

## **SerHogarSystem: "La soledad causa insomnio y depresión en las personas mayores"**

**Millones de personas en todo el mundo están afectadas por la soledad en las personas mayores, un problema de salud pública. El aislamiento y la falta de interacción social pueden dañar la salud mental y física de los adultos mayores. Una conocida consultora especializada en productos y servicios para personas mayores y el hogar aborda este problema y ofrece soluciones prácticas para reducir la soledad en este grupo demográfico**

La soledad puede tener impactos significativos en la salud emocional y física de las personas mayores. La falta de interacción social puede llevar a la depresión, la ansiedad y la disminución de la autoestima. Además, se ha demostrado que la soledad crónica está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo e incluso mortalidad prematura. La falta de conexiones sociales también puede exacerbar otras condiciones de salud existentes y dificultar la adhesión a los tratamientos médicos.

"Este problema afecta la salud y el bienestar. La conexión social y la interacción significativa son esenciales para mantener una calidad de vida óptima a medida que envejecemos. La falta de estas conexiones puede tener un impacto negativo en el espectro emocional y abordar este problema es fundamental para el bienestar de los adultos mayores. La falta de interacción social puede provocar sentimientos de aislamiento, tristeza y desesperanza. La depresión y la ansiedad suelen ser una consecuencia directa de esta desconexión y pueden afectar gravemente a tu calidad de vida" explica SerHogarSystem.

Empresas como SerHogarSystem juegan un papel importante en la lucha contra la soledad de las personas mayores. Al brindar servicios de atención y compañía, estas organizaciones brindan una fuente de apoyo emocional y práctico. Desde programas sociales y actividades recreativas hasta asistencia con las actividades diarias, estos negocios crean ambientes que contrarrestan los efectos negativos de la soledad en los adultos mayores.

Otro aspecto importante que destaca SerHogar es que el aislamiento social también puede provocar un deterioro cognitivo. La interacción social desafía al cerebro y ayuda a mantener la función cognitiva, por lo que la falta de estimulación acelera la pérdida de habilidades cognitivas. La soledad en los adultos mayores puede tener un impacto significativo en la salud física. Varios estudios han demostrado que el aislamiento social prolongado se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. La falta de conexión social puede provocar presión arterial alta e inflamación, factores que aumentan la probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas. Además, la soledad puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo que las personas mayores sean más susceptibles a enfermedades e infecciones. Para abordar los efectos nocivos de la soledad en los adultos mayores es necesario implementar estrategias que promuevan la conexión y la interacción social. Pasar tiempo con ellos es fundamental. Alentar a los adultos mayores a asistir a eventos comunitarios, unirse a grupos de interés o tomar clases puede brindar oportunidades para una interacción regular y nuevas relaciones. Además, la tecnología moderna brinda herramientas valiosas para mantenerse conectado, como

videollamadas, redes sociales y aplicaciones de mensajería.

**Datos de contacto:**

SerHogarSystem

SerHogarSystem

900 23 26 26

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>