



# Evite el aislamiento social a medida que envejece



## **AR**Connect

Un programa en línea, gratis de salud mental y  
abuso de sustancias

501-526-3563 o 800-482-9921.

Accesible 24 horas al día, 7 días a la semana

## ¿Qué es el aislamiento social?

El aislamiento social ocurre cuando no puede estar con otras personas. No es lo mismo que estar solo. Pero puede hacer que se sienta solo. Puede suceder por muchas razones, tales como:

- No tener relaciones o conexiones sólidas.
- No sentir que forma parte de una comunidad.

## ¿Puede afectar el aislamiento social?

No tener contacto con otras personas por mucho tiempo puede afectar su cuerpo y su mente.

### Salud Física

(Cuerpo)

- Menos actividad física
- Problemas para dormir
- Presión arterial alta
- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Derrame cerebral
- Muerte prematura

### Salud Mental

(mente)

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Problemas para pensar
- Abuso de sustancias

## Consejos para prevenir el aislamiento social

- Hable con sus seres queridos con frecuencia. Si no puede verlos, llame, envíe un mensaje de texto, envíe un correo electrónico o escriba cartas.
- Trate un nuevo pasatiempo o retome uno antiguo.

- Vaya a eventos sociales en su comunidad. Encuentre eventos a los que pueda asistir en persona o en línea.
- Manténgase activo al aire libre. Únase a un club de camina o grupo de ejercicios.
- Adopte una mascota.
- Ofrézcase como voluntario para apoyar a alguna organización a la que se sentiría bien al ayudar.

---

## Para aprender más, conéctese con nosotros:

- Colaboración en Educación Geriátrica de Arkansas (AGEC por sus siglas en inglés)
  - Teléfono: (501)-603-1965
  - Correo electrónico: [agec@uams.edu](mailto:agec@uams.edu)
  - Sitio web: [agec.UAMS.edu](http://agec.UAMS.edu)
- PatientsLearn: Programas de educación en línea que puede hacer a su propio paso. (en inglés)
  - Visite: [patientslearn.uams.edu](http://patientslearn.uams.edu)
- Ageless Grace: Videos de ejercicios que puede hacer en una silla. (en inglés)
  - Visite: <https://agec.uams.edu/kbtopic/ageless-grace/>



@UAMSAGEC



@UAMS\_AGEC



@UAMS\_AGEC



@UAMS Age Wise

*El AGECE está financiado por el Programa de Mejora de la Fuerza Laboral Geriátrica de la Administración de Recursos y Servicios de Salud bajo la subvención # U1QHP28723*

*AR Connect fue posible gracias a los números de subvención 1H79FG000240-01 /678-01 de SAMHSA y DAABHS.*

