



La importancia de la actividad social y física

Dra. Kathleen Zackowski, OTR y Kathleen Costello, licenciada y Enfermera practicante certificada

“Nadie es una isla en sí mismo...” Esta cita de una meditación de John Donne, redactada en 1624, sigue siendo cierta hasta la fecha. Estamos mejor cuando estamos conectados con los demás. Somos innatamente sociales y la conexión con los demás es una necesidad humana fundamental. Tenemos una fuerte necesidad de ser queridos y de pertenecer. Nos conectamos con otras personas a través de nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, equipos, clubes y más.

Se han realizado muchas investigaciones en el área de las conexiones sociales y los resultados indican que estar conectado con otros:

- Mejora la salud física
- Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión
- Reduce el dolor
- Aumenta la longevidad
- Fortalece el sistema inmunitario
- Acelera la recuperación de la enfermedad
- Ayuda a desarrollar la resiliencia

Nuestras relaciones, conexiones y actividad social afectan a nuestro bienestar general y afectan a nuestro bienestar físico, laboral, emocional, espiritual e intelectual, y pueden afectar positiva o negativamente a nuestra salud y bienestar. Las conexiones sociales son realmente más importantes para nuestra salud general que dejar de fumar, la actividad sedentaria y el control de la tensión arterial. ¡Guau!

Por desgracia, la soledad y el aislamiento han ido aumentando durante muchos años. Y, además de esta tendencia, a principios de 2020, llegó la COVID-19 con órdenes de permanencia en casa, distanciamiento social, toque de queda, pérdida de trabajo y enfermedad. La pesadilla de la pandemia ha causado estragos en nuestra necesidad de conectar con los demás. Alrededor del 30 % de las personas en los EE. UU. viven solas, por lo que posiblemente no han tenido contacto humano durante muchos meses. Algunas encuestas han indicado aumentos en la soledad y el sufrimiento emocional desde los primeros meses de la pandemia.

Hay investigaciones que respaldan la idea de que el aislamiento no es saludable y enfatizan cómo combatir este problema. Un estudio de Freeman et al. entrevista a personas con EM y les pregunta sobre sus experiencias de aislamiento. No es de extrañar que descubran que el aislamiento social en la EM puede comenzar debido a restricciones físicas (es decir, fatiga, incontinencia, etc.), pero se ven muy afectados por las experiencias sociales y las respuestas emocionales a esas restricciones. En general, el estudio describe cómo el aislamiento tiene el efecto de fomentar una sensación de impotencia, falta de opciones y falta de control sobre la vida diaria. Para combatir estos efectos negativos, hay enfoques para aliviar los sentimientos de aislamiento, como desarrollar una actitud resiliente, desarrollar una mentalidad positiva y buscar apoyo de centros especializados en EM, familiares y cuidadores. Sin embargo, este estudio también destaca un punto importante, que la interacción social es esencial pero posee un mayor impacto cuando las interacciones ayudan a que las personas sientan un propósito y sepan que tienen un lugar en el mundo.

Antes de que terminemos, es importante enfatizar el importante papel que la actividad física y el ejercicio pueden tener para facilitar y mejorar la actividad social. El mantra de estos días es "sentarse menos y moverse más", diariamente. Una forma de mantener la motivación y mantenerse activo es invitar a los amigos a que se mantengan activos con usted. En la pandemia actual, esto puede requerir algo de creatividad, como usar la tecnología informática, para participar en un programa virtual de ejercicios en grupo, por ejemplo, o llevar mascarilla y pasear con un amigo. La clave aquí es ser creativo y adaptar las actividades que realmente disfruta haciéndolas con amigos; esto puede revitalizar mental y físicamente.

Afortunadamente, hay muchas formas de mejorar nuestras conexiones y mantenerse saludable y activo. Realizar pequeños cambios y estar abierto a nuevas opciones pueden suponer una gran diferencia. No tenga miedo de dar el primer paso, invitar a un amigo a una conversación, a dar un paseo o incluso a una comida virtual, y recoja la recompensa de la actividad social.

Bibliografía:

Freeman J, Gorst T, Gunn H, and Robens S. "A non-person to the rest of the world": experiences of social isolation amongst severely impaired people with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*. 2020; 42:16, 2295-2303, DOI:10.1080/09638288.2018.1557267.

House, JS et al. Social relationships and health. *Science*. 1988; 24:540-545.

Koelmel E, Hughes AJ, Alschuler KN. Resilience mediates the longitudinal relationship between social support and mental health outcomes in multiple sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2017; 98:1139-48. doi: 10.1016/j.apmr.2016.09.127.

Motl R, Ehde D, Shinto L, Fernhall B, LaRocca N, and Zackowski K. Health behaviors, wellness, and multiple sclerosis amid COVID-19. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2020; Oct:101 (10):1839-1841. DOI: 10.1016/j.apmr.2020.06.001.

Seppala E. Social connection boosts health even when you are isolated. *Psychology Today* March 23,2020.

Seppala E. Connectedness and health: The science of social connection. *The Center for Compassion and Altruism Research and Education*. May 8,2014. Consultado el 28/1/2021.