



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

El aislamiento social y la soledad

El aislamiento social se refiere a una persona que no tiene mucho contacto con otras personas. La soledad es la sensación de sentirse sólo — incluso cuando se está acompañado. No todas las personas que están solas se sienten solas. Sin embargo, muchas personas mayores están socialmente aisladas y se sienten solos. Cualquiera de los dos puede ser malo para la salud y la calidad de vida de la persona. Hay varias razones por las cuales una persona mayor se puede sentir aislada o sola, incluida la depresión. Comience por buscar la razón por la cual la persona se siente aislada o sola, y las maneras en las que puede ayudar a la persona.

A continuación, hay algunas razones por las cuales las personas mayores se sienten aisladas o solas, y consejos que pueden ser útiles.

La jubilación. Incluso si la persona mayor decidió jubilarse, se puede sentir aislada ya que no tiene el mismo contacto diario. **Consejo:** Busque un nuevo grupo social o un grupo de voluntarios.

La viudez. Después del fallecimiento del cónyuge o pareja de mucho tiempo, algunas de las personas que han enviudado comienzan a vivir solas por primera vez en muchos años, o quizá por primera vez en su vida. **Consejo:** Los programas de apoyo pueden ayudar a encontrar a una persona mayor voluntaria que acompañe a la persona que ha enviudado, jugando cartas, charlando o haciendo otras actividades entretenidas.

La mudanza. Las personas mayores se mudan por muchas razones, por ejemplo, a una casa más pequeña, a una comunidad de jubilados, o a un lugar que quede más cerca de sus familiares. Algunas de estas mudanzas son por decisión propia, y otras no. Todos estos tipos de mudanzas pueden suponer un cambio de los contactos sociales de la persona y puede aumentar la sensación de aislamiento y soledad. **Consejo:** Busque grupos sociales en la nueva comunidad que tengan intereses similares al de la persona mayor, tal como un club de lectura, un grupo en el que jueguen cartas, o un grupo religioso.

La pérdida auditiva o visual. Los cambios auditivos o visuales pueden llevar a la soledad o al aislamiento. Cuando las personas mayores pierden vista, se les hace difícil participar en sus actividades habituales, dentro y fuera del hogar. Muchas personas mayores no son conscientes de que han sufrido pérdida auditiva, ya que ocurre lentamente. **Consejo:** Invite a aquellos que han perdido visión a hacer sus actividades habituales. Cuando esté hablando con una persona con pérdida auditiva, mírelos directamente y hable clara y lentamente, con voz grave. Es más fácil para una persona con pérdida auditiva participar en una conversación si la sala se encuentra en silencio, y las otras personas en la sala hablan de una en una. Ciertos audífonos o aparatos auditivos de venta libre pueden ser útiles.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

El aislamiento y la soledad del asistente de salud

Los asistentes de salud se pueden sentir más aislados a medida que la persona que están cuidando necesita más ayuda. En muchas ocasiones, los asistentes de salud sienten que nadie más puede proporcionar el cuidado que la persona necesita. O se sienten culpables cuando se toman un tiempo para descansar. Muchos amigos y familiares puede que quieran ayudar, pero no saben cómo hacerlo o no saben cómo preguntar qué es lo que se necesita. Los asistentes de salud pueden preparar una lista de cosas que amigos y familiares podrían hacer, y pedirles que ayuden.

Los grupos de apoyo para los asistentes de salud también pueden ayudar. Los grupos de apoyo pueden llevar a forjar nuevas amistades con personas que comparten las mismas experiencias. Estas nuevas amistades quizá tengan nuevas ideas para ayudar con el cuidado de la persona mayor.

Las enfermedades crónicas, las discapacidades y el aislamiento.

A medida que una enfermedad crónica y una discapacidad empeoran, es común que las personas mayores y los asistentes de salud se sientan aislados y solos. Las personas mayores y los asistentes de salud generalmente dejan de ir algunos días al trabajo o simplemente paran de ir completamente, tanto al trabajo como a sus hobbies o actividades sociales. A veces, los amigos y familiares dejan de visitar a la persona porque les duele ver cómo la salud de sus seres queridos empeora. A veces, las personas mayores comienzan a “aislarse por sí mismas”. Esto se refiere a cuando deciden que ya no quieren ver a sus amigos y familiares.

Las razones por las cuales la gente con enfermedades crónicas y discapacidades se aíslan

La depresión — es más común en las personas que sufren de enfermedades crónicas.

No quieren que sus necesidades de salud sean una carga para sus familiares o amigos.

Ya no pueden movilizarse fácilmente — Se les hace más fácil quedarse en casa

Es importante ayudar a las personas que se sienten solas a relacionarse a fondo con otras personas, no necesariamente tener más contactos. A continuación, se encuentran algunos consejos que pueden ser útiles.

- Planee visitas de amigos y familiares en entornos pequeños que sean agradables para la persona mayor.
- Ayude a la persona a hacer sus actividades y hobbies favoritos. Identifique y, si es posible, encuentre soluciones a cualquier limitación que tenga la persona a la hora de llevar a cabo las actividades, como los costos y el medio de transporte.
- Concéntrese en la relación, no en la actividad.

Recursos útiles

Use el buscador para el cuidado de adultos mayores para encontrar servicios de apoyo locales para las personas mayores y los asistentes de salud, <http://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx> o llamando al 1-800-677-1116.

Escrito por: Christine Scannell-Brady, Alzheimer’s Association—Desert Southwest Chapter

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores

Editado por un equipo interprofesional del Center on Aging de la Universidad de Arizona

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos de Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés), la subvención número U1QHP28721 del Programa de Mejoramiento de los Servicios Geriátricos de Arizona. Esta información o contenido y resultados son de la autora y no deben interpretarse como opinión o norma oficial de, la HRSA, HHS o del gobierno de los EE. UU., ni se debe inferir su aprobación.