

# Cómo combatir la soledad a medida que envejecemos nosotros y nuestros seres queridos

La soledad puede afectar la salud mental y física de todos nosotros. Para las personas mayores de 65 años, la soledad puede ser especialmente peligrosa: las investigaciones muestran que el 24% de los adultos estadounidenses mayores de 65 años están socialmente aislados, lo que les expone a un mayor riesgo de padecer una serie de problemas de salud.

La soledad y el aislamiento social se han relacionado con tasas más elevadas de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, deterioro cognitivo, depresión y ansiedad. Los estudios han demostrado que la soledad crónica puede ser tan perjudicial como fumar 15 cigarrillos al día y eleva significativamente el riesgo de desarrollar comorbilidades como diabetes y presión arterial alta.

Mentalmente, el aislamiento social suele agravar el declive natural de la función cognitiva que experimentan las personas a medida que envejecen. Los adultos mayores que se sienten desconectados de la sociedad son más propensos a la depresión, la ansiedad e incluso los pensamientos suicidas. Para quienes ya luchan contra problemas de salud mental, como la demencia o la enfermedad de Alzheimer, la soledad puede acelerar su progresión.

## Aislamiento social en las poblaciones de edad avanzada

Con la edad, hay un riesgo creciente de aislamiento social. Esto es especialmente cierto en la transición a la jubilación: perder las interacciones sociales diarias, la estructura y el sentido de propósito que conlleva un trabajo puede suponer un duro golpe emocional. Muchos jubilados se sienten sin rumbo, lo que contribuye a la sensación de soledad. Además, a medida que los adultos mayores se enfrentan a la muerte de amigos cercanos y seres queridos, pierden sistemas de apoyo fundamentales. Estas pérdidas se agravan con el tiempo, creando un vacío de compañía y profundizando los sentimientos de soledad.

Las limitaciones físicas también influyen en el aislamiento. Los problemas de movilidad, las enfermedades crónicas o la pérdida de independencia física pueden dificultar la participación de los adultos mayores en sus comunidades. Uno de cada cinco estadounidenses de 65 años o más no conduce, y el 40% no puede realizar actividades por sí mismo por carecer de transporte. Estas limitaciones conducen a menudo a una menor participación social y a un mayor aislamiento.

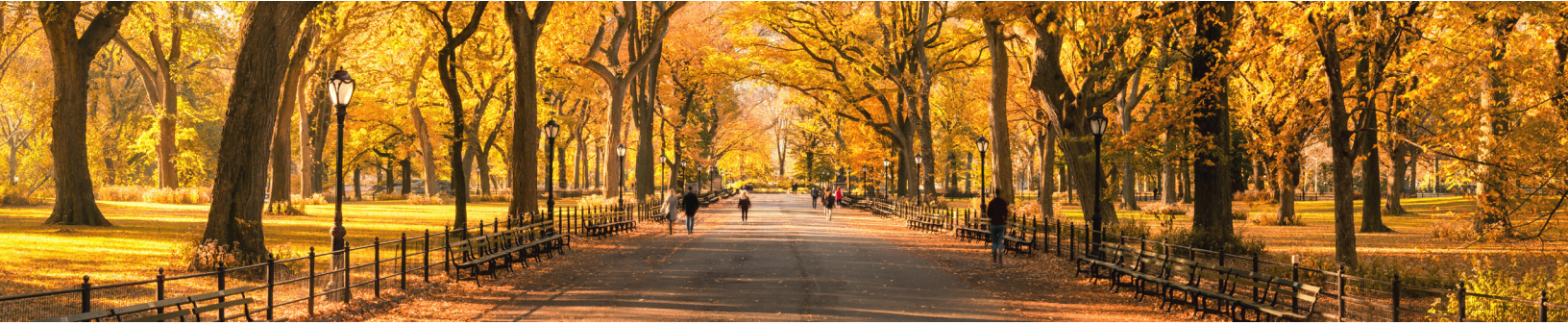
[Lea más en la página 2](#)



La soledad crónica puede ser tan perjudicial como fumar 15 cigarrillos al día y eleva significativamente el riesgo de padecer enfermedades comórbidas como diabetes y presión arterial alta.

Cirujano General de los Estados Unidos

LCT00161-20241104



## Los cuidadores pueden ayudar a sus seres queridos a encontrar una comunidad

Los cuidadores desempeñan un papel esencial para ayudar a sus seres queridos a combatir la soledad. El primer paso es reconocer la importancia de las conexiones sociales y buscar activamente oportunidades para construirlas o mantenerlas. Estas son algunas formas de encontrar una comunidad para sus seres queridos:

**Centros para personas mayores y grupos comunitarios locales:** Muchas ciudades cuentan con centros para la tercera edad que ofrecen diversas actividades adaptadas a los adultos mayores, como clases de ejercicio, salidas en grupo y actividades sociales. Las iglesias locales, bibliotecas o centros comunitarios también pueden organizar eventos o grupos de apoyo para adultos mayores.

**Tecnología:** Con el auge de la tecnología, es más fácil que nunca ayudar a los adultos mayores a mantenerse conectados. Organice videollamadas con familiares y amigos, enséñeles cómo usar las redes sociales o busque grupos en línea donde puedan participar en los pasatiempos o intereses que disfrutan.

**Trabajo voluntario y pasatiempos:** El voluntariado puede ofrecer un sentido renovado de propósito y compromiso social. Estas actividades proporcionan a los adultos mayores una forma satisfactoria de comprometerse con su comunidad.

**Servicios sociales o proveedores de cuidados a domicilio:** A veces es necesaria la ayuda profesional. Los cuidadores pueden explorar servicios o programas de cuidados a domicilio que brinden compañía a personas mayores que están en gran medida confinadas en sus hogares. Muchos programas emparejan a los adultos mayores con acompañantes que les visitan regularmente para proporcionarles ayuda con las tareas cotidianas y conversar con ellos.

## Apoyo a la salud mental de los seres queridos mayores

Los cuidadores se encuentran en una posición única para observar el bienestar mental de sus seres queridos mayores y deben ser proactivos a la hora de abordar cualquier señal de depresión, ansiedad o malestar emocional. Si nota un cambio en el estado de ánimo, el comportamiento o la función cognitiva, es esencial actuar con rapidez. Hable con el médico de atención primaria (MAP) de su ser querido y pídale que le refiera a un terapeuta o profesional de la salud mental especializado en atención geriátrica. Muchos proveedores de atención médica pueden ofrecer orientación sobre servicios de salud mental, desde asesoramiento individual a grupos de apoyo para adultos mayores que se enfrentan a la soledad, la pérdida u otros desafíos emocionales. Cuanto antes se aborden estas preocupaciones, mayores serán las posibilidades de prevenir complicaciones de salud mental más graves.

Ya sea a través de los recursos de Lucet, los programas comunitarios o simplemente estando ahí para las revisiones periódicas, los esfuerzos de los cuidadores son vitales para combatir la soledad y garantizar que los seres queridos prosperen en sus últimos años.

## #CareForCaregivers #RespectOurElders

Si usted o alguien que conoce es un adulto mayor y tiene problemas mentales, o necesita apoyo mientras cuida de un ser querido que envejece, puede encontrar más recursos a través del **Consejo Nacional sobre el Envejecimiento** en [www.ncoa.org](http://www.ncoa.org).



*Juego de herramientas* para cuidadores familiares y apoyo al envejecimiento

Visite [LucetHealth.com](http://LucetHealth.com) para obtener más recursos.