

## LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

### ***“Relacionarse con familiares, amigos u otros cuidadores familiares evita la soledad y el aislamiento”***

El hecho de cuidar a una persona en situación de dependencia hace que se vea reducido considerablemente el tiempo que no dedicaba a sí mismo.

Además, muchos cuidadores familiares piensan que por el hecho de cuidar, tienen que dejar en un segundo plano a sus familiares y amigos, lo que implica que cada vez se relacionen menos con los demás y que acaben sintiéndose solos y abandonados. Pueden llegar incluso a olvidarse de sí mismos, dejando de cuidar su propia salud.

### **¿Cómo detectar el aislamiento?**

¿Cómo podemos darnos cuenta de ello cuando este proceso surge de manera inconsciente?

Hacernos las siguientes preguntas puede ayudar a tomar conciencia del estado de soledad o de aislamiento que padecemos:

- ¿Cuánto tiempo hace que no quedo con los amigos o que no hago reuniones familiares?
- ¿Dispongo de algunas horas a la semana para dedicarlas exclusivamente a mí mismo?
- ¿Recuerdo la última vez que realicé aquella actividad agradable que solía hacer con regularidad?
- ¿Tengo la sensación de estar agotado todo el día y de que necesito tiempo para poder descansar?
- ¿Siento que soy la única persona que puedo cuidar de mi familiar?
- ¿A quién puedo acudir para explicar lo que me está pasando?

### **¿Cómo prevenir la soledad y el aislamiento?**

En la tabla se dan algunas pautas para prevenir la soledad; si incluso con estas indicaciones nos seguimos sintiendo aislados, puede servir de ayuda planificar durante una semana los espacios libres que disponemos a fin de proponernos un objetivo a corto plazo: realizar una actividad agradable que hace tiempo se ha dejado de hacer.

#### **Pautas contra la soledad y el aislamiento**

- Dedicar un tiempo al día a uno mismo haciendo algo que nos guste.
- Relacionarse con los demás: familiares, amigos u otros cuidadores familiares que estén pasando por la misma situación.
- Compartir las propias experiencias con otras personas.
- Buscar nuevas amistades.
- Intentar salir de casa un día o una noche a la semana para descargarse y desconectar de los problemas. Aunque parezca imposible, pueden encontrarse modos de hacerlo. Las cosas se ven mejor después de un descanso.
- Tan importante es la cantidad como la calidad de las relaciones con los demás. Hay que encontrar amigos que nos hagan reír y sentirnos bien con nosotros mismos.
- Si alguien nos ofrece ayuda, no debemos rechazarla. Debemos aceptarla, aunque la persona en situación de dependencia se oponga.