Cuando una persona mayor deja de salir de casa

Salir de casa no es solo caminar: también significa relacionarse, decidir y participar en la comunidad.

¿Qué puede haber detrás?

El dolor, el miedo a caerse, las barreras arquitectónicas, la pérdida de amistades, la falta de transporte o un estado de ánimo bajo pueden reducir las salidas. No conviene asumir que la persona “ya no quiere”.

Cómo iniciar la conversación

Preguntar qué echa de menos, qué le preocupa y qué actividad le gustaría recuperar. Escuchar sin presionar y acordar objetivos pequeños y realistas.

Ideas prácticas

Proponer un paseo corto a una hora agradable, visitar un lugar significativo, acompañar a una actividad de barrio o comprobar si existen opciones accesibles de transporte. Revisar calzado, apoyos y obstáculos del recorrido.

Cuándo pedir ayuda

Si el aislamiento aparece de forma brusca, hay tristeza persistente, pérdida de interés o miedo intenso, conviene consultar con profesionales sanitarios o sociales.

Para seguir aprendiendo: consulta los recursos gratuitos de VMM y solicita asesoramiento personalizado cuando necesites adaptar los apoyos a tu situación.

Material divulgativo. No sustituye una valoración sanitaria o social individual.