

Guía para Combatir el Aislamiento Social y la Soledad

Aislamiento social: cuando casi no hay contacto con otras personas y no convivimos regularmente.

Soledad: ese sentimiento doloroso de estar solos o alejados de los demás.



¿Sabía usted que?

- El aislamiento social puede llevar a sentir soledad.
- La investigación demuestra que mantenerse conectado puede reducir **riesgos de problemas de salud como depresión, pérdida de memoria y demencia.**

Aislamiento Social

- ✓ Pérdida de un ser querido
- ✓ Dificultad para salir de casa o moverse
- ✓ Cambios de salud: audición, vista, memoria

Soledad

- ✓ Pasar mucho tiempo solo
- ✓ No asistir a fiestas familiares
- ✓ Sentirse distante de la familia y de los amigos



Consejos para Mantenerse Conectado

Una recomendación por parte de los profesionales:

Si usted mismo se siente aislado o solo con frecuencia, platíquelo con su doctor o con un profesional de salud.

“¿Cómo está usted?” — Un pequeño gesto que ayuda mucho

Revise cómo están los adultos mayores y sus vecinos. Un mensajito o una visita puede marcar la diferencia.



Primero, cuide de sí mismo. Haga lo posible por manejar el estrés y mantenerse sano haga ejercicio, coma saludable, duerma bien, edique tiempo a actividades que disfruta.

1

Conéctese con la familia

- Llame, mande mensajes, use FaceTime
- Compartir una comida
- Asistir a fiestas familiares
- Pasar tiempo con los abuelos

2

Conéctese con los amigos

- Únase o empiece un grupo de caminata
- Aprenda un nuevo pasatiempo
- Reúnase con amigos para almorzar
- Use la tecnología para mantener el contacto

3

Conéctese en la comunidad

- Haga voluntariado
- Visite un centro para adultos mayores
- Asista a la iglesia
- Participe en eventos comunitarios
- Únase a un grupo comunitario
- Tome clases para adultos

Use el Eldercare Locator para encontrar recursos locales confiables para adultos mayores y sus familias.



800-677-1116

Aprenda más sobre la soledad y el aislamiento social — y comparta esta información con su comunidad.

