



# Hacer voluntariado proporciona beneficios demostrables para la salud y el bienestar

EP | Las personas mayores que se ofrecen como voluntarios durante al menos 100 horas al año (aproximadamente dos horas por semana) tienen un riesgo sustancialmente menor de mortalidad y de desarrollar limitaciones físicas, además demuestran mayores niveles de actividad física posterior y una mejor sensación de bienestar más adelante, en comparación con las personas que realizan ningún trabajo de voluntariado.

Esta es la principal conclusión de un estudio realizado en adultos mayores de 50 años que ha sido recientemente publicado en el *American Journal of Preventive Medicine* y analiza más de cerca los beneficios del voluntariado para la salud y el bienestar de los voluntarios, validando y refutando los hallazgos de investigaciones anteriores.

«Los humanos son criaturas sociales por naturaleza. Quizás es por eso que nuestras mentes y cuerpos son recompensados cuando damos a los demás. Nuestros resultados muestran que el voluntariado entre los adultos mayores no solo fortalece las comunidades, sino que enriquece nuestras propias vidas al

fortalecer nuestros lazos con los demás», ha señalado el investigador Eric S. Kim, del Harvard TH Chan School of Public Health, Boston y del Programa de Florecimiento Humano, Instituto de Ciencias Sociales Cuantitativas, Universidad de Harvard.

En su opinión, «ayudándonos a tener un sentido de propósito y bienestar, y protegiéndonos de sentimientos de soledad, depresión y desesperanza. La actividad altruista regular reduce nuestro riesgo de muerte a pesar de que nuestro estudio no mostró ningún impacto directo en una amplia gama de afecciones crónicas».

Un creciente cuerpo de investigación ha vinculado el voluntariado con muchos beneficios para la salud y el bienestar, pero aún no hay pruebas suficientes para demostrar los resultados positivos consistentes y específicos que se necesitan para desarrollar intervenciones de salud pública basadas en el voluntariado. Este estudio a gran escala ayuda a abordar esta brecha al evaluar 34 resultados de salud física y bienestar psicológico y social. Esto permitió comparaciones directas del tamaño potencial del efecto que el voluntariado podría tener en varios resultados y también aprender qué resultados el voluntariado no parece estar influyendo.

El estudio no confirmó los vínculos entre el voluntariado y las mejoras en afecciones crónicas como diabetes, hipertensión, accidente cerebrovascular, cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, artritis, obesidad, deterioro cognitivo o dolor crónico.

El análisis se basó en datos, entrevistas personales y respuestas a encuestas de casi 13.000 participantes seleccionados al azar del Estudio de Salud y Jubilación (HRS), una muestra representativa a nivel nacional de adultos mayores en los Estados Unidos. Los participantes fueron seguidos durante cuatro años en dos cohortes de 2010-2016.

La creciente población de adultos mayores posee una amplia gama de habilidades y experiencias que pueden aprovecharse para el bien de la sociedad a través del voluntariado. Si bien propone más investigación para comprender mejor este fenómeno, el estudio recomienda la adopción de políticas que fomenten más voluntariado. Dichas intervenciones podrían mejorar simultáneamente la sociedad y fomentar una trayectoria de envejecimiento saludable en la población de adultos

mayores en rápido crecimiento. También se necesitan más estudios para conocer las razones subyacentes de la divergencia en algunos de los resultados de investigaciones anteriores.

Las conclusiones se extrajeron antes de la pandemia global de COVID-19, por eso los investigadores advierten de que en estos momentos el voluntariado en las personas mayores puede ser desaconsejable en el futuro previsible por los mayores. Sin embargo, el doctor Kim ha explicado que «ahora podría ser un momento particular en la historia cuando la sociedad necesita su servicio al máximo».

«Si puede hacerlo mientras cumple con las pautas de salud, no solo puede ayudar a sanar y reparar el mundo, sino que también puede ayudarse a sí mismo. Cuando la crisis de COVID-19 finalmente desaparezca, tenemos una oportunidad para crear políticas y estructuras cívicas que permitan más donaciones en la sociedad. Algunas ciudades ya fueron pioneras en esta idea antes de la pandemia y la cuarentena, y espero que tengamos la voluntad y la resolución de hacerlo también en una sociedad post-COVID-19», ha concluido.