



MANTENERSE EN CONTACTO: EL PODER DE LAS RELACIONES

“De verdad extraño tener un círculo cercano de amigos. Mi esposo y mis amigos más inmediatos han muerto, mis hijos y mis nietos se han mudado lejos, y yo me he retirado del trabajo y de mi actuación como voluntaria. Ahora no puedo encontrar a nadie con quien realmente pueda hablar.” — Sadie, 81 años de edad

Muchos adultos mayores tienen una interacción social menor y menos relaciones solidarias que en sus años jóvenes. Si Usted pasa solo la mayor parte del tiempo —un estado conocido como *aislamiento social*— o se siente solo con frecuencia —una condición conocida como *aislamiento emocional*—, ello puede tener consecuencias graves de salud y/o provocar una carencia total de bienestar. La buena noticia es que el aislamiento puede reducirse o eliminarse, y que su calidad de vida puede mejorar.

¿Qué es el aislamiento social y emocional?

El *aislamiento social* se produce cuando Usted no tiene ningún contacto social, o tiene muy pocos, de modo que carece de relaciones solidarias, satisfactorias o gratificantes en su vida. Para algunos, esto significa no tener con quien hacer cosas, sea salir a almorzar o al cine, discutir libros o hechos de actualidad o caminar por el parque. Para otros, este aislamiento puede significar no tener a nadie que los ayude con las compras, la cocina u otras necesidades diarias. Incluso, para otros, el aislamiento social puede implicar no tener a nadie que pase a verificar que todo esté en orden, dejando a la persona mayor preocupada acerca de a quien acudir en caso de que surja una emergencia.

El *aislamiento emocional* es un sentimiento que puede variar desde un sentido vago de que algo está faltando en su vida hasta una sensación intensa de vacío. Es el anhelo de tener una relación cercana, alguien con quien tener conversaciones significativas, alguien con quien Usted pueda compartir sus alegrías, deseos y temores más profundos. Cuando está experimentando el aislamiento emocional, Usted puede creer que nadie se interesa por Usted, o que nadie lo necesita en su vida. Esto puede causarle depresión, ansiedad y mayor aislamiento.

¿Cómo puedo saber si estoy aislado social o emocionalmente?

Por lo general, si Usted está aislado, podrá sentir que algo falta, pero no sabrá cómo cambiar sus circunstancias y reconstruir su vida social.

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Tiene alguien a quien recurrir cuando necesita algo, por ejemplo, ir a la tienda en busca de comida o medicinas cuando tiene gripe, mover una caja que le resulta demasiado pesada o entender un formulario que no sabe a ciencia cierta cómo llenar?
- ¿Tiene a quien recurrir en tiempos de crisis, por ejemplo, para llevarlo al hospital, para cuidar de su mascota si necesita dejar su hogar o llamar si le robaron su cartera y no tiene dinero para regresar a casa?
- ¿Tiene alguien con quien pueda compartir su felicidad, su tristeza, sus sueños y sus preocupaciones?
- En general, ¿se siente satisfecho con cuán frecuentemente usted ve a otras personas y con la calidad de dichas relaciones?

Si responde **SÍ** a todas ellas, probablemente Usted **no está aislado**. Si contesta **NO** a todas ellas, es probable que Usted **esté experimentando el aislamiento**. *Por favor, note que, en caso darse cuenta de que la razón por la cual Usted puede contestar “sí” a estas preguntas es porque confía para su asistencia y apoyo en las mismas una o dos personas, ello es un signo de que su red es peligrosamente pequeña.*

¿Cómo ocurre el aislamiento?

El aislamiento, en particular para una persona mayor, puede ocurrir en forma gradual o repentina. Existen muchos factores que pueden contribuir al aislamiento, incluyendo:

- **Pérdida de familia y amigos.** Muchos adultos mayores sobreviven a sus parientes y amigos. Cada pérdida reduce su sostén y sus oportunidades sociales.

- **Problemas de salud y cuestiones de movilidad que se incrementan.** A medida que la salud global y la capacidad de desplazarse comienzan a deteriorarse, también pueden disminuir las redes sociales.
- **Presiones financieras.** Los cambios en la situación laboral, la dependencia respecto de los beneficios de retiro y el hecho de vivir con un ingreso fijo pueden limitar la capacidad de una persona para hacer cosas que antes disfrutaba. Tomarse vacaciones, viajar, comer en restaurantes, ir al cine o al teatro, son ejemplos de esto.
- **Cambios en los arreglos de vida.** Cuando las personas mayores se mudan a nuevos entornos de vida, generalmente se resienten sus redes sociales y sus sistemas de apoyo. Para algunos, el no tener rutinas o contactos familiares puede causar el aislamiento y así pasar la mayor parte de su tiempo solos.
- **Abusos por parte de miembros de la familia.** En ocasiones, un pariente puede causar daño —física, financiera o emocionalmente— y puede querer mantener aislada a la persona mayor, de modo que nadie se entere. Esto conduce al aislamiento social y emocional, y deja a la persona mayor más vulnerable respecto de daños adicionales.

¿Qué impacto puede tener el aislamiento?

El sentido de pertenencia y de propósito es importante para una buena calidad de vida. De acuerdo con varios estudios realizados en el ámbito nacional, las personas mayores que tienen contactos sociales regulares y relaciones cercanas viven más tiempo, sobrellevan mejor condiciones de salud tales como los problemas cardíacos, y presentan menos depresión y ansiedad. El aislamiento, luego de un tiempo, puede reducir la calidad de vida. El aislamiento emocional o social continuo puede tener impacto sobre la salud global. Algunas de las áreas afectadas son:

- **Salud mental.** El aislamiento puede provocar o empeorar problemas de salud mental: depresión, ansiedad, baja autoestima, falta de propósito y desesperanza. Al mismo tiempo, estas dificultades emocionales pueden profundizar el aislamiento, reduciendo la probabilidad de obtener ayuda profesional o recuperación.
- **Salud física.** Sea que se está sobrellevando un problema médico crónico o una crisis médica de emergencia, el apoyo y la

compañía de otra persona pueden ayudar a la recuperación. Por ejemplo, una persona de apoyo puede ayudar a hacer llamadas a los médicos, a gestionar y renovar las prescripciones médicas, asistir con la administración de las cuentas de los médicos y ayudar a aliviar los temores que puedan surgir del hecho de padecer problemas de salud. Cuando uno está aislado, existen pocas personas en quienes confiar, y eso hace peligrar la salud de la persona mayor.

- **Capacidades funcionales.** La capacidad de hacer cosas por uno mismo puede verse limitada debido a problemas de salud. Un sistema de apoyo puede brindar asistencia en actividades tales como la compra de alimentos, la coordinación de ayuda en el hogar o la asistencia durante periodos de enfermedad. Puede resultar dificultoso llevar una vida independiente sin un sistema de apoyo de este tipo. De este modo, los individuos mayores que están experimentando aislamiento tienen un riesgo más alto de requerir ubicación en un hogar de ancianos.

¿Qué puedo hacer para disminuir o eliminar el aislamiento?

Usted puede vencer el aislamiento en forma progresiva. El mejor remedio para combatirlo es involucrarse con otras personas y establecer nuevas relaciones de significación. Aunque esto parezca difícil, formar nuevas relaciones puede mejorar la calidad de su vida y de su bienestar. Las siguientes son algunas sugerencias que pueden ayudarle en este esfuerzo:

- **Aproveche las oportunidades de aprender.** Interesarse en el mundo que lo rodea y escoger aprender más acerca de algo que le genera curiosidad puede estimular su mente. El aprendizaje puede tener beneficios sociales, como conocer gente nueva, entablar conversaciones con sentido y compartir conocimiento con los demás. Muchos adultos mayores están tomando clases de computación, a fin de tener conocimientos de la materia y poderse conectar con otros. Utilizan el *e-mail*, se unen a grupos de apoyo *on-line* y participan en salones de *chat* o en pizarras de mensajes. Muchos sitios *Web* están adaptados para los adultos mayores y brindan información general acerca de salud, dinero y retiro. Además, muchas bibliotecas, hospitales y universidades comunitarias públicas ofrecen conferencias y talleres sobre una

variedad de temas.

- **Háblese a Usted mismo para darse ánimo.** Trate de desarrollar una actividad positiva, reconociendo los pensamientos negativos y reemplazándolos por algo positivo. Por ejemplo, si piensa: “estoy demasiado viejo y cansado para hacer amigos nuevos”, las probabilidades de que tenga éxito en conocer gente son pequeñas. Pruebe a cambiar esa idea por un pensamiento más positivo, como: “puedo elegir mantenerme activo e interesado en la gente, como hace mucha gente mayor. Si hago nuevos amigos, tendré con quien hacer cosas, y, con suerte, tendré apoyo cuando necesite ayuda “. Esta nueva actitud será más motivadora y lo mantendrá abierto a explorar las posibilidades de la sociedad.
- **Fíjese metas.** Hacerlo puede darle algo por lo que esforzarse —una razón para vivir y para estar entusiasmado por la vida. Quizás pueda fijarse como meta un día averiguar sobre lugares de su comunidad a los que pueda asistir a realizar alguna actividad que disfrutó en el pasado. Puede ser jugar cartas, comentar libros o practicar oficios. La meta del día siguiente puede ser conocer alguno de los lugares sobre los que averiguó. Al día siguiente, podría explorar otro recurso, y así.
- **Cuídese.** Realice alguna actividad física todos los días. Sea caminar con un amigo, yoga o levantar pesas de manos, la actividad física puede mejorar su actitud mental y tener un impacto positivo sobre su salud. Si tiene dificultades para caminar, consulte a su proveedor del cuidado de la salud sobre ejercicios que pueda hacer sentado.
- **Búsquese una mascota.** Una mascota puede brindarle compañía, algo que cuidar y la oportunidad de conocer a otros. Por ejemplo, si la mascota es un perro que necesita que lo pasee varias veces por día, Usted encontrará una razón para salir y podrá dedicarse a desarrollar conversaciones y conexiones con otros paseadores de perros.
- **Involúcrese en actividades sociales, de voluntario y/o de trabajo.** Hay muchas maneras de conectarse con los demás a través de actividades auspiciadas por una iglesia, sinagoga, mezquita, centro de mayores local, clubes u otras organizaciones. Participando en actividades sociales o cívicas, Usted tiene más

posibilidades de desarrollar intereses, disfrutar y encontrar gente a la que le gustaría conocer. Cuando se brinda a los demás trabajando como voluntario, es probable que se sienta mejor consigo mismo por ser útil. Volver a trabajar a tiempo completo o parcial puede brindarle una red social, ingresos adicionales y la oportunidad de utilizar sus aptitudes y capacidades. Si se ve imposibilitado de salir de su casa, algunas localidades brindan la oportunidad de conectarse con gente a través de llamadas en conferencia de grupos.

- **Explore las opciones de vivienda.** Su situación de vivienda actual puede ser familiar y cómoda, pero si Usted está aislado, puede ser mejor para su bienestar global considerar un ambiente para vivir que le brinde oportunidades fáciles y frecuentes de interactuar con otros. Más y más comunidades cada vez tienen comunidades de vivienda asistida o de cuidados continuos diseñadas para este propósito en particular. Por lo general ofrecen muchas actividades sociales y brindan la opción de cenar con otros.
- **Considere las comunidades de adultos de día.** Las personas aisladas por demencia pueden querer considerar los programas de adultos de día con base comunitaria diseñados para gente con limitaciones mentales. Los adultos mayores pueden pasar el día en un entorno supervisado y protector, que ofrece una variedad de servicios y la oportunidad de interactuar y socializar con otros.

A muchas personas mayores les resulta difícil saber cómo involucrarse socialmente con otras personas para así obtener un mayor contacto y para que se esa forma se creen nuevos vínculos. Esto puede deberse a una variedad de factores: no saber cómo iniciar una conversación, seguirlas o dificultad en encontrar las opciones o recursos existentes. Si está teniendo dificultad al vincularse con otras personas, considere lo siguiente:

- **Hablar con su proveedor del cuidado de la salud.** Una posibilidad es discutir sus preocupaciones y sentimientos con su médico, enfermera u otro proveedor del cuidado de la salud, de modo que otra persona pueda ocuparse de resolver sus problemas. No espere que el proveedor aborde el tema por Usted. Explique cuál es su experiencia con el aislamiento, a fin de obtener la ayuda que necesita. Esto puede parecerle riesgoso, pero es una manera

de comenzar a obtener ayuda.

- **Buscar consejo.** Si Usted está experimentando sentimientos de aislamiento, considere requerir la ayuda de un consejero. Un consejero puede determinar si la depresión o la ansiedad están contribuyendo a su aislamiento y puede ayudarlo con estos problemas. Si se siente incómodo conociendo a gente nueva, un consejero puede ayudarlo a aprender nuevas maneras de interactuar con los demás. Unirse a un grupo de apoyo es una muy buena forma de conocer a otros con sentimientos similares y de desarrollar contactos sociales. Para aquel que se ve imposibilitado de salir de su casa, algunas localidades tienen consejeros que trabajarán con Usted en su hogar.
- **Conectarse con organizaciones o agencias comunitarias.** Muchas comunidades tienen programas y servicios diseñados para proveer a los adultos mayores una red de apoyo. Muchas personas mayores utilizan estos programas para prevenir el aislamiento. Usted puede considerar mantenerse conectado mediante llamadas telefónicas, un programa de visitas o teniendo un asistente que le ayude en sus actividades diarias o le brinde compañía.

Dónde obtener ayuda

Recursos Nacionales

Consejo

Asociación Psicológica Americana (APA) (*American Psychological Association* – APA): Encuentre un Psicólogo. Esta asociación le solicitará su código postal para ubicar y conectarlo con el servicio de referencia de la asociación psicológica de su estado. Teléfono: 1-800-964-2000.

Sitio *Web*: www.helping.apa.org/locator

La Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (ANTS) (*The National Association of Social Workers* – NASW). Esta asociación brinda un servicio de búsqueda *on-line* de terapeutas de trabajo social que cumplan con los criterios determinados por la Comisión de Certificación de Competencia de la ANTS. Teléfono: 202-408-8600.

Sitio *Web*: www.socialworkers.org/default.asp

Oportunidades de Trabajar como Voluntario

Cuerpos de Mayores (*Senior Corps*). Este programa federal es una red de programas que aprovechan las experiencias de ciudadanos mayores para satisfacer los desafíos de la comunidad. Los programas incluyen: Compañeros Mayores, PVRM (Programa de Voluntarios Retirados y Mayores) (*RSVP – Retired and Senior Volunteers Program*) y Abuelos Adoptivos. Teléfono: 1-800-424-8867 ó en la Ciudad de Nueva York, llame al 1-212-442-3117.

Sitio *Web*: www.seniorcorps.org

Aprendizaje de Internet y Conexiones

Centros de Aprendizaje *SeniorNet (SeniorNet Learning Centers)*. Esta organización de tecnología de computación brinda a los adultos mayores acceso gratuito a actividades *on-line* tales como la discusión de temas relacionados con el envejecimiento. Otras actividades *on-line* incluyen conversaciones, cursos y consejos de computación. Se cobra una tasa (\$40 por año) para concurrir y utilizar un Centro de Aprendizaje ubicado en todo el país y enumerado en el sitio. Sitio *Web*:

www.seniornet.org/php/default.php

Universidad sin Paredes de DOROT (*DOROT's University Without Walls*). Este extenso programa educativo utiliza llamadas telefónicas en conferencia para llegar a individuos a lo largo del área Metropolitana de Nueva York, New Jersey y Florida, uniendo a todos en una vibrante comunidad. Teléfono: 212-769-2850. Sitio *Web*: www.dorotusa.org

Recursos en la Ciudad de Nueva York

Programas Intergeneracionales

Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (*New York City Department for the Aging*). Las actividades de esta agencia de la Ciudad de Nueva York están dirigidas a ofrecer programas y servicios intergeneracionales con base en la comunidad, que fomenten la independencia, la seguridad, el bienestar y la calidad de vida de los mayores. Teléfono: 1-212-442-1000 ó 1-212-442-3114. Sitio *Web*: www.nyc.gov/html/dfta

Oportunidades de Trabajar como Voluntario

Voluntariado NYC (*Volunteer NYC*). En este sitio se resaltan oportunidades de voluntariado que apoya el Centro de Voluntario del Alcalde (*Mayor's Volunteer Center*) y programas dirigidos por United Way. También se pueden buscar puestos de voluntarios basados en los intereses y la ubicación.

Teléfono: 1-212-251-2492. Sitio *Web*:
<http://www.volunteernyc.org/volunteer/>

Centros Locales y Programas de Alcance

Centro Comunitario Goddard Riverside (*Goddard Riverside Community Center*). Este programa hace que adultos mayores y el personal conecten a los que están obligados a permanecer en casa a través de contactos telefónicos y visitas.

Teléfono: 1-212-873-6600. Sitio *Web*: www.goddard.org

El Centro Burden para el Envejecimiento (*The Burden Center for the Aging*). Esta organización atiende en forma principal a mayores del Lado Alto Este de Manhattan. Sus servicios incluyen: consejo y apoyo, visitas y comidas caseras, programas culturales y educativos, oportunidades de trabajar como voluntarios y un club para almorzar y cenar. Teléfono: 1-212-879-7400. Sitio *Web*: www.burdencenter.org

Servicios y Apoyo para Mayores Homosexuales, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales (SAMH) (*Services & Advocacy for Gay, Lesbian, Bisexual & Transgender Elders – SAGE*).

Brinda servicios sociales, grupos, clases, actividades sociales, alcance y apoyo a mayores lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales en toda la ciudad.

Teléfono: 212-741-3590

Sitio *Web*: www.volunteernyc.org/org/5743450.html

Vecinos Visitantes (*Visiting Neighbors*). Los voluntarios de esta organización ayudan a los adultos mayores en sitios de Manhattan y Queens a aliviar la soledad y el aislamiento, brindándoles una oportunidad, tanto a los voluntarios como a los mayores, de visitarse y aprender mutuamente.

Teléfono: 1-212-260-6200. Sitio *Web*: www.visitingneighbors.org

Proveedores de Salud Mental

CornellCARES. Este sitio *Web*, desarrollado y mantenido por la Facultad de Medicina Weill de la División de Geriátría y Gerontología de la Universidad de Cornell (*Weill Medical College of Cornell University's Division of Geriatrics and Gerontology*), brinda un directorio basado en la *Web* de fácil acceso, de los proveedores de cuidado de salud mental de *Medicare* de la Ciudad de Nueva York. Algunos se especializan en el tratamiento del aislamiento y la soledad. Ingrese a *CornellCARES.com* y cliquee en *Provider Directory* (Directorio de Proveedores) para comenzar la búsqueda de proveedores.

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2005.