

Manténgase conectado por su salud



Aquí hay algunos consejos y recursos útiles para ayudarlo a mantenerse conectado con los demás y, al mismo tiempo, mantener una rutina saludable.

Los sentimientos de soledad pueden ocurrir, incluso cuando se está rodeado de otras personas

Soledad es un sentimiento de tristeza o angustia por estar solos o sentirnos desconectados de nuestros amigos, vecinos y del mundo que nos rodea. También puede ocurrir cuando carecemos de apoyo social y conexiones significativas.



Uno de cada cinco estadounidenses a menudo se siente solo, y para los adultos de 45 años o más, casi **un tercio** se siente solo.^{1,2}

El aislamiento social puede ocurrir cuando está físicamente solo

Aislamiento social ocurre cuando estamos físicamente separados de otras personas, ya sea que busquemos nuevas conexiones sociales o nos sentimos desconectados de nuestros círculos sociales habituales. El aislamiento social puede ocurrir cuando se está recuperando de una cirugía o tiene hijos que viven lejos. También es posible que se sienta aislado cuando sus seres queridos fallecen o cuando es demasiado difícil salir de casa.



Tener **relaciones significativas** con los demás y participar en **actividades sociales** puede ayudarlo 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.³

Humana®



Pida ayuda

Es importante hablar sobre los sentimientos de soledad o ansiedad que puede enfrentar en su vida diaria. Estos son algunos pasos para obtener el apoyo y la asistencia que necesita.

1. Cuénteselo a alguien en quien confíe.

Comparta sus retos con los miembros de su familia, amigos o consejero. Pueden escuchar sus sentimientos y ofrecerle apoyo.

2. Consulte a su médico.

Elija un médico con quien pueda hablar fácil y abiertamente. Lleve consigo una lista de preguntas e inquietudes, especialmente si recientemente se ha sentido deprimido o estresado. Su médico puede darle el diagnóstico y el tratamiento correctos.

3. Concéntrese en cómo mejorará su vida.

Escriba las formas en las que cree que cambiar su perspectiva beneficiará su vida. Trate de no ponerse en situaciones que desencadenen sus comportamientos no deseados.

4. Haga nuevos amigos.

Los amigos pueden apoyar, nutrir y cambiar positivamente nuestras vidas todos los días. Consulte los recursos de la siguiente sección para encontrar nuevas formas de conectarse.

5. Recuérdesse a sí mismo que debe tomarlo un día o un momento a la vez.

Cambiar de conducta es un recorrido continuo que no siempre resulta perfecto. Lo que importa es si continúa con su compromiso de cambiar su vida.

6. Encuentre su propósito.

Su propósito en la vida no es solo lograr algo, sino también encontrar significado y alegría en las pequeñas cosas de la vida. Acérquese a un amigo y saludelo o encuentre algo pequeño que pueda hacer por otra persona.



Cree y fortalezca su red social



Videochat con amigos y familiares. Use una computadora portátil o un teléfono inteligente para mantenerse en contacto con sus seres queridos que viven lejos.



Conéctese localmente. Vuelva a conectarse con vecinos y amigos con los que no suele interactuar.



Conéctese a Internet. Juegue juegos como cartas, sopa de letras y trivia con sus amigos en línea.



Salga. Disfrute del sol y salga a caminar al aire libre.



Cuide a una mascota. Disfrute de la compañía y de un nuevo amigo al tener un perro, un gato u otra mascota.



Únase a un club. Busque un grupo para pasatiempos que usted disfrute, como jugar al bridge, jugar al golf o hacer manualidades. También puede inscribirse en clases grupales en su comunidad local o en un centro para personas mayores.



Manténgase activo. Únase a un club al aire libre o a un grupo de caminatas. Algunos planes médicos pueden incluir un programa de acondicionamiento físico. También puede dar paseos en su vecindario o en un parque cercano, o hacer aeróbicos acuáticos en el centro acuático comunitario.



Voluntario. Ha adquirido mucha experiencia en su vida, y la gente realmente puede beneficiarse de eso. Incluso puede ser voluntario virtualmente escribiendo cartas a alguien que lucha contra la depresión por medio de www.lettersagainst.org/volunteer.



Conéctese con estos recursos para obtener ayuda

• Apoyo de su plan de salud

Algunos beneficios del plan de salud pueden incluir salud mental o conductual, así como apoyo para el transporte. Los planes también pueden incluir consultas virtuales para cuidado de la salud o conductual, lo que le permite recibir atención sin salir de su hogar.

Llame al número que aparece atrás de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver qué beneficios o recursos comunitarios pueden estar disponibles.

• Agencias para el cuidado de personas de la tercera edad

Esta organización conecta a los estadounidenses mayores y a sus cuidadores con recursos de apoyo locales confiables, como transporte, comidas y atención en casa.

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

• 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



Recursos adicionales de ayuda

- **CareCalendar**

Le guía en la creación de un calendario en línea para organizar las visitas, las comidas y la atención mientras se recupera de la cirugía
www.carecalendar.org

- **Apoyo al cuidador**

Le ayuda a ponerse en contacto con expertos en cuidados para encontrar la información adecuada que necesita para ayudarlo a superar sus complejos desafíos de cuidado
855-227-3640 (TTY: 711), de lunes a viernes, 8 a. m. a 7 p. m., hora del este
www.caregiveraction.org

- **Mental Health America**

Proporciona grupos de apoyo locales y en línea, eventos comunitarios, oportunidades de voluntariado y más
www.mentalhealthamerica.net

- **AmeriCorps Seniors**

Conecta a las personas mayores con oportunidades de servicio en los EE. UU. Ponga sus conocimientos y experiencia a trabajar sirviendo como abuelo adoptivo o acompañante de la tercera edad
americorps.gov/serve/americorps-seniors

Fuentes

1. 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/>.
2. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>.
3. National Institute of Aging (Instituto Nacional del Envejecimiento), abril de 2019, <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>.

Humana no está afiliada con estas organizaciones ni las respalda.

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.

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'í béesh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jii'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowol.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك