

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 equipo, volver a una vida civil puede hacerle sentir que nadie entiende lo que ha vivido y experimentado.<sup>1</sup> La buena noticia es que no está solo y que hay recursos y apoyo para ayudarlo.

## Se puede sentir soledad incluso al estar rodeado de otras personas

En comparación con la soledad civil típica, se ha descubierto que la soledad relacionada con el ámbito militar es diferente: se define como sentirse “ajeno y sin hogar en un mundo de civiles”, y también como sentirse incomprendido y ser el único en sentirse de determinada manera.<sup>1</sup>

## El impacto de la soledad de los veteranos

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

De hecho, la soledad afecta a más del 33% de los estadounidenses adultos.<sup>3</sup>



## El aislamiento social puede ocurrir cuando usted está físicamente solo

El aislamiento social ocurre cuando estamos separados de otras personas y no tenemos nuestros vínculos sociales deseados. Esto puede ocurrir en situaciones de la vida, como pasar del servicio activo a la condición de civil o cuando fallecen amigos y seres queridos.

Trabajar en formas que le ayuden a sentirse menos solo y a conectarse mejor socialmente puede ayudarlo a disminuir el riesgo de sufrir derrame cerebral, demencia y enfermedad de Alzheimer.<sup>4,5</sup>

# Humana

## PEDIR AYUDA

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



Cuéntele a alguien en quien confíe. Comparta sus dificultades con sus familiares, amigos, compañeros veteranos o asesor. Ellos pueden escuchar sus sentimientos y ofrecerle apoyo.



Elija un médico con quien pueda hablar de manera franca y sencilla. Pida recomendaciones a amigos, familiares y veteranos. Lleve una lista de preguntas e inquietudes, en especial si recientemente se ha sentido triste o estresado.



Responda con sinceridad a las preguntas de su médico sobre su salud física y mental para asegurarse de obtener el diagnóstico y el tratamiento correctos.



Traiga a un amigo o a un familiar para que le brinde apoyo si sabe que hablará sobre temas serios, como una cirugía o un diagnóstico reciente.



## BUENAS NOTICIAS

### Existen recursos para ayudarle a crear y desarrollar vínculos sociales

#### Manténgase conectado y participativo

- **Busque a otros veteranos en su comunidad.** Vuelva a conectarse a través de VFW ([www.vfw.org](http://www.vfw.org)), AMVETS ([www.amvets.org](http://www.amvets.org)), American Legion (Legión estadounidense), DAV, Team RWB, Student Veterans of America (Veteranos estudiantes de Estados Unidos), Wounded Warrior Project (Proyecto de combatientes heridos) u otras organizaciones de veteranos.
- **Salga.** Use los servicios de transporte para ir de un lugar a otro, incluso si es solo para café o comestibles.
- **Cuide a una mascota.** Disfrute de la compañía de un perro, un gato u otra mascota.
- **Únase a un club.** Comparta con un grupo sus pasatiempos e intereses, como carpintería, golf, fotografía, pintura o escritura.
- **Manténgase activo.** Inscríbese en un gimnasio o participe en clases de acondicionamiento físico, grupos de caminatas o de corredores, u otras actividades deportivas de resistencia que haya disfrutado en el ejército.
- **Realice voluntariado.** Inscríbese en una causa que sea significativa para usted. Es posible que pueda trabajar como voluntario ayudando a sus compañeros veteranos a través del programa de Servicio Voluntario de VA. ([www.volunteer.va.gov](http://www.volunteer.va.gov))
- **Salga al aire libre.** Disfrute del aire fresco y manténgase activo al practicar senderismo, escalada, kayak o simplemente al dar una caminata en parques y áreas recreativas cercanas.

#### Acuda a estos recursos para obtener ayuda

- **AMVETS HEAL:** ayuda a los veteranos con necesidades médicas a acceder al cuidado médico de la mejor calidad, incluidos servicios de salud mental y especializados. [www.amvets.org/vet-heal](http://www.amvets.org/vet-heal)
- **At Ease:** ofrece información y estrategias para veteranos que enfrentan situaciones de soledad y aislamiento social. [ateaseusa.org](http://ateaseusa.org)
- **Connect2Affect:** conecta a las personas con servicios de transporte, programas de voluntariado, centros para personas de la tercera edad y más. [connect2affect.org](http://connect2affect.org)
- **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. [giveanhour.org](http://giveanhour.org)
- **VFW local:** ofrece un lugar común para que los veteranos se reúnan e interactúen. Para encontrar la organización de VFW local más cercana, visite [www.vfw.org](http://www.vfw.org)
- **Make the Connection:** proporciona información, opciones de tratamiento, herramientas de autoayuda y recursos para ayudar a los veteranos en su recuperación. [www.makeetheconnection.net/symptoms/social-withdrawal](http://www.makeetheconnection.net/symptoms/social-withdrawal)
- **Veterans Crisis Line:** conecta a veteranos y miembros del servicio con personal calificado de ayuda para contestar llamadas de VA, las 24 horas del día, los siete días de la semana. [1-800-273-8255 \(TTY: 711\)](http://1-800-273-8255), [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net)
- **Vets4Warriors Peer Support:** permite que se conecte con un compañero veterano para hablar en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días de la semana. [1-855-838-8255 \(TTY: 711\)](http://1-855-838-8255), [www.vets4warriors.com](http://www.vets4warriors.com)

<sup>1</sup> The Foundation for Art and Healing, <https://artandhealing.org/military-veterans-loneliness-fact-sheet/>

<sup>2</sup> Yale and the U.S. Department of Veterans Affairs National Center for Posttraumatic Stress Disorder, 2017, <https://news.yale.edu/2017/09/28/suicidal-veterans-loneliness-deadliest-enemy>

<sup>3</sup> The Foundation for Art & Healing, The Unlonely Project, <https://artandhealing.org/unlonely-overview/>

<sup>4</sup> <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/482179>

<sup>5</sup> 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.

Este material se provee solo con fines informativos y no debe tomarse como consejo médico ni debe usarse como reemplazo del asesoramiento de un profesional médico certificado.

## ¡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 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)**

GCHJV5RSP 0220

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك