

La soledad de los veteranos es real

# Pero su sistema de apoyo es fuerte



Después de servir a su país y estar rodeado de miembros del servicio militar, regresar a una vida civil puede parecer que nadie entiende lo que usted ha vivido y experimentado.<sup>1</sup> La buena noticia es que usted no está solo y que hay recursos y apoyo para ayudarle.

## La soledad puede ocurrir, incluso cuando se está rodeado de otras personas

En comparación con la soledad típica, se ha descubierto que la soledad relacionada con el ejército es diferente. Los veteranos pueden tener dificultades para conectarse con el mundo civil y sentirse incomprendidos.<sup>1</sup>

## El impacto de la soledad en los veteranos

Según un estudio de Yale y el Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU., “el enemigo principal que enfrentan la mayoría de los veteranos después del servicio no es el trauma relacionado con la guerra, sino la soledad”.<sup>2</sup>

**56 %** | Veteranos que dicen sentirse solos<sup>3</sup>

## El aislamiento social puede ocurrir cuando está físicamente solo

El aislamiento social ocurre cuando estamos separados de otras personas y no tenemos las conexiones sociales deseadas. Esto puede ocurrir a partir de situaciones de la vida, como la transición del servicio activo al estado civil o cuando fallecen amigos y seres queridos.



Tener relaciones significativas con los demás y participar en actividades sociales puede ayudarle a vivir más tiempo, tener un sentido de propósito y disminuir el riesgo de ciertos problemas de salud, como la enfermedad de Alzheimer y la demencia.<sup>4,5</sup>

**Humana**®

Y0040\_GHHM4SJSP\_C

## Pida ayuda

Es importante hablar sobre los sentimientos de soledad, ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático que puede enfrentar en su vida diaria.



Cuénteselo a alguien en quien confíe. Comparta sus desafíos con sus familiares, amigos, compañeros veteranos o consejeros. Pueden escuchar sus sentimientos y ofrecerle apoyo.



Elija un médico con quien pueda hablar fácil y abiertamente. Pida recomendaciones a amigos, familiares y veteranos. Lleve consigo una lista de preguntas e inquietudes, especialmente si recientemente se ha sentido deprimido o estresado.



Responda a las preguntas de su médico sobre su salud física y mental con honestidad para garantizar el diagnóstico y el tratamiento correctos.



Traiga a un amigo o familiar que lo apoye si sabe que va a hablar de temas serios, como una cirugía o un diagnóstico reciente.





## Buenas noticias: Hay recursos para ayudarle a crear y construir conexiones sociales y mantenerse conectado y comprometido

- **Encuentre veteranos en su comunidad.** Reconéctese a través de organizaciones de servicios para veteranos (VSO, por sus siglas en inglés) como Veteranos de Guerras Extranjeras ([www.vfw.org](http://www.vfw.org)), Veteranos Estadounidenses Discapacitados ([www.dav.org](http://www.dav.org)), Legión Americana ([www.legion.org](http://www.legion.org)), Equipo Rojo, Blanco y Azul ([www.teamrwb.org](http://www.teamrwb.org)), Proyecto Guerrero Herido ([www.woundedwarriorproject.org](http://www.woundedwarriorproject.org)) u otros VSO ([www.va.gov/vso](http://www.va.gov/vso)).
- **Salga.** Utilice los servicios de transporte para salir de casa, aunque solo sea para tomar café o comprar comestibles.
- **Cuide a una mascota.** Disfrute de la compañía de un perro, gato u otra mascota.
- **Únase a un club.** Comparta sus pasatiempos e intereses, como la carpintería, el golf, la fotografía, la pintura o la escritura, con un grupo.
- **Manténgase activo.** Únase a un gimnasio o participe en clases de acondicionamiento físico, grupos de carrera/caminata u otras actividades deportivas de resistencia que disfrutó en el ejército.
- **Trabaje como voluntario.** Inscríbase en una causa que sea significativa para usted. Usted puede trabajar como voluntario y ayudar a sus compañeros veteranos mediante el programa de Servicio Voluntario de VA. [www.volunteer.va.gov](http://www.volunteer.va.gov)
- **Disfrute del aire libre.** Disfrute del aire fresco y manténgase activo haciendo senderismo, escalada, kayak o simplemente caminando por los parques y áreas recreativas cercanas.

## Recorra a estos recursos para obtener ayuda

- **Línea de Crisis para Veteranos:** Apoyo confidencial en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana para veteranos y sus seres queridos. Si necesita ayuda, llame a la Línea directa del suicidio y crisis al **988 y, a continuación, presione 1 o envíe un mensaje de texto 838255**, [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)
- **Línea de vida para veteranos:** Línea de ayuda gratuita de veterano a veterano para todos los veteranos y sus familias. De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., hora del pacífico. **888-777-4443**. [www.nvf.org](http://www.nvf.org)
- **Humana Community Navigator®:** Busque dentro de su comunidad para encontrar recursos para la soledad, así como ayuda con servicios públicos, recursos alimentarios, apoyo para la vivienda, programas de transporte y más. [humana.findhelp.com](http://humana.findhelp.com)
- **Give an Hour:** Le ayuda a conectarse con proveedores locales de cuidado de la salud mental que están dispuestos a donar su tiempo para hablar con veteranos como usted. [www.giveanhour.org](http://www.giveanhour.org)
- **Organizaciones locales de servicios para veteranos:** Proporciona un lugar comunal para que los veteranos se reúnan e interactúen. Para encontrar un VSO local, visite [www.va.gov/vso](http://www.va.gov/vso)
- **Haga conexiones:** Conéctese a través de historias de ayuda y esperanza. Los veteranos y sus seres queridos hablan sobre sus experiencias, desafíos y recuperación mediante videos, información y recursos. [www.maketheconnection.net/symptoms/social-withdrawal](http://www.maketheconnection.net/symptoms/social-withdrawal)
- **Apoyo entre pares de Vets4Warriors:** Los especialistas en apoyo entre pares están disponibles en directo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, durante todo el año para conectarse y ofrecer recursos a aquellos que puedan necesitar ayuda. 7 días a la semana. **855-838-8255 (TTY: 711)**, [www.vets4warriors.com](http://www.vets4warriors.com)

### Fuentes

1. The Foundation for Art and Healing (Fundación para el Arte y el Bienestar), <https://artandhealing.org/military-veterans-loneliness-fact-sheet/>.
2. Yale y el Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático del Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU., 2017, <https://news.yale.edu/2017/09/28/suicidal-veterans-loneliness-deadliest-enemy>.
3. Straus, Elizabeth et al. "Behavioral Epidemic of Loneliness in Older U.S. Military Veterans: Results From the 2019-2020 National Health and Resilience in Veterans Study." The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry vol. 30,3 (2022): 297-310. doi:10.1016/j.jagp.2021.07.006.
4. National Institute of Aging (Instituto Nacional del Envejecimiento), 2019, <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>.
5. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, et al. "Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies". Heart 2016;102:1009-1016.

## 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, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- 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 EE. UU.**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través de su Portal de quejas disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o 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>**.
- **Residentes de California:** También puede llamar a la línea directa gratuita del California Department of Insurance (Departamento de seguros de California): **1-800-927-HELP (4357)**, para presentar una queja formal.

### 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.

### Language assistance services, free of charge, are available to you. 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'adoowol.

**العربية (Arabic)**

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك

Esta información se brinda únicamente 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 cualquier dieta nueva o régimen de ejercicios.