

Mantenerse Conectados y Sanos Durante la Pandemia del COVID-19

Recursos para Adultos Mayores y Cuidadores



Connecting You to Community Services

(800) 677-1116
eldercare.acl.gov



Para muchos de nosotros, participar en actividades que nos conectan entre nosotros y con nuestras comunidades puede enriquecer nuestras vidas y ayudarnos a mantenernos sanos. Lamentablemente, la pandemia del COVID-19 ha llevado a americanos de todas las edades a tener que adaptarse a vidas con menos conexiones sociales en persona de las que tuvieron anteriormente. Si no se hace nada al respecto, este aislamiento social puede llevar a la soledad y puede impactar nuestra salud física y mental. Esto es cierto para adultos mayores, especialmente si viven solos y cuyos círculos sociales serían menores en número o limitados debido a su falta de acceso a la tecnología.

¿Qué es el Aislamiento Social?

Cuando no podemos ver o tocar a nuestros amigos y parientes, cuando nuestras actividades comunitarias acostumbradas son puestas en pausa, cuando perdemos el sentido de conexión con otros porque raramente salimos de nuestros hogares y cuando añoramos el propósito que nos brindan dichas interacciones regulares, es fácil sentirse aislado socialmente o solitarios.



Tener pocos contactos sociales, o cuando éstos son poco frecuentes, es lo que se conoce como **aislamiento social**. Aquellos que sufren de aislamiento social también pueden sentir **soledad**, lo cual ocurre cuando existe una diferencia significativa entre el nivel de conexiones sociales que deseamos y las conexiones sociales con las que contamos.

Antes de la pandemia del COVID-19, un 24 por ciento de los adultos mayores sufrían de aislamiento social y un 43 por ciento reportaba sentimientos de soledad.¹ Los investigadores predicen que la pandemia del COVID-19 conllevará a que los adultos mayores sientan los efectos de salud físicos y mentales del aislamiento social y de la soledad en mayores números que en otros grupos por edad, en parte porque las directrices médicas recomiendan a los adultos mayores adoptar las prácticas de distanciamiento físico más rigurosamente.

Cómo el Aislamiento Social y la Soledad Pueden Perjudicar Nuestra Salud Mental y Física

Nuestras mentes y cuerpos pueden responder al estrés del aislamiento y la soledad de diversas formas. Algunos efectos, tales como los sentimientos de soledad y ansiedad, pueden sentirse de inmediato. Otros efectos, tales como la inflamación, enfermedades cardíacas y el deterioro cognitivo, puede desarrollarse con el tiempo (ver nota al margen).

Aumentando nuestras conexiones con otros y con los que nos rodean, reducimos los efectos negativos que el aislamiento social y la soledad pueden tener sobre nuestras mentes y cuerpos. Sea encontrando maneras nuevas – o retomando maneras viejas – de mantenernos en contacto con los demás, podemos tomar el control de nuestra salud y felicidad.



Existe una relación tangible entre las conexiones sociales y nuestra salud. Entre adultos mayores, la Academia Nacional de Ciencias³ reporta que el aislamiento social puede llevar a una mayor probabilidad de demencia (50 por ciento), enfermedades cardíacas (29 por ciento) y derrames (32 por ciento), mientras que la soledad puede llevar a mayores incidencias de depresión, ansiedad y suicidio. Las investigaciones también demuestran que las personas que sufren de aislamiento social y soledad pueden sufrir un aumento en el riesgo de su muerte prematura en hasta 29 por ciento.⁴

Reconocer el Aislamiento Social en Usted Mismo y en Otros

Para ayudar a determinar si Ud. o un ser querido sufre de aislamiento social y sentimientos de soledad, los expertos recomiendan utilizar un instrumento como es el caso de la Escala de Soledad de la UCLA de 3-Partidas.⁵ Contestando “casi nunca,” “algunas veces” o “a menudo” a estas tres preguntas, podemos determinar la medida en que los parientes, amigos, seres queridos y nosotros mismos sufrimos de aislamiento social y soledad.

- ¿Cuán a menudo siente que le falta compañía?
- ¿Cuán a menudo se siente excluido?
- ¿Cuán a menudo se siente aislado de los demás?



Si Ud., un pariente o un amigo contesta “algunas veces” o “a menudo” a alguna de estas preguntas, puede ser momento de buscar oportunidades de participación dentro de su comunidad. Afortunadamente, **Eldercare Locator (Localizador de Cuidados para Adultos Mayores)**, un servicio público de la Administración de los EE.UU. para la Vida en Comunidad, puede conectar a adultos mayores y cuidadores a través del país con organizaciones que ofrecen una variedad de actividades que ayudan a los adultos mayores a mantenerse involucrados y conectados con sus comunidades.

Maneras de Mantenerse Conectados Durante el COVID-19

En respuesta al COVID-19, organizaciones base comunitaria de alrededor del país han desarrollado rápidamente programas para ofrecer una variedad de formas en las que los adultos mayores pueden mantenerse conectados con otros en sus comunidades. Sea trasladando un grupo de bridge, club de lectura o clase de ejercicios en línea, o creando actividades nuevas para formar conexiones, las organizaciones locales en su comunidad probablemente le ofrezcan nuevas opciones interactivas para algunas actividades que llevaban a cabo en persona antes del COVID-19.

En cuanto a las cosas que puede hacer ahora, **Mantenerse Conectado en Casa Durante el COVID-19**,⁶ un folleto desarrollado por Eldercare Locator en asociación con **engAGED: El Centro Nacional de Recursos para Involucrar a Adultos Mayores** (www.engagingolderadults.org), ofrece algunas excelentes sugerencias. Por ejemplo, los adultos mayores pueden mantenerse conectados mediante:

- **Contactos con Otros.** Realizar una llamada telefónica a un amigo o pariente para compartir ideas sobre recetas o conversar acerca de la última película o serie de televisión que vieron. O, enviar una carta a un ser querido para iluminar su día — y el suyo.
- **Ponerse Físicos.** Participar en actividades físicas, como caminar o clases de ejercicios en grupo en línea puede elevar sus endorfinas y reducir los sentimientos de soledad.
- **Afinar sus habilidades en línea.** Muchos utilizan herramientas en línea para conectarse con amigos y familia. ¿Necesita ayuda para arrancar? "Guía para Cuando se Está Estancado en Casa: Cómo Conectarse en Línea," una guía de **Senior Planet** (www.seniorplanet.org), que contiene pistas de utilidad para arrancar en línea, en las redes sociales y en las reuniones por Zoom. Visite www.seniorplanet.org/stuck-at-home-guide-get-online.
- **Servir de Voluntario para ayudar a otros.** Una manera de mantenerse conectado a otros es siendo voluntario para compartir sus habilidades desde el hogar. Para ayudarlo a empezar, una guía sobre las mejores prácticas de la **Fundación AARP** (www.connect2affect.org) incluye pistas de utilidad para los voluntarios virtuales.

Conéctese con Eldercare Locator para encontrar oportunidades de voluntariado cerca de Ud.

- **Ser creativo.** Participar en el arte, sea mediante un grupo de canto (virtual), o tomando una clase de dibujo o de baile en línea, puede ofrecer a su cerebro y cuerpo un escape para expresarse y participar.



Encontrar Recursos y Apoyo

¡Encontrar recursos locales en su área es fácil! Contactar a **Eldercare Locator** puede conectar a adultos mayores, cuidadores, parientes, amigos y otros a una variedad de servicios que pueden ayudar a desarrollar nuevas conexiones sociales o mantener las ya existentes, a fin de reducir el aislamiento social y la soledad. Eldercare Locator puede ayudar a los que visitan a su portal (eldercare.acl.gov) o a aquellos que llaman a su Centro de Llamadas (1-800-677-1116) a conectarse a una agencia local que pueda brindarles el apoyo tan necesitado, directamente en su propia comunidad.



Para más ideas acerca de **reducir el aislamiento social**, utilizar la **tecnología** para conectarse virtualmente con otros, **recursos de salud mental**, información para **personas con discapacidades, cuidados** y más, visite el portal Eldercare Locator en eldercare.acl.gov.

Sea mediante llamas amigables de contacto, sesiones en vivo de Tai Chi por Facebook, educación sobre el uso de tecnología para mantenerse conectado, las comidas entregadas en casa, clases de bienestar física en línea, o lecturas de poesía e interpretaciones musicales virtuales, así como conexiones a recursos para la crisis, las **Agencias del Área sobre el Envejecimiento** y sus asociados están listas para ayudarle a encontrar maneras de que se mantengan comprometidos con la vida comunitaria.

Para aquellos que necesiten compasión y apoyo adicional durante el COVID-19, muchas organizaciones han desarrollado líneas para llamadas que brindan una voz amistosa que puede ofrecerles apoyo emocional. Contacte a Eldercare Locator para saber si existe una disponible en su comunidad. En caso contrario, intente contactando a la **Línea de Amistades del Instituto sobre el Envejecimiento** al 1-800-971-0016 o a la **línea de llamadas de la Voz Amistosa AARP**, (888) 281-0145 (inglés) o 1-888-497-4108 (español), para hablar con voluntarios capacitados que prestan un oído amigable a aquellos que necesitan conexiones sociales.

Si el aislamiento social y la soledad están agravando un problema de salud mental o de abuso de sustancias, la **Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental** pone a disposición una línea de llamadas para la ayuda a nivel nacional. Llame a 1-800-662-HELP (4357) para conectarse con un consejero capacitado. Si Ud. o alguien que conoce está padeciendo de pensamientos suicidas, obtenga ayuda inmediatamente contactando a la **Línea de Emergencia Nacional para Prevención de Suicidios** a 1-800-273-TALK (8255) o www.suicidepreventionlifeline.org.

Endnotes

¹ <https://www.nap.edu/read/25663/chapter/3#19>.

² [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(20\)30061-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(20)30061-X/fulltext).

³ https://download.nap.edu/cart/download.cgi?record_id=25663.

⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691614568352?journalCode=pps>.

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2394670>.

⁶ https://eldercare.acl.gov/Public/Resources/covid_19.aspx.



Connecting You to Community Services

Eldercare Locator

(800) 677-1116 (Lunes – Viernes, 9:00 am – 6:00 pm ET)
eldercare.acl.gov

Tras su lanzamiento en 1991, Eldercare Locator es el único recurso nacional de información y referencia para brindar apoyo a los consumidores a través del espectro de asuntos que afectan a los americanos de mayor de edad. El Localizador fue establecido y es financiado por la Administración Estadounidense para Vivir en Comunidad y es administrado por la Asociación Nacional de Agencias Locales sobre el Envejecimiento (n4a).



advocacy | action | answers on aging

National Association of Area Agencies on Aging (n4a) **n4a.org**

La misión de n4a es formar la capacidad de las Agencias Locales sobre el Envejecimiento y los programas para envejecimiento de Americanos Nativos bajo el Título VI, de manera que puedan ayudar mejor a los adultos mayores y las personas con discapacidades a vivir con dignidad y a tener opciones en sus hogares y comunidades.

Reconocimientos

Gracias al Centro para el Envejecimiento Saludable de la Universidad de California, San Diego, por colaborar con su pericia en el desarrollo de este folleto.

UC San Diego

School of Medicine

Center for Healthy Aging

Centro para el Envejecimiento Saludable de la Universidad de California, San Diego **aging.ucsd.edu**

El Centro para el Envejecimiento Saludable y el Instituto Sam and Rose Stein para la Investigación sobre el Envejecimiento de la Universidad de California, Ciencias de la Salud, se dedica al desarrollo y la aplicación de los últimos avances en conocimientos en biomedicina y ciencias conductuales a los temas de envejecimiento exitoso y saludable y la prevención y la reducción de la carga de la discapacidad y la enfermedad durante la tercera edad.

Este proyecto fue patrocinado, en parte, por la subvención número 90EEIR0001, de la Administración de los EE.UU. para la Vida en Comunidad, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, DC 20201. A los subvencionados que se dediquen a proyectos bajo patrocinio del gobierno se les invita a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no necesariamente reflejan la política oficial de la Administración para la Vida en Comunidad.