Publicado en Ciudad de México el 27/10/2023

# [En Ballesol destacan la importancia de la interacción social en el bienestar de los adultos mayores](http://www.notasdeprensa.es)

## La interacción social no solo mejora la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también tiene un profundo impacto en su salud física y mental. Se puede descubrir cómo la conexión con otros puede marcar la diferencia en la vida de los seres queridos de edad avanzada

 En una sociedad que envejece rápidamente, la atención a las necesidades de las personas mayores se ha vuelto más apremiante que nunca. En Ballesol, no solo se destacan por ser un asilo de ancianos exclusivo, sino que están comprometidos con el bienestar de las personas mayores, hacen énfasis en la importancia de la interacción social en la vida de sus residentes y cómo esta puede marcar la diferencia en su calidad de vida.  La soledad y el aislamiento social son obstáculos comunes que enfrentan muchos ancianos en la actualidad. A medida que avanzan en edad, la interacción disminuye debido a una serie de factores, como la jubilación, la pérdida de amigos y familiares, la movilidad reducida y la falta de oportunidades de participación social. Por ello, es fundamental subrayar el papel vital que desempeña la interacción social en la vida de los ancianos. Algunos de los beneficios e impactos positivos de la interacción social en adultos de edad avanzada son: 1. Mejora de la salud mentalLa interacción social regular y significativa puede reducir el riesgo de depresión y ansiedad en las personas mayores. Mantener conexiones con amigos, familiares y la comunidad les brinda un sentido de pertenencia y propósito.  2. Estimulación cognitivaLas conversaciones, los juegos y otras actividades sociales desafiantes ayudan a mantener la mente activa y pueden retrasar el deterioro cognitivo en los ancianos. La participación en grupos de discusión, actividades artísticas o clubes de lectura puede contribuir en gran medida a su bienestar.  3. Apoyo emocional La interacción social proporciona un sistema de apoyo vital. Los ancianos que se sienten conectados a otros tienen más recursos para enfrentar desafíos emocionales, como el duelo, el estrés o la adaptación a cambios en sus vidas.  4. Mejora la salud física La compañía y la participación en actividades sociales pueden aumentar la actividad física y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el aislamiento, como enfermedades cardiovasculares. Además, la interacción social puede alentar hábitos alimenticios más saludables y promueve la adhesión a tratamientos médicos.  5. Longevidad Investigaciones demuestran que las personas con una vida social activa tienden a vivir más tiempo y de manera más saludable que las que se sienten aisladas. La presencia de una red de apoyo sólida se asocia con una mayor esperanza de vida y mejor calidad de vida en la tercera edad.  En la residencia de adultos mayores, Ballesol, saben que es esencial prestar atención a la salud social de sus residentes. La soledad y el aislamiento pueden ser tan perjudiciales como otros factores de riesgo, por lo que fomentan la interacción social en la tercera edad, invirtiendo en su salud y en su bienestar emocional.  Desde Ballesol Querétaro se hace un llamado a la comunidad para que tome medidas concretas para involucrar a los ancianos en actividades sociales, apoyar sus necesidades emocionales y ofrecer compañía. A medida que la población envejece, es responsabilidad de toda la sociedad garantizar que nuestros seres queridos de edad avanzada puedan disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

**Datos de contacto:**

Ziannia Gamiño

Grupo Presidente

5553277700

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/en-ballesol-destacan-la-importancia-de-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Querétaro Ciudad de México Personas Mayores Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)