

Vínculos que protegen:

Cultivando relaciones interpersonales para una vida plena

La **soledad y el aislamiento social** afectan la salud física y mental, particularmente entre adultos mayores y jóvenes.

Estos factores aumentan el riesgo de:

- **Depresión**
- **Ansiedad**
- **Comportamiento suicida**

El **aislamiento social** equivale al daño de fumar 15 cigarrillos al día y está asociado con:

- **Enfermedades cardiovasculares**
- **Deterioro cognitivo**
- **Demencia**
- **Mortalidad prematura**

31.47%

de los adultos en Puerto Rico, reporta sentirse sin compañía

Estrategias para cultivar relaciones interpersonales:



Cultiva relaciones significativas:

Dedica tiempo de calidad para tus seres queridos.



Participa en actividades comunitarias:

Únete a iniciativas locales donde conectes con otras personas.



Escucha activamente:

Escucha con atención, eso demuestra que te importa.



Practica la gratitud:

Agradecer las cosas simples de la vida mejora el estado de ánimo.



Ayuda a otras personas:

Ser voluntario no solo ayuda a los demás, también te hace sentir parte de algo más grande.



Conoce a tus líderes comunitarios:

Establecer relaciones con quienes lideran tu comunidad puede hacerte sentir más conectado.



Fomenta la conexión intergeneracional:

Pasar tiempo con personas de diferentes edades promueve el bienestar emocional y social.



Se empático:

Ponerse en el lugar del otro fortalece y mejora la calidad de nuestras relaciones interpersonales.



Crea un ambiente inclusivo:

Un entorno donde todas las personas se sienten aceptadas fortalece los lazos sociales y fomenta un sentido de comunidad.



Busca ayuda profesional:

No está mal pedir ayuda cuando lo necesitamos. Conectar con un profesional de la salud mental puede ser un paso importante para mejorar nuestras relaciones interpersonales.

Recuerda: No se trata de la cantidad de relaciones, sino de la calidad. A veces, un solo vínculo significativo puede hacer toda la diferencia.



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: prevencionsuicidio.salud.pr.gov o utiliza el código QR.



Referencias:

1. U.S. Surgeon General. (2023). Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
2. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>.
3. López-Rivera, V., Figueroa-Rodríguez, R. y Coss-Guzmán, M. (2025). Informe anual de suicidios en Puerto Rico, 2024. Comisión para la Prevención del Suicidio, Departamento de Salud, San Juan. P.R.
4. Oficina del Censo de los Estados Unidos. (2023). Encuesta sobre la Comunidad de Puerto Rico 2023.
5. El Nuevo Día. (2024, diciembre 14). Hallazgos de un estudio: Jovencitos revelan sentirse solos. Puerto Rico Hoy, p. 12. <https://www.pressreader.com/puerto-rico/el-nuevo-dia/20241214/281642490765771>