

Las personas mayores viven más y mejor con la compañía de familia o amigos

El Ciudadano · 13 de marzo de 2017

Así lo sugiere un estudio que analizó a 1600 adultos de 71 años como promedio. Entre los participantes, casi un 23% de los más solos murieron dentro de los seis años que duró el estudio, frente a un 14% de quienes reportaron estar bien acompañados.





Dedicar más tiempo a los padres puede ayudar a extender sus vidas. Así lo reveló un nuevo estudio realizado por investigadores de la Universidad de California en San Francisco, quienes encontraron que la soledad puede llevar a un declive de las funciones y, en algunos casos, influir en una muerte prematura en las personas mayores.

El estudio, titulado, publicado en *JAMA Networks*, analizó a 1600 adultos de 71 años como promedio. Entre los participantes, casi un 23% de los más solos murieron dentro de los seis años que duró el estudio, frente a un 14% de quienes reportaron estar bien acompañados.

Los investigadores también hallaron que el 43% de las personas sobre los 60 años se sienten aisladas. Los autores concluyeron que la soledad es un factor significativo en el declive de la calidad de vida en los adultos mayores, y que podría llevar a la depresión, al deterioro cognitivo y a otros problemas de salud, como la enfermedad coronaria.

«Nunca se termina la necesidad que hemos tenido durante todas nuestras vidas, de estar con personas que nos conozcan, que nos valoren y que nos den alegría», explica Barbara

Moscowitz, trabajadora social especialista en geriatría del Hospital General de Massachusetts, al medio *New York Times*.

Otro estudio realizado en 2010 por investigadores de la Universidad de Brigham Young, en Utah, EEUU, encontró que hay importantes nexos entre la vida social y la longevidad, demostrando que un factor afectivo, como los amigos cercanos y la familia, puede ofrecer salud a las personas mayores.

Un informe de *English Longitudinal Study of Ageing* (ELSA), de la Universidad College de Londres (UCL), afirma que las personas de más de 50 años que están emocionalmente satisfechas, tienen más probabilidades de vivir por más tiempo.

Fuente, *The Independent*

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)