



# Cómo superar la soledad juntos

Medidas que puede tomar para ayudar a reconocer la soledad, relacionarse y vivir con más fortaleza y felicidad

---

**Humana**®

Y0040\_GHHJWZPSP\_C

## APRECIE LA CALIDEZ DE UNA VIDA CON RELACIONES

Soledad. Todos hemos sentido soledad de vez en cuando, pero muchos de nosotros descubrimos que puede convertirse en un sentimiento que aparece con frecuencia, en especial, a medida que envejecemos.

Sentir soledad puede ocurrirle a cualquiera, en cualquier lugar, incluso cuando está rodeado de amigos y familiares, o físicamente solo y necesita interactuar con otras personas. De hecho, 1 de cada 5 estadounidenses siempre o con frecuencia se siente solo o aislado socialmente.<sup>1</sup> ¿Cuál es la buena noticia? Hay recursos, personas y cosas que pueden ayudarle a superar estos sentimientos.

Para obtener más información, visite  
[Humana.com/PopulationHealth](https://www.humana.com/PopulationHealth)

**Humana**®

<sup>1</sup>Kaiser Family Foundation, agosto de 2018

<https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-introduction/>

### **¿QUÉ SIGNIFICA EXACTAMENTE “SOLEDAD”?**

La soledad es un sentimiento de tristeza o de angustia por estar solos o sentirnos desconectados del mundo que nos rodea. Puede manifestarse cuando no sentimos pertenencia ni tenemos relaciones sociales con amigos, vecinos u otras personas. La soledad también es una emoción común, y es probable que todos nosotros la hayamos sentido en algún momento de nuestra vida.

### **¿CÓMO SE DIFERENCIA DEL “AISLAMIENTO SOCIAL”?**

El aislamiento social sucede cuando nos alejamos de otras personas y no tenemos relaciones sociales. A veces, se debe a situaciones de la vida, como recuperarse de una cirugía, tener hijos que viven lejos, o ser cuidador de personas. También puede ocurrir cuando fallecen amigos o seres queridos, o si le resulta demasiado difícil salir de su casa.

### **¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ Y MIS SERES QUERIDOS?**

Todos necesitamos el apoyo de otras personas para sentir que nos entienden mejor y que producimos un cierto efecto en el mundo. Sin estos lazos, es normal sentirse derrotado o frustrado.

También puede ser tentador apartar estos sentimientos. Pero buscar maneras de sentir menos soledad y tener más relaciones sociales, en realidad, puede mejorar su salud, al disminuir el riesgo de tener derrame cerebral, demencia y enfermedad de Alzheimer.<sup>2</sup>

### **CÓMO USAR SU KIT DE RECURSOS**

La salud es un recorrido, y no todas las personas lo realizan de la misma manera. Pero en este manual podría encontrar su propio camino, en especial, cuando se trata de sentir que se relaciona y participa más a nivel social. Paso a paso, este kit de recursos puede ayudarle a saber cuáles son las causas de la soledad y encontrar los recursos disponibles para emprender un nuevo comienzo.

<sup>2</sup><https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/482179>; Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Heart 2016;102:1009-1016.

## ÍNDICE

<b>PRIMER PASO: SABER CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA SOLEDAD</b> _____	01
¿Cuál es el primer paso para superar un problema? Entender cuál es su origen. Le ayudaremos a entender algunas de las causas más comunes de la soledad.	
<b>SEGUNDO PASO: CONTARLE A ALGUIEN LO QUE LE SUCEDE</b> _____	08
Una vez que sabe bien cuál es la causa de su soledad, es momento de reunirse con otras personas para armar un plan. Le ayudaremos a hacerlo.	
<b>TERCER PASO: RELACIONARSE Y PROSPERAR</b> _____	12
Superar el sentimiento de soledad lleva tiempo, pero cuando esté listo para actuar, le ayudaremos a encontrar maneras de lograrlo y marcar una diferencia en su vida.	
<b>CUARTO PASO: PARA QUIENES BRINDAN APOYO A OTRAS PERSONAS</b> _____	16
Si ayuda a un ser querido a mantener su salud y bienestar, es importante que también se concentre en usted. Le brindaremos consejos y recursos.	
<b>APÉNDICE: GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS</b> _____	19
Este apéndice incluye todos los recursos mencionados en el kit de recursos completo, además de algunos nuevos, divididos en categorías por temas.	



## PRIMER PASO

# Saber cuáles son las causas de la soledad

**¿Cuáles son exactamente las causas de la soledad? ¿De dónde provienen estos sentimientos? ¿Es simplemente el resultado de estar solo?**

La verdad es que existen muchos motivos por los cuales una persona puede sentirse sola y, a menudo, ese motivo tiene más que ver con su salud de lo que cree. Aprenderemos sobre algunos de los desafíos de salud que causan soledad, y le mostraremos maneras de abordarlos.

### Causas comunes de la soledad

- Pérdida de un ser querido
- Estrés
- Ansiedad y depresión
- Pérdida de la memoria
- Aislamiento después de una cirugía
- Drogas y alcohol
- Problemas de audición y visión



## CAUSA COMÚN DE LA SOLEDAD: PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Existen pocas cosas que lo hagan sentir más solo que el dolor de extrañar a alguien que ya no está presente. Aunque se dé cuenta de que otras personas también han estado en esa situación y comprenden la angustia que siente, la persona que perdió era sumamente especial para usted.

### CUANDO AFRONTA LA ANGUSTIA<sup>3</sup>

- **Puede sentir que todo está mal.** Cuando pierde a alguien, puede sentir que el mundo como usted lo conoce se ha detenido por completo. Pero para los demás, parece que todo sigue como si nada hubiera sucedido. El contraste entre lo que usted siente y la manera en que lo percibe el resto del mundo puede causar aislamiento.
  - **Maneras de abordar este sentimiento:** La vida de la persona ausente puede tener un efecto increíble que permanecerá con usted y lo mismo puede suceder con su pérdida. Pero sepa que la angustia cambia con el tiempo. No debe precipitarse a situaciones en las que se supone que se sienta normal.
- **Incluso puede sentirse más solo en una multitud.** El sentimiento de ser invisible, desconocido y sentir dolor puede aumentar cuando se encuentra rodeado de otras personas, ya sea que se trate de extraños en la calle o reuniones con buenos amigos y familiares.
  - **Maneras de abordar este sentimiento:** Busque pasar tiempo a solas con personas de su sistema de apoyo. Compartir lo que siente con alguien en quien confíe puede marcar una diferencia.
- **Puede sentirse traicionado o abandonado.** Independientemente de las circunstancias que rodeen la pérdida de un ser querido, usted puede sentir enojo, o que le han abandonado y dejado solo.
  - **Maneras de abordar este sentimiento:** Su ser querido puede haber tenido intenciones muy firmes o haber planificado las cosas con avidez. Pero el hecho es que la muerte es algo que nadie puede controlar. Recordar esto le facilita soltar esos sentimientos de abandono y sobrellevar la situación.

Si se siente solo después de la muerte de un ser querido, déjese ayudar. El apoyo en estos momentos no necesariamente tiene que provenir de un amigo o de un familiar, pero puede recibirlo de los lugares que menos imagina. La angustia afecta a todas las personas de manera diferente, y puede sorprenderle con quién usted se relaciona mejor. Aceptar que alguien ingrese en su mundo privado le puede ayudar a superar la soledad, de un momento a la vez.



### CÓMO ENCONTRAR AYUDA

**Línea de Amistad del Instituto del Envejecimiento (Institute on Aging's Friendship Line)**

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-800-971-0016 (TTY: 711)**

Llame para que una persona le escuche con atención y converse amablemente si se siente angustiado, solo o deprimido.

<sup>3</sup><https://hospicefoundation.org/End-of-Life-Support-and-Resources/Grief-Support/Journeys-with-Grief-Articles/Coping-with-Lonliness>



Todas las personas reaccionan ante el estrés de maneras diferentes, y las situaciones pueden causar estrés que es único en cada individuo. A continuación, mencionamos algunos de los síntomas de estrés más comunes y las maneras en que los puede controlar. Recuerde que las siguientes listas no son exhaustivas. El estrés puede manifestarse de muchas maneras diferentes en cada uno de nosotros; por lo tanto, consulte con su médico cuando se trata de identificar los signos y síntomas del estrés.

#### CAUSAS CIRCUNSTANCIALES COMUNES DEL ESTRÉS

- Jubilación     Mudanza a una residencia nueva     Tensión financiera     Exigencias de cuidado de un cónyuge, padre/madre o ser querido

#### SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS<sup>4</sup>

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cambios en los hábitos alimentarios  | <input type="checkbox"/> Menos atención a la higiene, el aseo y el cuidado personal |
| <input type="checkbox"/> Cambios en el estado de ánimo, lo que incluye mayor irritabilidad, ansiedad o tristeza | <input type="checkbox"/> Más dolores de todo tipo en general                        |
| <input type="checkbox"/> Dificultades de memoria a corto plazo  | <input type="checkbox"/> Enfermedades frecuentes                                    |
| <input type="checkbox"/> Dificultades de concentración  | <input type="checkbox"/> Aumento o pérdida de peso                                  |
| <input type="checkbox"/> Patrones de juicio poco frecuentes   | <input type="checkbox"/> Dificultades para dormir                                   |
| <input type="checkbox"/> Retraimiento y aislamiento   | <input type="checkbox"/> Energía baja y fatiga                                      |
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza tensionales  |   |

#### ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS<sup>4</sup>

- **Tómese tiempo para relajarse.** ¡Incluso dar un paseo puede ayudar!
- **Hable con amigos, familiares y seres queridos.** Compartir lo que siente con personas cercanas puede ayudarle a sentirse mejor.
- **Coma alimentos saludables y haga ejercicio.** Estar sano aporta más energía y le hace sentirse mejor.
- **Organícese.** Priorice y organice sus horarios y responsabilidades, y no se comprometa en exceso.
- **Lleve un diario de gratitud.** Tómese unos minutos de vez en cuando para escribir aquello por lo que se siente más agradecido, busque cuáles son los aspectos positivos, el humor y las bendiciones de su vida.
- **Practique la reducción del estrés mediante atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés).** Se ofrece en varios centros, como hospitales, centros de retiro y centros de yoga, e incluye ejercicios mentales y corporales para reducir los efectos psicológicos del estrés, el dolor o las enfermedades. Busque “MBSR” en su área local para conocer las opciones.
- **Explore la terapia conductual cognitiva.** Esta le puede ayudar a encontrar maneras nuevas de afrontar los desafíos, al cambiar sus patrones de pensamiento y el modo en que interpreta sus situaciones, pensamientos, sentimientos y conductas. Pregúntele a su médico sobre las opciones de terapia.

<sup>4</sup><https://blog.ioaging.org/medical-concerns/signs-stress-seniors-recognize-stress-early-generate-resiliency/>

## CAUSA COMÚN DE LA SOLEDAD: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

La ansiedad y la depresión están estrechamente relacionadas, pero cada una de ellas busca diferentes maneras de hacerle sentir incomodidad y alterar su vida. Le ofrecemos más información al respecto a continuación.

### ANSIEDAD<sup>5</sup>

Si el nivel de nerviosismo comienza a interferir en su salud, no significa que usted sea débil o esté haciendo algo mal. Es probable que sea uno de los millones de personas de todo el mundo que tiene un trastorno tratable conocido como “trastorno de ansiedad generalizada” (GAD, por sus siglas en inglés). Según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association), el GAD se define como “una preocupación persistente y excesiva que interfiere en las actividades diarias”.

### CÓMO PRACTICAR MEDITACIÓN Y ATENCIÓN PLENA PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

- **Haga una respiración profunda.** Cuando esté nervioso, intente dejar lo que está haciendo y practique hacer una respiración profunda. De manera lenta, llene la barriga y el pecho de aire y, luego, suelte el aire lentamente también.
- **Intente practicar yoga u otros ejercicios de bajo impacto.** Incluso caminar durante 10 minutos puede ayudarle a aumentar la energía y reducir la tensión. Es importante que hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicio.
- **Tómese un descanso para relajarse.** Podría ser quedarse sentado y en silencio en un lugar tranquilo, leer un libro, jugar con su mascota o hacer jardinería.

### DEPRESIÓN<sup>6</sup>

Sentir un poco de estrés es normal, pero vivir situaciones estresantes crónicas puede aumentar el riesgo de presentar depresión. No se deben pasar por alto sentimientos como tristeza, enojo y ansiedad.

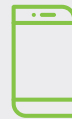
#### Algunos síntomas de depresión

- Cambios en los hábitos alimentarios que producen un gran aumento o pérdida de peso
- Sensación de cansancio constante
- Pérdida de interés en personas o actividades que antes le resultaban placenteras

<sup>5</sup><https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>

### SI CREE QUE ESTÁ DEPRIMIDO

- Hable con su médico sobre qué siente y qué desafíos se le presentan.
- Realice la autoevaluación del Cuestionario 9 sobre salud para pacientes (Patient Health Questionnaire 9 [PHQ-9]) para evaluar la gravedad de su depresión. Visite [www.mdcalc.com](http://www.mdcalc.com) y escriba “phq-9” en la barra de búsqueda.
- Identifique las causas de su depresión, como tensión financiera, aumento de peso o problemas de relaciones.
- Comprométase a seguir su régimen de tratamiento; llevará tiempo tratar su salud mental antes de que note cambios.



### CÓMO ENCONTRAR AYUDA

**Asociación de Ansiedad y Depresión de Estados Unidos (Anxiety Depression Association of America)**

[www.adaa.org](http://www.adaa.org)

Lea artículos útiles, encuentre ayuda local o únase a un grupo de apoyo en línea para ayudarle a luchar contra la ansiedad y la depresión.

**Mental Health America**

[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

Realice una prueba de detección en línea para determinar si solo se trata de tristeza o si es algo más, como trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés), trastorno bipolar, depresión o ansiedad.

**Línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)**

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-800-273-8255 (TTY: 711)**

Llame inmediatamente si usted o alguna persona querida ha hablado sobre suicidarse, ha pensado en hacerlo o muestra signos de querer suicidarse.

<sup>6</sup><https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>



Cuando comienza a sentir que el cerebro y sus funciones mentales disminuyen con la edad, eso puede causar aislamiento. Estas son algunas cosas que podemos hacer todos los días para enlentecer los cambios y maximizar la potencia de nuestro cerebro.<sup>7</sup>

### 1. Coma menos alimentos con azúcar agregada.

Hay investigaciones que muestran que una dieta repleta de azúcar puede contribuir a una memoria deficiente y a una reducción del volumen cerebral, en particular, en el área del cerebro que almacena la memoria a corto plazo. Disminuir el consumo de azúcar no solo le ayuda a mejorar la memoria sino también su salud en general.

**2. Duerma lo suficiente.** El sueño cumple una función importante en la consolidación de la memoria, un proceso en el cual los recuerdos a corto plazo se afianzan y se transforman en recuerdos duraderos. Los expertos en salud les recomiendan a los adultos dormir entre 7 y 9 horas por noche para lograr una salud óptima.

**3. Entrene el cerebro.** Completar crucigramas, jugar al Tetris o a recordar palabras e incluso usar aplicaciones móviles para entrenar la memoria son maneras excelentes de fortalecer la memoria.

**4. Manténgase mentalmente activo.** Además de los juegos para entrenamiento del cerebro, hay muchas actividades que pueden ayudarle a mantenerse mentalmente activo. Estas incluyen leer libros y revistas, aprender una destreza o un pasatiempo nuevo, y trabajar u ofrecerse como voluntario.

**5. Haga más ejercicio.** Se ha demostrado que incluso hacer ejercicio moderado durante periodos cortos aumenta el desempeño cognitivo, incluida la memoria, en grupos de todas las edades. Según las pautas federales, se recomienda que todos los adultos realicen al menos 20 minutos de actividad física por día, ya sea a través de ejercicio regular, caminatas vigorosas o incluso tareas domésticas.

<sup>7</sup><https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518>

<sup>8</sup>Alzheimer's Association, 2019, <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers>

<sup>9</sup>Alzheimer's Association, 2019, [https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10\\_signs](https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs)



### EL DESAFÍO DE ATENCIÓN PLENA

La atención plena es otra manera de ocuparse de su salud cognitiva. Estas son algunas maneras simples y divertidas de permanecer atento todos los días:

- **Practique prestar atención.** Tome nota de las cosas simples de su día, como qué ropa usan las personas que están en la sala, o el nombre de la persona que protagoniza su programa de televisión favorito.
- **Repase lo que hizo y vio.** Si está leyendo un libro, hágase un resumen de su contenido. Intente reconstruir cómo fue su mañana paso a paso.
- **Reflexione sobre sus hábitos.** Haga sus tareas diarias con la mano no dominante (si es diestro, intente usar la mano izquierda, por ejemplo), o lea un libro de un género que nunca haya leído.
- **Use los sentidos.** Intente identificar cada ingrediente de sus alimentos mediante el gusto, o cierre los ojos e intente reconocer cada sonido que escucha.

### CONOZCA LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA

Muchas personas tienen problemas de memoria, pero eso no significa que tengan enfermedad de Alzheimer.<sup>8</sup>

Los signos de advertencia asociados con la enfermedad de Alzheimer incluyen los siguientes:<sup>9</sup>

- Extraviar cosas y no poder volver sobre los pasos para encontrarlas
- Olvidar cómo hacer tareas conocidas
- Olvidar palabras simples
- Perderse en lugares conocidos
- Colocar cosas en lugares extraños
- Perder noción de la fecha o estación del año
- Tener dificultad para mantener una conversación

## CAUSA COMÚN DE LA SOLEDAD: AISLAMIENTO DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA

Cualquiera que se haya sometido a una cirugía puede afirmar que se producen muchas emociones diferentes. Puede tener miedo al procedimiento, estar entusiasmado ante la perspectiva de sentir alivio, preocuparse por el resultado, o todas las opciones anteriores.

Independientemente de qué sienta con antelación, recuperarse en su casa puede hacerle sentir solo o deprimido. Además, las actividades cotidianas (como vestirse, conducir el automóvil, cuidar mascotas o preparar alimentos), repentinamente, pueden ser todo un desafío.

### ¿ESTÁ SOLO DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA?

Tal vez se está sometiendo a lo que algunos considerarían una “cirugía menor”. Sus seres queridos (o incluso usted) pueden no darse cuenta de que cada cirugía, sin importar cuán menor sea, tiene un tiempo de recuperación y efectos secundarios que pueden afectar sus capacidades. Algunos padres no les piden a sus hijos que les visiten porque creen que es una imposición. Algunos temen pedirles a sus amigos que les visiten. Otros sienten que sus seres queridos deberían estar presentes sin que se les pida.

Pero cuando se trata de su salud, no puede suponer que otras personas sabrán el tipo de ayuda que usted necesita. A menudo, desean ayudar, pero tienen miedo de llamarle porque no quieren molestar.

### CREAR UN CALENDARIO DE CUIDADOS PUEDE SER ÚTIL

Antes de la cirugía, cree un calendario que le permita organizar su cuidado, las visitas y las comidas mientras se recupera. Si se requiere una dieta especial, puede comentarles los detalles a quienes le proporcionan las comidas.

Para comenzar, simplemente use un calendario impreso para escribir los nombres de qué persona le ayudará qué días. También puede usar una herramienta en línea que fue diseñada con este propósito:

- **CareCalendar** – [www.carecalendar.org](http://www.carecalendar.org)
- **Meal Train** – [www.mealtrain.com](http://www.mealtrain.com)



### CÓMO ENCONTRAR AYUDA

Si sus familiares o amigos cercanos no viven en su área, estas organizaciones podrían ayudarle a encontrar apoyo en el hogar.

#### Su seguro médico

Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta del seguro médico para ver si su plan incluye cuidado o apoyo en el hogar durante su recuperación.

#### Connect2Affect

[www.connect2affect.org](http://www.connect2affect.org)

Encuentre transporte, servicios en el hogar y más a través de este directorio en línea creado por AARP.

#### Eldercare y Area Agencies on Aging

1-800-677-1116 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este  
[www.eldercare.acl.gov](http://www.eldercare.acl.gov)

Encuentre recursos de apoyo confiables locales para personas estadounidenses ancianas y sus cuidadores.



## CAUSA COMÚN DE LA SOLEDAD: ABUSO DE SUSTANCIAS<sup>10</sup>

Existe una relación compleja entre la soledad y la adicción. Muchas personas empiezan a consumir sustancias, como drogas y alcohol, porque se sienten solas, y muchas personas están solas porque son adictas a sustancias. Eso hace que la soledad y el abuso de sustancias sean la causa y el efecto entre sí. Puede ser sumamente difícil sobrellevar los sentimientos de soledad sin drogas ni alcohol y, si no recibe apoyo, el ciclo continúa.

### ¿LA ADICCIÓN PUEDE AISLAR A LAS PERSONAS?

Cuando las personas consumen drogas y alcohol para sobrellevar la depresión, la ansiedad y el estrés, descubren que no actúan como son en realidad de muchas maneras. En su lugar, se ven atrapadas por emociones abrumadoras, como miedo, negación o culpa, y las ocultan con enojo, bravuconadas falsas y conductas abusivas verbales o emocionales.

Aquellos que luchan contra las adicciones se hacen daño y, a su vez, dañan a quienes los rodean. Las personas adictas pueden alejarse para ocultar su enfermedad y evitar sentirse juzgadas o avergonzadas. A medida que la adicción empeora, muchas personas arruinan sus relaciones y pierden amigos, lo que incluso genera sentimientos más fuertes de soledad y aislamiento social.

### GENERE ESPERANZA MEDIANTE PEQUEÑOS PASOS

Aunque la soledad puede alimentar la adicción, y la adicción puede alimentar la soledad, encargarse de una puede mejorar la otra. Intente abordar una a la vez; para ello, dé pequeños pasos hacia un objetivo claro y realista. Además, buscar maneras de reducir la soledad y mejorar la adicción puede disminuir su riesgo de tener depresión, pensamientos suicidas, afecciones del corazón y otras enfermedades.

<sup>10</sup>Recovery Centers of America, 2019, [recoverycentersofamerica.com/blogs/how-loneliness-fuels-addiction/](http://recoverycentersofamerica.com/blogs/how-loneliness-fuels-addiction/)



### CÓMO ENCONTRAR AYUDA

El abuso de sustancias es grave. Estas organizaciones podrían ayudarle a encontrar el apoyo que usted o su ser querido necesita para recuperarse.

#### Su seguro médico

Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta del seguro médico para ver qué incluye su plan a fin de brindar apoyo en casos de abuso de sustancias.

#### Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)

[www.niaa.nih.gov/alcohol-health/support-treatment](http://www.niaa.nih.gov/alcohol-health/support-treatment)

Encuentre recursos y tratamiento para alcoholismo en su comunidad para personas que luchan contra el alcoholismo, y para sus amigos y familiares.

#### Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse)

[www.drugabuse.gov/patients-families](http://www.drugabuse.gov/patients-families)  
[www.youtube.com/NIDANIH](https://www.youtube.com/NIDANIH)

Encuentre recursos y tratamiento para el abuso de drogas en su comunidad. Además, mire videos que cubren preguntas y temas comunes.

#### Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline)

las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
1-800-662-4357 (TTY: 1-800-487-4889)  
<https://findtreatment.samhsa.gov>

Llame a esta línea de información confidencial y gratuita (disponible en inglés o español) para obtener ayuda sobre cómo afrontar trastornos mentales o de abuso de sustancias.

## CAUSA COMÚN DE LA SOLEDAD: PROBLEMAS DE AUDICIÓN Y VISIÓN

La pérdida de la audición o de la visión puede ser difícil de identificar por nuestros propios medios, pero también nos hace evitar situaciones en que es complicado escuchar o ver con claridad porque nos sentimos avergonzados o confundidos.

Aproximadamente 1 de cada 3 personas de entre 65 y 74 años tiene pérdida de la audición, y casi la mitad de las personas mayores de 75 años tienen dificultad para escuchar.<sup>11</sup> Tener problemas auditivos puede causar dificultades para entender y seguir las indicaciones de un médico, responder a advertencias, y escuchar timbres y alarmas. También puede causar dificultades para disfrutar conversaciones con amigos y familiares. Todo eso puede ser frustrante, vergonzoso e incluso peligroso.

Estos desafíos pueden impedir que hagamos actividades que disfrutamos, como mirar televisión, cocinar o manejar nuestros asuntos domésticos. Si tiene problemas para escuchar o ver, es importante que hable con su médico sobre cómo obtener ayuda. **Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver si su plan incluye pruebas auditivas y audífonos.**

### ¿DEBE REALIZARSE UNA PRUEBA AUDITIVA?

Realice este cuestionario del Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (National Institute on Deafness and Other Communication Disorders) que le ayudará a identificar si necesita realizar una prueba auditiva.<sup>12</sup>

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ¿A veces se siente avergonzado cuando conoce personas nuevas porque le resulta muy difícil escuchar? | <input type="checkbox"/> ¿Tiene problemas para escuchar en el cine o en el teatro?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Se siente frustrado cuando habla con miembros de su familia porque le resulta difícil escucharlos?  | <input type="checkbox"/> ¿Un problema auditivo provocó una discusión con familiares?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Tiene dificultades para escuchar o entender a compañeros de trabajo o a clientes?                   | <input type="checkbox"/> ¿Tiene problemas para escuchar la televisión o la radio a niveles que son lo suficientemente altos para otras personas? |
| <input type="checkbox"/> ¿Se siente restringido o limitado por un problema auditivo?  | <input type="checkbox"/> ¿Cree que alguna dificultad de audición limita su vida personal o social?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Tiene dificultades para escuchar cuando visita a amigos, parientes o vecinos?                       | <input type="checkbox"/> ¿Tiene problemas para escuchar a familiares o amigos cuando se reúnen en un restaurante?                                |

Si su respuesta fue "Sí" a tres o más preguntas, hable con su médico o con otro proveedor de salud auditiva sobre realizar una evaluación auditiva. Asegúrese de llamar al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver si su plan incluye pruebas auditivas y audífonos.

**Obtenga más información en [www.nidcd.nih.gov/hearing](http://www.nidcd.nih.gov/hearing).**

<sup>11</sup>NIDCD, Hearing Loss and Older Adults, July 2018  
<https://www.nidcd.nih.gov/health/hearing-loss-older-adults>

<sup>12</sup>[www.nidcd.nih.gov/health/do-you-need-hearing-test-quiz](http://www.nidcd.nih.gov/health/do-you-need-hearing-test-quiz)



## SEGUNDO PASO

# Contarle a alguien lo que le sucede

Ha leído sobre algunas de las causas más comunes de la soledad, y es probable que incluso haya encontrado recursos u organizaciones que le puedan brindar ayuda. ¡Estupendo! Esperamos que se sienta más seguro de que lo que le sucede es normal y esté preparado para hablar más al respecto.

Aquí comienza el segundo paso: contarle a alguien cómo se siente. Le ayudaremos durante el proceso de contarles a sus familiares, su médico o un terapeuta.

- Hable con amigos, familiares o un terapeuta
- Hable con su médico



## HABLE CON AMIGOS, FAMILIARES O UN TERAPEUTA

Puede resultar difícil contarle a alguien que se siente solo o aislado socialmente. Puede preocuparse de que contarles a las personas más cercanas (sus hijos, familiares o amigos) los hará preocuparse o sentirse culpables. Pero lo más probable es que se alegren de que les haya contado, y usted también se alegrará.

### HABLE CON UN TERAPEUTA

Quizás cree que hablar con un orientador, terapeuta o instructor de vida no es adecuado para usted, pero la terapia verbal puede ser adecuada para su salud física, social y mental. Aunque no se le haya diagnosticado un problema de salud conductual, como depresión, los orientadores pueden ayudar a las personas a guiarlas en el proceso de sus sentimientos y analizar las relaciones, y descubrir estrategias útiles para abordarlos. Por ese motivo se incluye en muchos planes de seguros médicos.

### ¿POR QUÉ DEBO CONTARLE A ALGUIEN?



**Para que alguien escuche.** El simple hecho de sacarlo a la luz le ayudará a sentirse mejor con respecto a sus sentimientos de soledad, y es más probable que haga cambios.



**Para intercambiar ideas.** Es probable que las personas que más lo conocen tengan excelentes ideas que le pueden resultar útiles. En la página 13, incluso puede ver algunas de las ideas que le damos para hacer nuevos amigos y hablar sobre estas juntos.



**Por su salud.** No solo se sentirá más feliz, sino que superar la soledad puede permitirle vivir de manera más saludable reduciendo el riesgo de tener enfermedad coronaria y derrame cerebral.<sup>13</sup>

<sup>13</sup><https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-introduction/>



### CÓMO ENCONTRAR AYUDA

#### Su seguro médico

Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta del seguro médico para ver qué tipo de terapias incluye su plan.

#### Busque un terapeuta en su área

[www.psychologytoday.com/us/therapists](http://www.psychologytoday.com/us/therapists)  
Busque un terapeuta en su área por código postal, nombre de la ciudad o nombre de un orientador que le hayan recomendado. Incluso puede filtrar los resultados en función de si aceptan su seguro.

## HABLE CON SU MÉDICO

Hasta ahora, ha aprendido que la soledad y el aislamiento social afectan de manera considerable su salud en general. Por lo que es lógico que le cuente a la persona que lo guía a través de todas sus necesidades de salud y bienestar: su médico.

### ¿CÓMO ENCUENTRO UN BUEN MÉDICO?

Cuando elige un médico de cuidado primario, debe ser alguien con quien usted pueda hablar abiertamente y con facilidad. Pídales recomendaciones a amigos, familiares y a otros profesionales médicos en quien confíe. Haga preguntas específicas para averiguar si podría ser adecuado para usted y sus necesidades de salud. También es recomendable contar con opciones y varios médicos a quienes conocer y de los cuales pueda elegir.

### Al comunicarse con ellos, intente seguir estos consejos:

- Lleve una lista de preguntas e inquietudes
- Haga todas las preguntas que desee
- Si algo no está claro o le preocupa, pida que se lo explique y aclare hasta que se sienta cómodo con la respuesta que recibe

Recuerde que no debe seguir acudiendo a un médico si no se siente cómodo. Es posible que deba conocer a unos cuantos hasta que encuentre al indicado.

### ¿SOBRE QUÉ DEBEMOS HABLAR?

Cuando se trata de usted y su médico, la relación que tengan es lo más importante. Siempre debe sentir que ambos se encargan juntos de resolver los problemas relacionados con su salud médica, conductual y social. Esto significa poder comunicar abiertamente cuáles son sus desafíos diarios, como no tener transporte para ir a las citas o suficientes alimentos para comer en el hogar, o incluso no tener relaciones sociales y apoyo.

## AYUDE A SU MÉDICO A ENTENDERLO

Asegúrese de responder las preguntas de la manera más completa y sincera posible. Esto es importante para poder recibir el diagnóstico y tratamiento correctos. No dude en mencionar un síntoma o una experiencia que haya tenido. Incluso podría compartir un artículo sobre el tema, o contar una historia acerca de su vida diaria para expresar su posición. Si se olvidó de preguntar algo durante la visita, llame al consultorio médico. Explique cuál es el motivo exacto de la llamada cuando deje un mensaje.

### CUANDO EL MÉDICO LE DA NOTICIAS DIFÍCILES

Cuando recibe un diagnóstico nuevo y le dan recomendaciones de tratamiento, es probable que desee plantear algunas preguntas importantes a su médico, como las siguientes:



¿Hay otros posibles diagnósticos o explicaciones para mi afección o mis síntomas?



¿El objetivo del tratamiento es curar mi afección o solo aliviar los síntomas?



¿Hay otros tratamientos posibles?



¿Hay algún alimento o medicamento que deba consumir o evitar? ¿Hay algún tipo de ejercicio que deba hacer o evitar?

Tenga en cuenta que puede ir acompañado de un amigo o de un familiar si sabe que se le explicará un diagnóstico reciente, una posible cirugía o cualquier otro tema serio. Además de brindarle apoyo, la otra persona podría pensar en preguntas y ayudarlo a tomar notas para consultar más tarde.



## TERCER PASO

# Relacionarse y prosperar

**Ya sea que se trate de hacer nuevos amigos, encontrar un nuevo lugar para vivir, desplazarse o controlar el estrés, permanecer involucrado de manera significativa es importante para su salud.**

**Le ayudaremos a descubrir nuevas maneras de relacionarse y mantener sus relaciones:**

- Cómo cambiar su perspectiva
- Cómo hacer nuevos amigos
- Cómo pensar en una nueva vivienda
- Cómo encontrar transporte





## CÓMO CAMBIAR SU PERSPECTIVA

Algunas de estas ideas para cambiar su estilo de vida pueden parecer menores, pero son excelentes maneras de reflexionar sobre sus acciones para mantenerse más relacionado. Hable con su médico antes de hacer cualquier cambio en su dieta o en sus hábitos de ejercicios para determinar qué es lo mejor para su salud.

- **Concéntrese en cómo mejorará su vida.** Escriba las maneras en que cree que hacer este cambio será beneficioso para su vida. Esto puede ayudarle a identificar un lugar para comenzar si el cambio parece abrumador.
- **Afronte situaciones que desencadenan sus conductas no deseadas.** Intente no ponerse en situaciones que le dificulten mantener los cambios que hizo.
- **Busque ayuda y relaciones.** Hacer cambios resulta difícil, y contar con apoyo externo, como amigos o un instructor, puede marcar una gran diferencia.
- **Recuerde que los cambios deben ser graduales, de un día o de un momento a la vez.** Cambiar de conducta es un recorrido continuo que no siempre resulta perfecto. Lo importante es que continúe con su compromiso de cambiar su vida.



## CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS

Los amigos nos brindan apoyo, nos nutren y afectan positivamente nuestra vida cada día. Pero para hacer nuevos amigos, tiene que estar dispuesto a salir y lograrlo.

### ¿Qué actividades podría probar?

- Tome clases en el gimnasio local o en un centro comunitario.
- Únase a un club o a un grupo de pasatiempos, por ejemplo, manualidades, golf o bridge.
- Participe en el teatro comunitario.
- Asista a funciones locales o a eventos deportivos.
- Visite una ubicación de Humana en su vecindario.\*

### ¿Cómo hago amigos una vez que llegue al lugar?

- Haga sus propias invitaciones para reunirse en lugar de esperar a que lo inviten.
- Permita que las amistades se consoliden con el tiempo en lugar de esperar ser amigos cercanos instantáneamente, pero también sepa que algunas relaciones no se van a profundizar.
- Inspire seguridad y supere la timidez o la ansiedad; para ello, vaya a talleres de orientación o para hablar en público.

### ¿Qué otras maneras existen para relacionarme con las personas que me rodean?

- **Salga de su casa.** Los servicios de transporte pueden ayudarle a salir y desplazarse, aunque solo sea para ir a tomar un café o recoger comestibles.
- **Cuide una mascota.** Disfrute de la compañía de un perro, un gato u otra mascota.
- **Acorte la distancia generacional.** Relaciónese con alguien que pertenezca a una generación distinta de la suya, incluso de generaciones salteadas, como sus nietos o vecinos de esa edad.
- **Manténgase activo.** Únase a un club de actividades al aire libre o a un grupo de caminata, como SilverSneakers®.\*\*
- **Ofrézcase como voluntario.** Ayude en una escuela o biblioteca de su área, o busque una causa que le parezca valiosa e inscribese. Ha adquirido mucha experiencia en su vida y otras personas pueden realmente beneficiarse de eso.

\*Visite [Humana.com/Humana-neighborhood-centers](https://www.humana.com/Humana-neighborhood-centers) para encontrar una ubicación en su área.

\*\*Su plan puede incluir SilverSneakers como beneficio. Verifique su Cobertura de beneficios o llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de Humana para ver qué incluye su plan.

## PIENSE EN UNA NUEVA VIVIENDA

Ya sea que se encuentre en perfectas condiciones sin ayuda o que necesite cuidado, tiene a su disposición opciones de vivienda más emocionantes que nunca, muchas de las cuales pueden mantenerle mejor comunicado con otras personas. A continuación se muestra información sobre las opciones que pueden estar disponibles para usted.

### VIDA INDEPENDIENTE

Para aquellas personas que desean y pueden vivir solas.

- **Vivir en el hogar.** Mientras que vivir a solas es una opción más solitaria, hay muchas modificaciones para convertir su casa en un lugar más seguro a medida que envejece.
- **Comunidades para adultos planificadas.** Sea dueño de su propio lugar en una comunidad que les ofrece servicios e instalaciones a usted y a otros individuos afines.
- **Vivienda subsidiada.** Hay requisitos de ingresos y las listas de espera suelen ser largas, pero optar por una vivienda pública puede ser una excelente manera de conocer a sus vecinos.
- **Vivienda compartida.** Si es de esas personas a las que les gusta compartir espacios y vivir con otros, ¡consiga un compañero (o dos)! Tiene servicios de coincidencia de compañeros a su disposición.

### RESIDENCIA ASISTIDA

Opciones para personas que requieren ayuda con actividades de la vida diaria.

- **Centro de vivienda asistida.** Por lo general, los servicios incluyen recordatorios de medicamentos y comidas, asistencia mínima con necesidades diarias y acceso a algunos servicios médicos.
- **Alojamiento y cuidado, cuidado personal o cuidado residencial.** Las regulaciones pueden variar de un estado a otro, pero estos centros generalmente proporcionan comidas además de cuidado personal.



- **Comunidades de jubilación con cuidado permanente (CCRC).** Las comunidades de jubilación con cuidado permanente (CCRC, por sus siglas en inglés) suelen consistir en tres niveles progresivos de cuidado en una sola ubicación: vivienda independiente, vivienda asistida y cuidado en hogar de ancianos.

### HOGARES DE ANCIANOS

Para aquellas personas que necesitan cuidado las 24 horas, generalmente, en uno de estos tres niveles.

- **Cuidado para afecciones subagudas.** Debido a que, generalmente, se trata de cuidado de enfermería temporal, como para rehabilitación de una caída o de un derrame cerebral, asegúrese de que el centro de cuidado para afecciones subagudas que está considerando esté equipado para atender su situación.
- **Cuidado especializado.** Estos centros autorizados ofrecen cuidado y supervisión de enfermería las 24 horas, rehabilitación física y mental, y ayuda con el cuidado personal.
- **Cuidado de personas con Alzheimer y demencia.** La capacitación y programación especial es lo mejor cuando se trata de cuidar a personas con demencia, y el personal de estos hogares es profesional.

## CÓMO ENCONTRAR TRANSPORTE

A veces, estar solo es tan simple como no tener transporte. Sin embargo, más de 100 millones de estadounidenses no conducen automóviles; es decir, un tercio de la población de Estados Unidos.<sup>14</sup> Debido a que hay muchas personas que necesitan que las recojan, existen muchas opciones nuevas de transporte que es posible que usted desconozca.

### MANERAS DE SALIR Y DESPLAZARSE

#### Su red personal

A veces, el mejor lugar para comenzar es el más cercano a su casa. Es probable que quiera preguntar lo siguiente:

- Si sus familiares o amigos pueden ayudar con el transporte
- Si el consultorio médico ofrece transporte hacia y desde las citas
- Si su lugar de adoración cuenta con transporte hacia y desde los servicios

#### Su red comunitaria

Si no se siente cómodo con respecto a acudir a su red personal para recibir ayuda con el transporte, existen muchos servicios públicos que lo pueden trasladar: automóvil compartido (carpool), transporte colectivo compartido (ridesharing) y servicios de paratransito (paratransit), entre otros. Cuando coordina un posible servicio de transporte, es probable que quiera preguntar lo siguiente:

- ¿Qué tan lejos puedo viajar con este servicio?
- ¿El costo es por viaje o por ida y vuelta?
- ¿Debo presentar una solicitud para ser elegible para este servicio?
- ¿Debo hacer los arreglos con anticipación para un viaje?
- ¿Puedo reservar con anticipación para asistir a las citas fijas, como citas al médico?
- ¿Se recoge a otras personas durante mi viaje?
- ¿Puede el conductor ayudarme a subir al vehículo?

Parece que son muchas preguntas, pero no se preocupe, la mayoría de las empresas de transporte y de transporte colectivo compartido hacen un excelente trabajo facilitándole su uso.

<sup>14</sup>AARP, “Universal Mobility as a Service,” September 2018, [www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2018/08/universal-mobility-as-a-service-aarp-ppi.pdf](http://www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2018/08/universal-mobility-as-a-service-aarp-ppi.pdf)



### CÓMO ENCONTRAR AYUDA

#### Su seguro médico

Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para averiguar si el transporte no médico o médico que no es de emergencia está incluido en su plan.

#### Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (American Occupational Therapy Association)

[www.aota.org/olderdriver](http://www.aota.org/olderdriver)

Encuentre una base de datos nacional de programas de conducción de automóviles y especialistas que pueden ayudarle a permanecer al volante, y además le brindan recursos para una conducción segura.

#### Go Go Grandparent

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
1-855-464-6872 (TTY: 711)**

[www.gogograndparent.com](http://www.gogograndparent.com)

Organice un viaje rápido y fácil sin necesidad de tener un teléfono inteligente. Este servicio ofrece cuidado y seguridad adicionales para adultos mayores.

**Nota:** el servicio no es gratuito.

#### Línea directa de tránsito nacional (National Transit Hotline)

**1-888-446-4511 (TTY: 711), de lunes a viernes,  
de 9 a.m. a 5 p.m., hora del este**

[www.transit.dot.gov](http://www.transit.dot.gov)

Comuníquese con los proveedores de tránsito locales que reciben dinero federal para proporcionar transporte a personas de la tercera edad y personas con discapacidades.

#### Centro de línea de ayuda 211

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
Marque el número 211 desde cualquier teléfono**

[www.211.org](http://www.211.org)

Obtenga información de la comunidad y referencias a servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluidos los desafíos de transporte.



#### CUARTO PASO

## Para quienes brindan apoyo a otras personas

**Si ayuda a un ser querido a mantener su salud y bienestar, su apoyo es sumamente valioso, pero también es muy demandante. Su salud también es importante, y tener los recursos adecuados puede ayudar.**

- Cómo sobrellevar el diagnóstico de una enfermedad terminal
- Cómo cuidar de sí mismo
- Cómo encontrar grupos de apoyo



## CÓMO SOBRELLEVAR EL DIAGNÓSTICO DE UNA ENFERMEDAD TERMINAL

Cuando un ser querido recibe el diagnóstico de una enfermedad terminal, es abrumador. No solo se acumulan las decisiones y responsabilidades, sino que además puede resultar difícil procesar lo que siente al respecto. Entonces, ¿cómo puede ayudar a su ser querido a atravesar este momento de dificultad mientras también practica un buen cuidado personal?

### ENCUENTRE EL APOYO ADECUADO

Recibir el diagnóstico de una enfermedad terminal puede ser un verdadero impacto para cuidadores y familiares. Puede sorprenderse por las emociones que tiene o, a veces, por las emociones que no tiene.

Por este motivo, durante este momento difícil, es importante recibir ayuda de sus amigos, familiares, seres queridos o un profesional. Su médico o un profesional médico puede ayudarle proporcionándole opciones de terapia y apoyo.



### HAGA LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Estos son algunos ejemplos:



¿El paciente recibirá cuidados en el hogar, en un hospital o en un centro de hospicio independiente?



¿Cuánto dolor suele sentir el paciente?



Si ocurre en el hogar, ¿quién proporcionará el cuidado práctico?



¿Cuánto tiempo es probable que viva el paciente?



¿Cuáles son los patrones habituales de esta enfermedad o afección en particular? ¿El avance de la última etapa es rápido o lento?



Si el paciente desea fallecer en el hogar, ¿qué incluirá el cuidado práctico real: equipos médicos o algún procedimiento médico especial?

### PERMITA QUE LOS PROFESIONALES ESTÉN PRESENTES

Tomar decisiones es difícil, pero no debe decidir solo.

Reciba comentarios de aquellos que tienen experiencia, por ejemplo:

- Médico del paciente
- Administrador de cuidado geriátrico
- Empleado del hospital o planificador de altas
- Personal de ingresos de hospicio

## CUIDADO PERSONAL: CÓMO ENCONTRAR UN EQUILIBRIO

Cuando está ocupado con el cuidado de alguien más, es fácil dejar de lado su propia salud y necesidades personales. Pero piénselo de esta manera: Mientras más sano esté, mejores recursos tendrá para satisfacer las necesidades de su ser querido.

### ¿CÓMO LOGRO TENER TIEMPO PARA MÍ?

- Programe un horario para cuidado personal en su lista de tareas pendientes diarias
- Cree un espacio en su casa donde pueda relajarse y hacer lo que disfruta
- Pídale ayuda a familiares y amigos para cuidar a su ser querido y hacer las tareas diarias, aunque no todos puedan ayudar
- Busque maneras de agilizar las tareas diarias
- Si es posible, solicite ayuda profesional, por ejemplo, servicio de limpieza o de cuidadores
- Investigue organizaciones de trabajo voluntario que podrían ayudarle

### ¿CUÁNDO DEBO ACUDIR A UN MÉDICO?

- Examen físico anual
- Pruebas de detección importantes (p. ej., prueba de Papanicolaou, mamografía, colonoscopia)
- Vacunas (p. ej., gripe, neumonía)
- Chequeo médico cuando haya cambios en su salud

### ¿QUÉ MÁS DEBO HACER?

- Haga ejercicio con regularidad, ya sea salir a caminar o usar las escaleras en lugar de usar el ascensor
- Siga una dieta bien equilibrada repleta de alimentos ricos en nutrientes
- Duerma bastante y tome una siesta corta durante el día si le resulta difícil dormir por la noche



### ENCUENTRE UN GRUPO DE APOYO

**Hay muchos tipos de grupos de apoyo, pero todos existen para el mismo propósito:**

relacionarse con personas que han atravesado, o están atravesando, una experiencia difícil similar.



Los grupos de apoyo proporcionan un entorno seguro, no amenazante para compartir sentimientos y problemas, y recibir comentarios, sugerencias e información.



Estos grupos se basan en la idea de que las conversaciones ayudan a todas las partes que participan: las que se abren, las que escuchan y las que dan consejos e información a partir de su experiencia.



Localice grupos de apoyo; para ello, pregúntele a compañeros de trabajo o amigos, pregunte en hospitales, iglesias u otros lugares de adoración locales, a su médico o asistente social, o a través de investigaciones en línea.

## GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS

Esta es una lista de organizaciones y recursos, a nivel nacional y en su propia comunidad, que puede ayudarle a superar la soledad y crear su red social. Explore las numerosas opciones que pueden estar disponibles, representadas en las siguientes categorías:

### GENERAL

#### **Su seguro médico**

Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver qué beneficios incluye su plan. Sea específico con respecto al apoyo sobre el que está consultando, por ejemplo, alimentos, transporte, salud mental, audífonos, etc.

#### **Centros vecinales de Humana**

##### **Humana.com/Humana-neighborhood-centers**

Participe en actividades sociales, tome clases educativas sobre bienestar y descubra la comunidad en un centro vecinal de Humana. Encuentre una ubicación en su área a través del sitio web.

#### **Centro de línea de ayuda 211**

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
Marque el número 211 desde cualquier teléfono  
www.211.org**

Obtenga información de la comunidad y referencias a servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluidos los desafíos de transporte.

#### **Connect2Affect**

##### **www.connect2affect.org**

Encuentre transporte, servicios en el hogar y más a través de este directorio en línea creado por AARP.

#### **Eldercare y Area Agencies on Aging**

**1-800-677-1116 (TTY: 711), de lunes a viernes,  
de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este  
www.eldercare.acl.gov**

Encuentre recursos de apoyo confiables locales para personas estadounidenses ancianas y sus cuidadores.

**Línea directa para personas mayores LGBT de la organización SAGE (SAGE LGBT Elder Hotline)  
1-888-234-7243 (TTY: 711), de lunes a viernes,  
desde las 4 p.m. hasta la medianoche, y sábados  
desde el mediodía hasta las 5 p.m., hora del este  
www.sageUSA.org**

Hable con una persona de la tercera edad LGBT como usted, u obtenga información y recursos locales cuando los necesite.

### APOYO PARA RECUPERACIÓN DE CIRUGÍA

#### **CareCalendar**

##### **www.carecalendar.org**

Cree un calendario que le permita organizar su cuidado, las visitas y las comidas mientras se recupera de una cirugía.

#### **Meal Train**

##### **www.mealtrain.com**

Cree un registro en línea para que amigos y familiares le entreguen alimentos durante su recuperación. Puede establecer con qué frecuencia le gustaría recibir las comidas y mencionar cuáles son sus preferencias o necesidades alimentarias especiales.

### RELACIONES SOCIALES

#### **Línea de Amistad del Instituto del Envejecimiento (Institute on Aging's Friendship Line)**

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
1-800-971-0016 (TTY: 711)**

Llame a esta línea gratuita para que un voluntario capacitado converse con usted amablemente y le escuche con atención. Acreditada para personas de 60 años y más, y para adultos con discapacidades.

#### **Senior Corps**

##### **www.seniorcorps.gov**

Aproveche sus conocimientos y experiencia, y únase a Senior Corps: una organización que hace coincidir personas de la tercera edad con oportunidades de servicios en todo Estados Unidos. El programa tiene tres componentes: abuelos adoptivos, acompañantes de la tercera edad, y voluntarios jubilados y de la tercera edad.

### APOYO PARA RECIBIR ALIMENTOS

#### **Meals on Wheels**

##### **www.mealsonwheelsamerica.org**

Reciba alimentos entregados a domicilio en momentos en que le resulta difícil salir, y aliméntese de manera más saludable y nutritiva. También puede ofrecerse como voluntario en Meals on Wheels para participar en programas locales.

### **Feeding America**

[www.feedingamerica.org](http://www.feedingamerica.org)

Averigüe si es elegible para recibir comidas sin costo, y use la herramienta de búsqueda para encontrar un banco de alimentos en su área.

### **SALUD MENTAL**

#### **Asociación del Alzheimer (Alzheimer's Association)**

<https://www.alz.org/>

Infórmese de cuáles son los signos de advertencia, encuentre un grupo de apoyo local, o lea historias y artículos sobre la enfermedad de Alzheimer y la demencia.

#### **Asociación de Ansiedad y Depresión de Estados Unidos (Anxiety Depression Association of America)**

[www.adaa.org](http://www.adaa.org)

Lea artículos útiles, encuentre ayuda local o únase a un grupo de apoyo en línea para ayudarlo a luchar contra la ansiedad y la depresión.

#### **Mental Health America**

[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

Realice una prueba de detección en línea para determinar si solo se trata de tristeza o si es algo más, como PTSD, trastorno bipolar, depresión o ansiedad.

#### **Línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)**

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
1-800-273-8255 (TTY: 711)**

Llame inmediatamente si usted o alguna persona querida ha hablado sobre suicidarse, ha pensado en hacerlo o muestra signos de querer suicidarse.

#### **Busque un terapeuta en su área**

[www.psychologytoday.com/us/therapists](http://www.psychologytoday.com/us/therapists)

Busque un terapeuta en su área por código postal, nombre de la ciudad o nombre de un orientador que le hayan recomendado. Incluso puede filtrar los resultados en función de si aceptan su seguro.

### **TRANSPORTE**

#### **Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (American Occupational Therapy Association)**

[www.aota.org/olderdriver](http://www.aota.org/olderdriver)

Encuentre una base de datos nacional de programas de conducción de automóviles y especialistas que pueden ayudarlo a permanecer al volante, y además le brindan recursos para una conducción segura.

#### **Go Go Grandparent**

**las 24 horas del día, los 7 días de la semana:  
1-855-464-6872 (TTY: 711)**

[www.gogograndparent.com](http://www.gogograndparent.com)

Organice un viaje rápido y fácil sin necesidad de tener un teléfono inteligente. Este servicio ofrece cuidado y seguridad adicionales para adultos mayores, e incluye la opción de enviar una alerta al cuidador del pasajero en la que se menciona el lugar hacia donde se dirige su ser querido y quién es el conductor.

**Nota:** el servicio no es gratuito.

#### **Línea directa de tránsito nacional (National Transit Hotline)**

**1-888-446-4511 (TTY: 711), de lunes a viernes,  
de 9 a.m. a 5 p.m., hora del este**

[www.transit.dot.gov](http://www.transit.dot.gov)

Comuníquese con los proveedores de tránsito locales que reciben dinero federal para proporcionar transporte a personas de la tercera edad y personas con discapacidades.

### **AUDICIÓN**

#### **Prueba Nacional de Audición (National Hearing Test)**

[www.nationalhearingtest.org](http://www.nationalhearingtest.org)

Realice una prueba auditiva por teléfono para determinar si necesita audífonos o acudir a un médico. Es rápida y confidencial, y obtendrá los resultados inmediatamente.



## ABUSO DE SUSTANCIAS

### **Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration's National Helpline)**

las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

**1-800-662-4357 (TTY: 1-800-487-4889)**

**<https://findtreatment.samhsa.gov>**

Llame a esta línea de información confidencial y gratuita (disponible en inglés o español) para obtener ayuda sobre cómo afrontar trastornos mentales o de abuso de sustancias.

### **Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)**

**[www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/support-treatment](http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/support-treatment)**

Encuentre recursos y tratamiento para alcoholismo en su comunidad para personas que luchan contra el alcoholismo, y para sus amigos y familiares.

### **Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse)**

**[www.drugabuse.gov/patients-families](http://www.drugabuse.gov/patients-families)**

Encuentre recursos y tratamiento para el abuso de drogas en su comunidad, y mire videos que cubren preguntas y temas comunes.

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No se debe utilizar como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicio o dieta.

## ¡Importante!

### En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:  
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618  
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o por teléfono a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**.

Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

### Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

### Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

#### 1-877-320-1235 (TTY: 711)

**Español (Spanish):** Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**繁體中文 (Chinese):** 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

**Русский (Russian):** Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

**Kreyòl Ayisyen (French Creole):** Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvis èd pou lang ki gratis.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

**Polski (Polish):** Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

**Italiano (Italian):** Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

#### فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

**Diné Bizaad (Navajo):** Wóda hí béésh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jiik'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowoł.

#### العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك

# Humana®

Para obtener más información, visite  
[Humana.com/PopulationHealth](https://www.humana.com/PopulationHealth)