



## La epidemia de la soledad

**Entre los jóvenes, la adicción a la tecnología está causando aislamiento social, trastornos de atención, depresión, ansiedad e ideas suicidas, según una nueva campaña privada estadounidense contra esta problemática llamada 'La verdad sobre la tecnología'.**

Por: Andrés Oppenheimer

Cuando leí recientemente que la primera ministra británica Theresa May ha nombrado una ministra de la Soledad, mi primera reacción fue reírme. Me pregunté, para mis adentros, si la nueva funcionaria se va a dedicar a organizar festivales callejeros, o si va a crear un sitio de internet gubernamental de citas para gente sola.

Sin embargo, después de entrevistar a funcionarios británicos y a varios especialistas, ya no me río más. Es una buena idea que otros países deberían empezar a estudiar seriamente, y tal vez copiar. Existe una epidemia de soledad en el mundo. Y el problema empeorará a medida que la expectativa de vida crece, hay cada vez más adultos mayores solos, y los jóvenes son cada vez más adictos a Facebook y otras redes sociales, en las cuales muchos tienen miles de amigos virtuales, pero ni un solo amigo real.

La soledad produce depresión y otras enfermedades que les cuestan a los países un dineral en gastos de salud pública. El nombramiento de Tracey Crouch como ministra de la Soledad del Reino Unido, el mes pasado, tiene como objetivo combatir la soledad y ayudar al Gobierno a ahorrar en gastos de salud.

“La soledad destruye vidas, y le cuesta al erario público una gran cantidad de dinero”, me dijo en una entrevista Simon McDonald, jefe del Servicio Diplomático del Reino Unido. “Así que esta nueva ministra estará coordinando la política de vivienda, la política social, la política de salud, la política educativa, para apoyar los programas que ayuden a quienes están solos”.

Hay nueve millones de personas que sufren de soledad en el Reino Unido, o el 14 por ciento de la población, según la comisión parlamentaria que recomendó la creación de la nueva oficina. En ciertos segmentos de la población, como los adultos mayores, el porcentaje de personas solitarias es de más del 33 por ciento, señaló.

Según McDonald, hay muchas cosas simples que puede hacer el gobierno para combatir la soledad, como hacer un uso más efectivo de los lugares públicos ya existentes para los ancianos y los centros juveniles. Algunos estudios han demostrado que la soledad produce estrés y puede ser tan perjudicial para la salud como fumar, o beber en exceso.



Somos animales sociales, y no comunicarnos con nuestros pares tiene efectos peligrosos en nuestra salud.

Entre los jóvenes, la adicción a la tecnología está causando no solo aislamiento social, sino también trastornos de atención, depresión, ansiedad e ideas suicidas, según una nueva campaña privada estadounidense contra la adicción tecnológica llamada 'La verdad sobre la tecnología'. La mitad de los adolescentes se consideran adictos a sus dispositivos móviles, y el 60 por ciento de los padres sienten que sus hijos son adictos a las redes sociales, según un informe de la organización Common Sense.

¿Qué pueden hacer los países para combatir la soledad de la gente, además de resucitar centros comunitarios subutilizados?, pregunté a varios expertos.

Facundo Manes, un conocido neurólogo, neurocientífico y escritor argentino, propone una idea interesante: hacer que la gente solitaria haga trabajo voluntario. En otras palabras, ayudémoslos a que puedan trabajar juntos por buenas causas y, al mismo tiempo, se sientan menos solos.

"El trabajo voluntario es muy importante, porque todos necesitamos un propósito en la vida", me dijo Manes. "Ser altruista activa ciertas partes del cerebro que producen placer, de forma parecida a cuando la gente consume cocaína, o come una hamburguesa con queso, o gana dinero".

Manes agregó que a menos que eduquemos a la gente para que permanezca activa y tenga un propósito en la vida, "los gobiernos tendrán que pagar todas las complicaciones de salud que surgen cuando las personas llevan vidas pasivas".

Hay muchos ejemplos de comportamientos altruistas entre animales como hormigas, abejas e incluso gorilas, lo que ha llevado a algunos científicos a concluir que puede que los humanos seamos biológicamente altruistas. Entonces, ¿por qué no aprovechar eso y convertir el altruismo en una herramienta para ayudar a combatir la soledad?

Hace más de medio siglo, en 1966, la letra de una canción inmortal de Los Beatles preguntaba: "Todas las personas solitarias, ¿a dónde pertenecen?". Desde entonces, el problema de la soledad ha aumentado dramáticamente. Es hora de experimentar con nuevas ideas, por más locas que parezcan, para combatirlo.