistas de estampillas que México, un país cuya población es veinte veces mayor. Curiosamente, la reciente encuesta de Gallup encontró que los jóvenes se sienten más solos que los adultos mayores.

Para combatir la soledad de jóvenes y adultos, el Reino Unido ofrece sesiones de terapia en línea gratuitas en su sitio web “Every Mind Matters”. Es un psicólogo

robótico al que puede acceder de forma anónima, y funciona bastante bien. En suma, hay muchas soluciones prácticas para combatir la epidemia de la soledad. Es hora de que todos los gobiernos sigan los pasos de países como el Reino Unido y Dinamarca, y empiecen a tomar medidas para aumentar la conexión social de la gente. No es muy difícil hacerlo, le ahorra a los gobiernos un dineral en gastos hospitalarios, y ayuda a combatir el descontento y a aumentar la felicidad de la población.

18 de noviembre 2023

<https://www.elnuevoherald.com/opinion-es/opin-col-blogs/andres-oppenheimer-es/article281983788.html#storylink=cpy>

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)