



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 17º Los lazos sociales fuertes son la causa de salud y bienestar a largo plazo

Lic. Olga E. Vega

Responsable Área Comunitaria Escuela de Ciencias del Envejecimiento

Universidad Maimónides

*La siguiente nota fue publicada en The New York Times por la periodista Anahad O'Connor y me pareció oportuno compartirla con ustedes.*

### ¿Qué se necesita para vivir una vida feliz?

Las encuestas demuestran que la mayoría de los adultos jóvenes creen que obtener fama y riqueza es esencial para una vida feliz. Pero un estudio de Harvard que se desarrolló durante mucho tiempo sugiere que uno de los indicadores más importantes sobre si envejeces bien y vives una vida larga y feliz no es la cantidad de dinero que acumulas ni el renombre que recibes. Un barómetro mucho más importante de salud y bienestar a largo plazo es la fortaleza de las relaciones con tu familia, amigos y parejas.

Estos son unos de los hallazgos del estudio de Harvard sobre el desarrollo en adultos (*Harvard Study of Adult Development*), un proyecto de investigación que desde 1938 ha seguido y examinado de cerca la vida de más de 700 hombres, y en algunos casos de sus parejas. El estudio ha revelado algunos factores sorprendentes, y otros no tanto, que determinan si es probable que las personas se harán viejos de manera feliz y saludable, o si caerán en la soledad, enfermedad o debilitamiento mental.

El actual director del estudio, Robert Waldinger, resumió algunos de los hallazgos más impactantes de este largo proyecto en [una conferencia TED](#) reciente que fue vista más de siete millones de veces.

“Publicamos nuestros descubrimientos en revistas académicas que la mayoría de la gente no lee”, comentó el Dr. Waldinger, profesor de psiquiatría clínica en la escuela de medicina de Harvard. “Así que en verdad queríamos que la gente supiera que existe este estudio desde hace 75 años. El gobierno nos ha financiado desde hace mucho tiempo y es importante que más gente, además de los académicos, sepa todo esto”.

El estudio comenzó en Boston en la década de los treinta con dos grupos de hombres muy distintos.

En un caso, un equipo de científicos decidió seguir de cerca a estudiantes de Harvard a través de su edad adulta para ver qué factores desempeñaban un papel importante en su éxito y crecimiento. “Pensaban que en aquel entonces se hacía demasiado énfasis en la patología y que sería muy conveniente estudiar a personas a las que les iba bien en su desarrollo de adulto joven”, explicó el Dr. Waldinger. El estudio reclutó a 268 estudiantes de Harvard de segundo año y los siguió de cerca; con frecuencia les hacían entrevistas y exámenes médicos. En los últimos años,



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

el estudio también ha incorporado tomografías, exámenes sanguíneos y entrevistas con las parejas del sujeto y con sus hijos ya adultos.

Más o menos al mismo tiempo que comenzó el estudio, un profesor de leyes de Harvard llamado Sheldon Glueck empezó a estudiar a jóvenes de los barrios más pobres de Boston, incluyendo a 456 que se las arreglaron para no ser delincuentes a pesar de venir de hogares con problemas. Finalmente, los dos grupos formaron parte del mismo estudio.

A lo largo de las décadas, los hombres tuvieron todo tipo de profesiones: abogados, doctores, hombres de negocios y —en el caso de un estudiante de Harvard llamado John F. Kennedy— un presidente de los Estados Unidos. Algunos se hicieron alcohólicos, tuvieron carreras profesionales decepcionantes o sufrieron de enfermedades mentales. Los que siguen vivos ya tienen noventa años.

En estos años, el estudio ha aportado varios descubrimientos interesantes. Mostró que para envejecer bien, en el sentido físico, lo más importante que podías hacer era no fumar. **Descubrió que al envejecer los liberales tenían una vida sexual más activa y duradera que los conservadores.** Encontró, también, que el alcohol es la principal causa de divorcio entre los hombres del estudio, y que el abuso del alcohol, generalmente, antecede la depresión (y no al revés).

El estudio ha tenido varios directores. El Dr. Waldinger, que asumió el mando en 2003, es el cuarto. Extendió el estudio para concentrarse no solo en los hombres, sino también en sus esposas e hijos. Los científicos comenzaron a grabar a las parejas en sus casas, a estudiar su interacción y a entrevistarlos por separado sobre cada aspecto de sus vidas, incluso las rencillas del día a día.

A medida que los científicos analizaban los factores que influían sobre la salud y el bienestar, encontraron que las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja, eran fundamentales. **La gente que tenía las relaciones más estrechas estaba protegida contra enfermedades crónicas y mentales, así como pérdida de la memoria, aunque esas relaciones tuvieran varios altibajos.**

“Esas relaciones buenas no tienen que ser fáciles todo el tiempo”, afirmó el Dr. Waldinger. ***“Algunas de nuestras parejas que están en los ochenta pueden estar peleando todo el día. Pero siempre que sintieran que en verdad podían confiar en el otro cuando las cosas se ponían difíciles, esas discusiones no causaban estragos en su memoria”.***

El Dr. Waldinger encontró patrones similares en relaciones fuera del hogar. **La gente que se esforzaba por sustituir a sus viejos compañeros de trabajo por amigos nuevos después de que se jubilaban estaban más sanos y felices que los que invertían menos esfuerzo en mantener sus círculos sociales una vez que dejaban de trabajar.**

“Una y otra vez en estos 75 años”, sostuvo el Dr. Waldinger, “nuestro estudio ha demostrado que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones con su familia, amigos y con la comunidad”.

El Dr. Waldinger admitió que la investigación mostró una correlación y no necesariamente una causa. Otra posibilidad es que es más fácil que la gente que desde un inicio es más saludable y feliz mantenga y cree relaciones, mientras que los más enfermos poco a poco se aíslan socialmente o terminan en relaciones malas.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Pero dijo que al seguir a los sujetos durante muchas décadas y al comparar el estado de su salud y relaciones desde el inicio, estaba bastante seguro de que **los lazos sociales fuertes son la causa de salud y bienestar a largo plazo.**

¿Entonces qué acciones en específico recomienda?

“Las posibilidades son infinitas”, explicó.

**“Algo tan sencillo como reemplazar el tiempo que pasamos ante una pantalla con tiempo de convivencia, o revivir una relación aburrida con una actividad en común, como ir a caminar o salir juntos. Ponte en contacto con aquel familiar con el que casi no hablas, porque esas disputas familiares que son tan comunes suelen afectar más a los que están resentidos”.**