

# EL MATRIMONIO ES BUENO PARA LA SALUD Y SI ES DE LARGA DURACIÓN, MEJOR

El matrimonio estable y de larga duración puede ser bueno para la salud, pero el divorcio o la viudedad dejan una cicatriz perdurable en las personas de edad mediana o mayores, según un estudio que publicará la revista *Journal of Health and Social Behavior*.

El volverse a casar, aparentemente, reduce pero no quita totalmente el daño causado por la pérdida de un matrimonio -sea por divorcio o viudedad- y quienes permanecen solos después del fin de su matrimonio están menos sanos que los que vuelven a casarse, de acuerdo con esta publicación de la Asociación Sociológica Estadounidense.

El artículo se publicará en la edición de setiembre, pero la asociación divulgó el informe hace algunos días.

Por otra parte, según los investigadores, las personas que nunca se han casado tienen desventajas en algunos aspectos de salud comparados con los viudos o divorciados, pero están mejor en otros.

"Llegamos a la conclusión de que la pérdida de un matrimonio es un acontecimiento extremadamente estresante, y que un período de estrés elevado tiene un precio para la salud", dijo Linda Waite, coautora del estudio, profesora de sociología y directora del Centro sobre Envejecimiento en la Universidad de Chicago.

"Imagínese que la salud es dinero guardado en el banco", añadió. "El matrimonio es un mecanismo de "ahorro", de adición a la salud. Pero el divorcio es un período de gastos muy altos". El estudio observó cuatro aspectos clave de la salud en la edad mediana: condiciones críticas, limitaciones de movilidad, percepción propia de la condición de salud, y síntomas de depresión.

Waite y sus colegas encontraron que un trastorno significativo de la estabilidad marital, como el divorcio o la muerte del cónyuge, a menudo tiene un impacto prolongado que afecta negativamente a las cuatro áreas.

Los investigadores tomaron sus datos del Estudio de Salud y Jubilación, un análisis nacional longitudinal y representativo que observa a individuos mayores de 50 años.

Analizaron los datos de 8.652 personas blancas, negras e hispanas con edades entre 51 y 61 años.

"Si bien el refrán dice "es mejor haber amado y perdido", los divorcios múltiples crean prolongadas condiciones de estrés y socavan la capacidad personal de orientar la vida propia, y eso es mucho peor que no haberse casado", dijo Debbie Mandel, una especialista en manejo de estrés.

"Un buen matrimonio es como depósitos repetidos y regulares en su cuenta de ahorros de salud para la edad adulta y la vejez", agregó.

Quienes nunca se casaron mostraron una condición de salud mejor que la de las personas casadas con una historia de divorcio o pérdida del cónyuge.