

Manténgase conectado por su salud



Estos son algunos consejos y recursos útiles para ayudarle a mantenerse conectado con los demás y, al mismo tiempo, mantener una rutina saludable.

Se puede sentir soledad incluso al estar rodeado de otras personas



La **soledad** es una sensación de tristeza o angustia de estar solos o de sentirnos desconectados de nuestros amigos, vecinos y del mundo que nos rodea. También puede ocurrir cuando carecemos de apoyo social y conexiones significativas.



1 de cada 5 estadounidenses suele sentirse solo y, en el caso de los adultos mayores, alrededor de **un tercio** se siente solo.^{1,2}

El aislamiento social puede ocurrir cuando usted está físicamente solo

El **aislamiento social** ocurre cuando estamos físicamente separados de otras personas, ya sea que busquemos nuevas conexiones sociales o nos sintamos 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 fallecen seres queridos o cuando le cuesta demasiado salir de su casa.



Tener **relaciones significativas** con otras personas y participar en **actividades sociales** puede ayudarle a vivir más tiempo, tener una sensación de propósito y disminuir el riesgo de ciertos problemas de salud, como la enfermedad de Alzheimer y la demencia.³



Humana®



PEDIR AYUDA

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



1. Cuénteles a alguien en quien confíe.

Comparta sus dificultades con sus familiares, amigos o asesor. Ellos pueden escuchar sus sentimientos y ofrecerle apoyo.

2. Hable con su médico.

Elija un médico con quien pueda hablar de manera franca y sencilla. Lleve una lista de preguntas e inquietudes, en especial si recientemente se ha sentido triste o estresado. Su médico puede darle el diagnóstico y tratamiento correctos.

3. Concéntrese en cómo mejorará su vida.

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

4. Conozca nuevos amigos.

Los amigos pueden apoyar, alimentar y afectar positivamente nuestras vidas todos los días. Consulte los recursos de la siguiente sección para encontrar nuevas maneras de conectarse.

5. Recuerde tomarse un día o un momento a la vez.

Cambiar el comportamiento es una travesía en curso que no siempre sale a la perfección. Lo que importa es continuar con su compromiso de cambiar su vida.

6. Encuentre su propósito.

Su propósito en la vida no solo consiste en lograr algo, sino también en encontrar sentido y alegría en las pequeñas cosas de la vida. Pregúntese a quién podría saludar y simplemente decir hola, o algo pequeño que podría hacer por otra persona.



Cree y fortalezca sus redes sociales



Haga videollamadas con amigos y familiares.

Utilice una computadora portátil o un teléfono inteligente para mantenerse en contacto con sus seres queridos que viven lejos.



Conéctese localmente. Mantenga una distancia segura y vuelva a conectarse con vecinos y amigos con los que no suele interactuar.



Utilice el servicio en línea. Juegue con sus amigos en línea juegos como cartas, palabras revueltas y preguntas triviales.



Salga. Disfrute del sol y salga a caminar al aire libre. Visite www.cdc.gov para ver las pautas y recomendaciones para salir.



Cuide a una mascota. Disfrute de la compañía y de la nueva amistad de un perro, un gato u otra mascota.



Únase a un club. Encuentre un grupo para compartir los pasatiempos que le gustan, como jugar al bridge, al golf o hacer manualidades o artesanías. También puede inscribirse en clases grupales en su comunidad local o centro para adultos mayores.



Manténgase activo. Únase a un club al aire libre o a un grupo de caminatas, como SilverSneakers®. También puede salir a caminar por el vecindario o un parque cercano, o hacer ejercicios aeróbicos en el centro acuático comunitario.



Realice voluntariado. Usted ha adquirido mucha experiencia en su vida y la gente realmente puede beneficiarse de ella. Incluso puede realizar voluntariado virtualmente escribiendo cartas a alguien que lucha contra la depresión a través de www.lettersagainst.org/volunteer.



CONÉCTESE CON ESTOS RECURSOS PARA OBTENER AYUDA

- **Su apoyo con su plan de salud**
Algunos planes de salud pueden incluir apoyo para la salud mental o del comportamiento. Los planes también pueden incluir citas virtuales para cuidado de la salud de tipo médico o del comportamiento, lo que le permite recibir cuidado sin salir de su hogar. **Llame al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado de su plan de salud** para ver qué beneficios podrían estar disponibles.
- **Eldercare and Area Agencies on Aging (Eldercare y Agencias Regionales para el Envejecimiento)**
Conecta a los estadounidenses adultos mayores y a sus cuidadores con recursos de apoyo locales confiables, como transporte, comidas y cuidado en el hogar. **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
- **Connect2Affect**
Ofrece servicios gratuitos o de costo reducido para apoyar o prevenir el aislamiento social. Estos servicios incluyen transporte, programas de voluntariado, centros para adultos mayores y más.
connect2affect.org



RECURSOS ADICIONALES PARA OBTENER AYUDA

- **CareCalendar**
Le orienta en la creación de un calendario en línea para organizar visitas, comidas y cuidados mientras se recupera de una cirugía.
www.carecalendar.org
- **Caregiver Support (Apoyo para cuidadores)**
Le ayuda a conectarse con expertos en tareas de cuidado para encontrar la información adecuada que necesita para superar sus complejos desafíos relacionados con su labor de cuidador.
1-855-227-3640 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m., hora del este
www.caregiveraction.org
- **Línea de amistad del Institute on Aging (Instituto del Envejecimiento)**
Ofrece un oído atento para tener una conversación amistosa si siente soledad o depresión.
1-800-971-0016 (TTY: 711), las 24 horas del día, los siete días de la semana
www.ioaging.org/services/all-inclusive-health-care/friendship-line
- **Mental Health America**
Proporciona grupos de apoyo locales y en línea, eventos comunitarios, oportunidades de voluntariado y más.
www.mentalhealthamerica.net

¹Kaiser Family Foundation, August 2018, <https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-introduction/>

²Loneliness and Social Connections: A National Survey of Adults 45 and Older, American Association of Retired Persons, September 2018, <https://www.aarp.org/research/topics/life/info-2018/loneliness-social-connections.html>

³National Institute of Aging, April 2019, <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-raise-health-risks>

Humana no está afiliada ni respalda a estas organizaciones.

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No debe utilizarse 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 iniciar una dieta o programa de ejercicio nuevos.

Su plan puede incluir SilverSneakers como beneficio. Consulte su Cobertura de beneficios o llame al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado de Humana para ver qué incluye su plan.

¡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, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. 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 del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o en **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. 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 resewva 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 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)

GCHJV5RSP 0220

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك