

Relaciones sociales

Una fuente de salud





INTRODUCCIÓN

PLDR

Los seres humanos somos criaturas sociales. Sentir que somos parte de una comunidad nos ayuda a prosperar. A veces, sin embargo, tenemos dificultades para establecer y mantener las relaciones que nos sostienen. Muchas personas informan que se han sentido solos durante largos períodos de tiempo. Las conexiones con otras personas son importantes para su salud.

LA SOLEDAD AFECTA EN TODAS LAS EDADES

El aislamiento social y la soledad pueden causar problemas. "El aislamiento hace alusión al hecho de que otras personas estén físicamente allí, o no. Estar solo es no sentirse conectado con los demás. Puede sentirse solo en una habitación llena de gente", explica el Dr. Steve Cole, investigador de la Universidad de California, Los Ángeles, financiada por los NIH, que estudia la soledad.

La soledad no solo se siente mal, sino que también puede ser perjudicial para su salud. Las personas que se sienten solas corren un mayor riesgo de contraer muchas enfermedades, incluidas las enfermedades del corazón, la presión arterial alta y la enfermedad de Alzheimer. La soledad también puede aumentar el riesgo de muerte en los adultos mayores.

Parte del mayor riesgo de enfermedad puede provenir de cambios en el comportamiento. Las personas que se sienten aisladas pueden no tener amigos o familiares que los alienten a comer bien, a hacer ejercicio o a consultar a un médico. Una nueva investigación sugiere que la soledad también puede dañar directamente nuestra salud.

"Las personas solas tienen diferencias en su biología que las hacen más vulnerables a las enfermedades", explica Cole. Él y sus colegas han estudiado cómo la soledad afecta el sistema inmunitario, que es el sistema que lucha contra las enfermedades de su cuerpo. Descubrieron que la soledad puede alterar la tendencia de las células del sistema inmunitario a promover la inflamación. La inflamación es necesaria para ayudar a que nuestros cuerpos se recuperen de una lesión. Sin embargo, cuando dura demasiado tiempo, puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades crónicas.

Además, a las personas que se sienten solas se les pueden haber debilitado las células inmunes, lo que causará problemas en ellas para combatir los virus. "Eso hace que las personas solitarias sean más vulnerables a una variedad de enfermedades infecciosas", agrega Cole.

La gente, a menudo, asocia la soledad con el envejecimiento. Sin embargo, uno puede sentirse solo a cualquier edad. Una encuesta reciente descubrió que los jóvenes estadounidenses tienen más probabilidades de sentirse solos que los adultos mayores. Algunas investigaciones sugieren que las herramientas y los recursos de las redes sociales impiden que las personas más jóvenes se conecten en la vida real, señala Cole. Sin embargo, se necesitan más estudios para saber si esto es cierto.

A algunas personas puede resultarles difícil hablar sobre la soledad, explica Cole. Es posible que sientan que tienen algo malo, aunque todos podemos sentirnos solos en algún momento.

Los investigadores financiados por los NIH están buscando maneras de ayudar para que las personas rompan el ciclo de la soledad. Los estudios han demostrado que los sentimientos de soledad se pueden reducir al ayudar a los demás, asegura Cole. Por lo tanto, el hecho de ser voluntario para cuidar y ayudar a otras personas puede contribuir a que las personas se sientan menos solitarias. Tener un sentido de propósito en la vida puede ser otra forma de luchar contra los efectos de la soledad. La investigación ha descubierto que tener un fuerte sentido de la misión que uno tiene en la vida está relacionado con células inmunitarias más sanas. "Y cuando comienza a perseguir un objetivo importante para usted, casi siempre tiene que cooperar con otros para hacerlo", señala Cole. "Eso ayuda a que las personas se unan".

¿LAS RELACIONES SOCIALES AFECTAN NUESTRA SALUD?

Abrazos, besos y conversaciones afectuosas. Estos son ingredientes fundamentales de nuestras relaciones cercanas. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos importantes en nuestra salud. Ya sea con parejas románticas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

La evidencia de investigaciones muy diversas sugiere que tener lazos sociales fuertes se relaciona con una vida más larga. En cambio, la soledad y el aislamiento social se relacionan con problemas de salud, depresión y mayor riesgo de muerte temprana.

Según los estudios, tener relaciones sociales de distinto tipo podría ayudar a reducir el estrés y los riesgos relacionados con el corazón. Estas conexiones podrían mejorar su habilidad para combatir los gérmenes o ayudarlo a tener una mejor actitud ante la vida. El contacto físico, desde tomarse de la mano hasta el sexo, puede liberar hormonas y sustancias químicas en el cerebro que no solo nos hacen sentir muy bien, sino que también tienen otros beneficios biológicos.

El matrimonio es uno de los vínculos sociales más estudiados. "Para muchas personas, el matrimonio es su relación más importante. Y la evidencia de que, en general, el matrimonio es bueno para la salud es muy abundante", dice la Dra. Janice Kiecolt-Glaser, experta en salud y relaciones de la Universidad Estatal de Ohio. "Pero si la relación no va bien, puede tener consecuencias significativas en la salud".

Las parejas casadas tienden a vivir más y a tener una mejor salud cardíaca que las parejas no casadas. Los estudios han demostrado que cuando un cónyuge mejora sus conductas relacionadas con la salud – como hacer ejercicio, beber o fumar menos, o darse una vacuna contra la gripe – , es probable que el otro cónyuge haga lo mismo.

Cuando los matrimonios están llenos de conflicto, sin embargo, esos beneficios para la salud podrían reducirse. En estudios financiados por los NIH, Kiecolt-Glaser y sus colegas descubrieron que la forma en se comportan las parejas durante un conflicto puede afectar la cicatrización de las heridas y los niveles de las hormonas del estrés en la sangre. En un estudio en el que participaron más de 40 parejas casadas, los investigadores midieron los cambios en la química corporal durante un período de 24 horas tanto antes como después de que los cónyuges discutieron sobre un conflicto. Los temas de discusión incluían dinero, suegros y comunicación.

"Descubrimos que la calidad de la discusión realmente importa", dice Kiecolt-Glaser. Se observó que las parejas que eran más hostiles entre sí presentaban cambios mucho más

negativos, incluidos aumentos importantes en las hormonas del estrés y en las moléculas relacionadas con la inflamación. "En los matrimonios que funcionan mejor, las parejas pueden reconocer que están en desacuerdo o encontrar humor en la situación, pero no recurren al sarcasmo o ponen los ojos en blanco cuando el otro está hablando", dice Kiecolt-Glaser. En un estudio relacionado, las heridas de las ampollas sanaban mucho más lento en las parejas que se trataban peor que en las que eran más amables y suaves durante las discusiones difíciles.

Las parejas con el doble problema de matrimonios hostiles y depresión también podrían correr riesgo de tener problemas de peso. Luego de comer una comida rica en grasas y discutir sobre un tema difícil, estas parejas complicadas tienden a quemar menos calorías que otras parejas menos hostiles. "El metabolismo de estas parejas era más lento, lo que podría explicar el aumento de peso a lo largo del tiempo", dice Kiecolt-Glaser. En comparación con las parejas más amables, los cónyuges estresados tenían signos de mayor almacenamiento de grasa y otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

La calidad del matrimonio – comprensivo u hostil – podría ser especialmente importante para la salud de las parejas mayores. El Dr. Hui Lui de la Universidad Estatal de Michigan estudió los datos sobre la salud y la sexualidad de más de 2.200 parejas mayores de entre 57 y 85 años. Descubrió que un matrimonio bueno se relaciona con un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, mientras que un mal matrimonio se relaciona con un riesgo mayor, en especial en las mujeres. "La asociación entre la calidad del matrimonio y la salud cardíaca se vuelve más fuerte en las edades más avanzadas", dice Liu.

Liu y sus colegas también están observando la relación entre la sexualidad en los últimos años de la adultez y la salud, incluido si el sexo en las personas muy mayores es beneficioso o riesgoso para la salud del corazón. "Algunas personas asumen que el sexo no es importante en las edades más avanzadas, por lo que esas edades con frecuencia se pasan por alto en los estudios relacionados con el sexo", dice Liu. "Pero nuestros estudios sugieren que para muchas personas mayores, la calidad del sexo y la vida sexual son importantes para la calidad de vida general".

En un análisis reciente, Liu y sus colaboradores descubrieron que las mujeres mayores que tenían una vida sexual satisfactoria tenían menos riesgo de tener presión arterial alta 5 años más tarde. Pero los investigadores también descubrieron que para algunos hombres mayores, de entre 57 y 85 años, el riesgo de tener determinados problemas relacionados con el corazón luego de 5 años aumentaba si informaban tener relaciones sexuales frecuentes (al menos una vez por semana) o extremadamente satisfactorias. Las razones de este aumento en el riesgo no son claras y todavía se están estudiando. Los expertos sugieren que los hombres y las mujeres mayores hablen con su médico sobre sus inquietudes respecto a temas sexuales o riesgos potenciales para la salud. Aprenda más sobre la sexualidad a edades avanzadas en <https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/sexualidad-edad-avanzada>

Otros tipos de relaciones también son importantes. Estas pueden incluir amigos, familiares, vecinos, compañeros de trabajo, clubes y grupos religiosos. Los estudios mostraron que las personas que tienen lazos sociales más amplios y diversos tienden a vivir más. También

tienden a tener mejor salud física y mental que las personas con menos relaciones. El apoyo social podría brindar protección especial en los momentos difíciles.

El Dr. Sheldon Cohen, psicólogo de la Universidad Carnegie Mellon, en Pittsburgh, viene explorando los vínculos entre las relaciones y la salud hace más de 3 décadas. En un estudio, su equipo expuso a más de 200 voluntarios sanos al virus del resfrío común y los observó durante una semana en un entorno controlado. "Descubrimos que cuanto más diversa era la red social de las personas, es decir, cuantos más tipos de conexiones tenían, era menos probable que desarrollaran un resfrío luego de exponerse al virus", dice Cohen. Desde entonces, él y su equipo han encontrado evidencia de que las personas con más tipos de conexiones también tienden a tener más conductas saludables (como no fumar o beber) y emociones más positivas.

Los científicos también han estado investigando si el hecho de simplemente creer que se tiene un apoyo social importante puede ayudar a proteger de los daños del estrés. "Los conflictos a largo plazo con otras personas son una fuente de estrés importante que puede afectar la salud. Pero hemos descubierto que sus efectos se mitigan al percibir que se cuenta con apoyo social", dice Cohen. "Las personas que tienen niveles altos de conflicto y niveles bajos de apoyo social son mucho más propensas a enfermarse al estar expuestas a un virus. Pero aquellos con muchos conflictos pero también con mucho apoyo social parecerían estar protegidos". Además, los abrazos parecerían proteger del estrés. Las personas que informaron abrazarse con más frecuencia eran menos propensas a desarrollar una infección luego de estar expuestas a un virus.

Las relaciones sociales pueden tener efectos mixtos en nuestra salud. Pero en general, las investigaciones sugieren que los beneficios de las interacciones con otros superan cualquier riesgo. "En general, es saludable para las personas tratar de pertenecer a diferentes grupos, ser voluntarios de diferentes maneras y participar en actividades de la iglesia o barriales", dice Cohen. "Es claro que involucrarse con otras personas en diferentes situaciones puede tener un efecto muy potente y muy positivo en la salud".

CONEXIONES QUE FOMENTAN EL BIENESTAR

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de su vida. Sus vínculos sociales con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y otros impactan sobre su bienestar mental, emocional e incluso físico.

"No podemos subestimar el poder de una relación para ayudar a promover el bienestar", dice la doctora Valerie Maholmes, psicóloga de NIH y experta en relaciones. Los estudios hallaron que tener una variedad de relaciones sociales puede ayudar a reducir el estrés y los riesgos relacionados con el corazón. Los lazos sociales fuertes se vinculan incluso con una vida más larga. Por otro lado, la soledad y el aislamiento social están relacionados con una salud más deteriorada, la depresión y un mayor riesgo de muerte prematura.

De niño, usted aprendió las habilidades sociales necesarias para formar y mantener relaciones con los demás. Pero a cualquier edad puede aprender formas de mejorar sus relaciones.

NIH financia investigaciones para descubrir qué causa un comportamiento no saludable en las relaciones. Los investigadores crearon programas comunitarios, familiares y escolares para ayudar a las personas a aprender a tener relaciones más saludables. Estos programas también ayudan a prevenir el abuso y la violencia hacia los demás.

¿Qué es saludable?

Toda relación existe en un espectro que va de saludable a no saludable a abusivo. Una señal de relación saludable es sentirse bien consigo mismo, con su pareja, familiar o amigo. Se sienten seguros hablando de cómo se sienten. Se escuchan el uno al otro. Se sienten valorados y confían el uno en el otro.

"Es importante que las personas reconozcan y sean conscientes de cualquier momento donde haya una situación en su relación que no se sienta bien o que los haga sentir menos de lo que son", aconseja Maholmes.

Es normal que las personas no estén de acuerdo una con otra. Pero los conflictos no deben convertirse en ataques personales. En una relación sana, pueden estar en desacuerdo sin lastimarse y tomar decisiones juntos.

"Ninguna relación debe basarse en esa dinámica de poder en la que alguien constantemente esté rebajando al otro compañero", dice Maholmes.

Si creció en una familia con abuso, puede ser difícil como adulto saber lo que es saludable. Puede sentir que el abuso es algo normal. Hay varios tipos de abuso e incluyen lo físico, sexual y verbal o emocional. Herir con palabras, descuidar y retener afecto son ejemplos de abuso verbal o emocional.

En una relación no saludable o abusiva, su pareja puede culparlo por sentirse mal por algo que hizo o dijo. Puede decirle que es demasiado sensible. Rebajarse hace que usted se subestime y lo mantiene bajo el control de otros.

En una relación sana, sin embargo, si le dice a su pareja que algo que dijo hirió sus sentimientos, el otro se siente mal por hacerle daño. Intenta no hacerlo de nuevo.

El abuso en una relación íntima se llama violencia doméstica o de pareja íntima. Este tipo de violencia implica un patrón de conductas utilizado por una persona para mantener el poder y el control sobre alguien con quien está casado, convive o sale actualmente o lo hizo en el pasado. Un patrón significa que ocurre una y otra vez.

En una relación no saludable o abusiva, es posible que no se le permita pasar tiempo con su familia, amigos y otras personas de su red social.

"Una de las señales que es realmente importante en las relaciones donde hay violencia de pareja íntima es que el compañero que está siendo maltratado se aísla lentamente de la familia, los amigos y las redes sociales", dice Maholmes. "Esas redes sociales son factores de protección".

Los vínculos sociales protegen

Los estudios demostraron que ciertos factores aparentemente evitan que las personas establezcan relaciones no saludables a lo largo de su vida. La protección comienza desde etapas tempranas en la vida. La investigación respaldada por NIH demostró que la calidad del lazo emocional de un niño con un padre puede tener efectos positivos o negativos duraderos sobre la capacidad de desarrollar relaciones sanas.

"El lazo a temprana edad tiene implicaciones que van más allá de los primeros años de vida", dice la Dra. Grazyna Kochanska, investigadora de relaciones familiares de la Universidad de Iowa, financiada por NIH. El objetivo de los proyectos de investigación de Kochanska es comprender los efectos a largo plazo de ese lazo a temprana edad y ayudar a los niños a desarrollar caminos positivos y evitar los comportamientos antisociales.

Una familia que funciona bien es fundamental para el desarrollo de un niño. Los padres pueden ayudar a los niños a aprender a escuchar, establecer límites apropiados y resolver conflictos. Los padres enseñan a los niños con el ejemplo a cómo considerar los sentimientos de otras personas y cómo actuar para beneficiar a los demás.

Los lazos emocionales seguros ayudan a los niños y adolescentes a desarrollar confianza y autoestima. Luego pueden aventurarse fuera de la familia para formar otras conexiones sociales, como amistades saludables. A su vez, las amistades saludables reducen el riesgo de que un niño se angustie emocionalmente o se involucre en conductas antisociales.

Por otro lado, tener una relación no saludable en la familia, que incluye negligencia y abuso, pone al niño en riesgo de futuras relaciones no saludables.

"Un adulto preocupado puede marcar una gran diferencia en la vida de los niños cuyas estructuras familiares pueden no ser ideales o cuya vida temprana se caracteriza por el abuso y la negligencia", dice la Dra. Jennie Noll del Centro para Niños Saludables de la Universidad Estatal de Pensilvania. "Ese adulto preocupado podría ser un hermano mayor, un padre u otra persona de la familia, un maestro, el tipo de personas que tienen una gran influencia para

decirle al niño que es importante y que está a salvo, y que tiene un lugar donde ir cuando necesiten apoyo adicional".

Las amistades y actividades saludables fuera del hogar o el aula también pueden desempeñar funciones protectoras durante la infancia. En realidad, todos en una comunidad pueden ayudar a apoyar el desarrollo de conexiones saludables. Los adultos pueden servir como buenos modelos a seguir para los niños, sin importar que los niños sean suyos o aquellos que elijan orientar.

Ayudar y obtener ayuda

A cualquier edad, sus relaciones importan. Tener relaciones sanas con los demás comienza por agradarse a sí mismo. Conozca lo que le genera felicidad. Trátese bien. Sepa que usted merece ser tratado bien por otros.

Tener una relación no saludable o abusiva realmente puede herir. La conexión puede ser buena en algunos momentos. Puede amar y necesitar a la persona que lo lastima. Después de haber sufrido abuso, puede sentir que no merece estar en una relación sana y amorosa.

Con ayuda, puede arreglar su relación. O, a veces en una relación abusiva, se le puede aconsejar que la deje. De cualquier manera, otros pueden ayudar.

