

El aislamiento social afecta al bienestar de humanos y de otros mamíferos

El SARS-CoV-2 nos ha obligado a distanciarnos. Según una revisión de estudios realizados en animales, desde monos hasta ratones, la ausencia prolongada de interacción social puede no solo perjudicar la salud mental, sino también aumentar el riesgo de mortalidad.

Adeline Marcos

21/5/2020 20:00 CEST



El distanciamiento social perjudica tanto a humanos como a animales. / Pixabay

El entorno social en cualquier momento de nuestra vida condiciona nuestras experiencias vitales y también nuestra salud. Esta influencia no es exclusiva del ser humano. En el reino animal, decenas de especies comparten la necesidad de **interacción social** para sobrevivir.

En un estudio publicado en la revista *Science*, un equipo internacional de científicos ha querido comprobar cómo afecta a la salud y al riesgo de mortalidad el **distanciamiento social**, y para ello ha revisado la literatura científica sobre estos factores sociales en el bienestar de otros **mamíferos**, desde roedores, delfines, caballos hasta primates no humanos.

“Los humanos somos animales sociales, por lo que para comprender cómo nuestros entornos sociales afectan a nuestra salud, podemos mirar a otros animales”, dice Snyder-Mackler

“Los humanos somos animales sociales, por lo que para comprender cómo nuestros entornos sociales afectan a nuestra salud, podemos mirar a otros animales con los que compartimos una historia evolutiva”, explica a SINC **Noah Snyder-Mackler**, autor principal del trabajo e investigador en el Centro de Evolución y Medicina de la Universidad del Estado de Arizona de EE UU.

Los investigadores decidieron centrarse en los **estudios sobre animales** porque la sociedad humana actual ha introducido otros factores sociales que influyen en la salud, como son el acceso a la atención médica y el cuidado de la alimentación. “Estas variables en realidad dificultan la identificación de si la adversidad social causa mala salud y de qué manera”, añade el científico.

Cómo afecta a la salud el aislamiento

El estudio revela que las relaciones e interacciones sociales pueden alterar la fisiología animal, el riesgo de enfermedad y la esperanza de vida, y confirma que el aislamiento social está asociado con un **mayor riesgo de mortalidad**, como ya se había demostrado en estudios en humanos. De hecho, esta fue una de las razones que empujó al Reino Unido a crear en 2018 una [estrategia contra la soledad](#).

En la pandemia, los efectos negativos de la cuarentena serán superados por el impacto positivo que tiene la disminución de las infecciones

“Sabíamos que uno de los indicadores más fuertes de todas las causas de mortalidad, incluso por encima de beber y fumar, es estar socialmente

aislado”, corrobora Snyder-Mackler. Con su estudio, el investigador demuestra que este vínculo entre el aislamiento social y la mortalidad se encuentra en todo el reino animal de manera “sorprendentemente” similar.

“Los animales que están menos conectados socialmente tienden a vivir vidas más cortas en todos los ámbitos”, apunta el científico estadounidense, que junto a sus compañeros trató de entender la razón. “Una hipótesis es que estar conectado socialmente significa tener un entorno más predecible y menos estresante. Y sabemos que el estrés puede afectar negativamente al sistema inmunitario”, recalca a SINC.

Estos resultados coinciden con las **actuales medidas de distanciamiento social** para evitar la propagación de contagios por **SARS-CoV-2**. “No quiero deducir que este distanciamiento social vaya a afectar drásticamente la salud y la supervivencia, pero ciertamente está afectando a la salud mental”, dice el científico.

Sin embargo, los investigadores consideran que, en este caso, los efectos negativos de la cuarentena serán superados por el impacto positivo que tiene la disminución de las infecciones. El equipo también recomienda mantenerse conectado.

“Aunque no se pueda estar físicamente con amigos y familiares, se puede hacer virtualmente. Llame a sus abuelos, haga videollamadas a su familia, envíe mensajes a sus amigos. Estas conexiones están profundamente arraigadas en nuestra historia evolutiva y pueden protegernos de las consecuencias negativas para la salud provocadas por tiempos inciertos”, concluye Snyder-Mackler.

Referencia:

N. Snyder-Mackler et al. “Social determinants of health and survival in humans and other animals” [Science](#) 21 de mayo de 2020

TAGS

AISLAMIENTO SOCIAL | DISTANCIAMIENTO | PANDEMIA | CONFINAMIENTO |
COVID-19 | ANIMALES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)