

AGOSTO
2026

Red de vecinos

Construir una red de apoyo no es solo algo agradable, es vital para tu salud. Las conexiones sociales reducen el estrés y mejoran el bienestar a largo plazo de toda tu comunidad.

TU PLAN DE SINERGIA

- **Lunes:** Identifica los «puntos conflictivos» recurrentes —como recoger a los niños de la escuela, preparar las comidas o el cuidado del jardín— donde una mano amiga brindaría el mayor alivio.
- **Martes:** Contacta a tres amigos o vecinos de la zona que se encuentren en etapas vitales o afronten desafíos similares para sondear su interés en colaborar.
- **Miércoles:** Organiza una breve reunión para tomar un café o una videollamada para conversar sobre cómo todos pueden intercambiar habilidades o tiempo sin que la iniciativa se sienta como una obligación tediosa.
- **Jueves:** Crea una sencilla hoja de cálculo compartida o un chat de grupo donde cada uno enumere sus «superpoderes», tales como hacer la compra, compartir el coche o realizar reparaciones domésticas básicas.
- **Viernes:** Establece límites claros en cuanto a horarios y comunicación para asegurar que el grupo siga siendo una fuente de apoyo y no una fuente de estrés.
- **Sábado:** Pon en marcha una pequeña tarea compartida —como un «autobús escolar a pie» vecinal o la división de una compra de provisiones al por mayor— para tantear el terreno.

El lado
seguro
PÁGINA 2

Reflujo
silencioso
PÁGINA 3

Curso intensivo
sobre la cafeína
PÁGINA 4

Deja atrás tus
preocupaciones
PÁGINA 5

Construyendo un
mejor cuerpo
PÁGINA 6

Patas por
la paz
PÁGINA 7

El dinero en
la mente
PÁGINA 8

El lado seguro

Presenciar una convulsión puede resultar alarmante, pero usted tiene el poder de mantener a salvo a la persona afectada. Al seguir unos sencillos pasos con calma, puede brindar un apoyo fundamental durante un momento de vulnerabilidad y asegurar que la persona se recupere en un entorno seguro y protegido hasta que llegue la ayuda.



LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD

- Si la persona está de pie, ayúdela suavemente a recostarse en el suelo para evitar una caída. Esta sencilla maniobra la protege de golpearse contra superficies duras o muebles durante el episodio.
- Aleje de la persona cualquier objeto duro, afilado o caliente. Crear una «zona de seguridad» a su alrededor previene lesiones accidentales, como cortes o quemaduras, mientras la persona realiza movimientos involuntarios.
- Mire su reloj o teléfono para registrar el momento exacto en que comienza la convulsión. Registrar la duración es una información crucial para los profesionales médicos, especialmente si la convulsión se prolonga por más de cinco minutos.
- Afloje cualquier prenda de vestir ajustada alrededor del cuello de la persona. Asegurarse de que no haya ninguna restricción en la garganta ayuda a mantener las vías respiratorias despejadas.
- Una vez que la persona esté en el suelo, gírela suavemente hacia un lado. Esta posición ayuda a mantener las vías respiratorias libres al permitir que la saliva o los fluidos drenen hacia afuera por la boca.
- Coloque algo suave y plano debajo de su cabeza, como una chaqueta doblada o una almohada pequeña. Esto evita que la cabeza se golpee repetidamente contra el suelo duro durante los temblores.
- No introduzca nada en la boca de la persona.
- Resista el impulso de sujetar a la persona o de intentar detener sus movimientos. Forzar a alguien a permanecer inmóvil durante una convulsión puede provocar desgarros musculares o fracturas óseas.
- Permanezca junto a la persona hasta que la convulsión ceda de forma natural y esta se encuentre plenamente despierta. Una vez que recupere la conciencia, hablele con calma y explíquele lo sucedido, ya que podría sentirse confundida o asustada.
- Llame al 911 de inmediato si observa signos de dificultad, como problemas para respirar, o si la convulsión se prolonga por más de cinco minutos.



Reflujo silencioso

El reflujo laringofaríngeo (RLF) suele denominarse «silencioso» debido a que carece de la clásica sensación de ardor estomacal. En su lugar, el ácido del estómago asciende sigilosamente para irritar la garganta y la laringe, provocando síntomas sutiles pero molestos que requieren atención especializada para proteger su salud vocal a largo plazo.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Una persistente sensación de «nudo en la garganta»
- Carraspeo frecuente, tos crónica
- Ronquera
- Dificultad para tragar sin la presencia de la tradicional sensación de ardor en el pecho
- Sensación de ardor en la parte posterior de la garganta

CAUSAS

El LPR se produce cuando las válvulas musculares de los esfínteres, situadas en la parte superior e inferior del esófago, no logran cerrarse adecuadamente, lo que permite que el contenido ácido alcance los delicados tejidos de la laringe.

Entre los desencadenantes dietéticos comunes se incluyen la cafeína, el alcohol, el chocolate, la menta y los alimentos altamente ácidos o picantes; todos ellos pueden debilitar las válvulas esofágicas o aumentar la producción de ácido estomacal.

TRATAMIENTO

- Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, los profesionales de la salud pueden recetar inhibidores de la bomba de protones (IBP) o bloqueadores H2 para reducir los niveles de ácido; no obstante, su uso debe ser supervisado por un profesional de la salud.
- Consulte a un especialista en oído, nariz y garganta (otorrinolaringólogo) si los síntomas persisten, ya que la irritación crónica puede provocar la formación de nódulos en las cuerdas vocales o aumentar el riesgo de sufrir cambios tisulares más graves con el tiempo.



CUIDADOS PERSONALES

- Además de evitar o limitar los desencadenantes dietéticos comunes, realice su última comida al menos tres horas antes de acostarse. Esto permite que la gravedad ayude a mantener el ácido estomacal en su lugar mientras duerme.
- Eleve la cabecera de su cama unas seis pulgadas (aprox. 15 cm) o utilice una almohada en cuña para ayudar a evitar que el ácido ascienda durante la noche, protegiendo así su garganta de la irritación nocturna.
- Beba pequeños sorbos de agua a lo largo del día para mantener la garganta hidratada y ayudar a arrastrar los residuos de ácido. Evite las bebidas carbonatadas, ya que el gas puede forzar la apertura de las válvulas esofágicas.
- Consuma comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de tres comidas copiosas, para ayudar a reducir la presión sobre el estómago y el esfínter esofágico inferior. Esto disminuye significativamente el riesgo de reflujo hacia la garganta.
- Mantener un peso saludable reduce la presión abdominal interna, la cual constituye una de las principales causas físicas tanto de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) tradicional como de su variante silenciosa, el LPR.
- Practique regularmente técnicas de manejo del estrés, tales como la meditación, el ejercicio físico, escuchar música relajante y escribir un diario.

Curso intensivo sobre la cafeína

Las bebidas energéticas ofrecen un atajo de alto voltaje hacia el estado de alerta; sin embargo, ese impulso instantáneo conlleva un precio fisiológico oculto. Aunque se comercializan como potenciadores del rendimiento, estas bebidas suelen contener estimulantes y azúcar que pueden sobrecargar el organismo, dando lugar a riesgos para la salud que perduran mucho más allá de ese estallido temporal de energía.

CAOS EN LA FRECUENCIA CARDÍACA

Los niveles elevados de cafeína pueden provocar palpitaciones cardíacas, aumento de la presión arterial e incluso alteraciones del ritmo. El consumo excesivo constituye un factor de riesgo de complicaciones cardiovasculares, especialmente en los consumidores más jóvenes.

TRAMPA DE AZÚCAR

Muchas bebidas energéticas están cargadas de azúcares añadidos, superando a menudo el límite diario recomendado en una sola porción. El consumo frecuente de estas bebidas azucaradas puede provocar aumento de peso y un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

SABOTAJE DEL SUEÑO

Si bien proporcionan un impulso temporal, el efecto a largo plazo suele ser la alteración de los patrones de sueño. Esto crea un círculo vicioso en el que uno se siente más fatigado al día siguiente, lo que conduce a una peligrosa dependencia de la cafeína para poder funcionar.



DESPLAZAMIENTO NUTRICIONAL

Cuando optas por una lata con cafeína, es probable que estés dejando de lado el agua, la leche, los jugos de fruta 100% naturales y otros refrigerios y comidas saludables. Estas bebidas aportan «calorías vacías», ya que no proporcionan ningún nutriente esencial, pero ocupan espacio dentro de tu ingesta calórica diaria.

ESTIMULANTES OCULTOS

No se trata solo de la cafeína. Ingredientes como la guaraná, la taurina y la L-carnitina pueden potenciar los efectos de la cafeína de formas que aún no se comprenden del todo. Este efecto de «cafeína potenciada» puede hacer que los síntomas físicos sean mucho más intensos que los de una taza de café convencional.

RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA

Dado que sus cuerpos aún están en desarrollo, los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a los ingredientes estimulantes presentes en las bebidas energéticas. Estas bebidas pueden interferir con el desarrollo óseo y la salud neurológica en las poblaciones más jóvenes.

PELIGROS DE LA DESHIDRATACIÓN

La cafeína es un diurético, lo que significa que expulsa los líquidos de tu cuerpo. El consumo de bebidas energéticas durante una actividad física intensa puede provocar una deshidratación severa, lo cual es exactamente lo opuesto a lo que tu cuerpo necesita durante un entrenamiento.

ANSIEDAD Y NERVIOSISMO

No es solo físico; tu salud mental también se ve afectada. Se sabe que las grandes dosis de cafeína provocan temblores, nerviosismo y un aumento en los niveles de ansiedad, lo que dificulta concentrarse en las tareas que intentabas terminar.



Deja atrás tus preocupaciones

Aléjate de la pantalla y respira aire fresco. El baño de bosque —o simplemente pasar tiempo de manera intencional al aire libre— es una forma de rejuvenecer la mente, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el estrés crónico de la vida moderna.



SANACIÓN NATURAL



- Pasar tiempo en espacios verdes reduce significativamente los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés del organismo. Esta recalibración natural ayuda a mitigar la respuesta de «lucha o huida» y fomenta una sensación de calma que perdura mucho después de haber regresado al interior.



- La exposición a la luz natural ayuda a sincronizar el ritmo circadiano: el reloj interno que le indica cuándo estar despierto y cuándo dormir. Los paseos vespertinos por el bosque pueden aumentar la producción de melatonina, lo que propicia patrones de sueño más profundos y reparadores.



- La actividad física en la naturaleza puede reducir la presión arterial y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. Caminar por senderos forestales irregulares también ejercita más grupos musculares que caminar sobre una cinta de correr plana en interiores.



- Mantenerse físicamente activo en un entorno natural puede aliviar los síntomas de la ansiedad. La experiencia sensorial de la naturaleza —como el canto de los pájaros o el aroma a pino— actúa como una técnica de anclaje y conexión con el presente para la mente.



- Una exposición breve y segura a la luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D, la cual es esencial para la salud ósea y la regulación inmunitaria. La exposición al sol por sí sola no cubrirá todas sus necesidades de vitamina D; las fuentes principales son los alimentos, las bebidas y los suplementos.



- Las experiencias compartidas al aire libre —tales como la jardinería comunitaria o las caminatas en grupo— fortalecen los vínculos sociales. Unos lazos sociales sólidos constituyen un pilar fundamental de la salud, ya que contribuyen a una vida más larga y gratificante, así como a una mayor resiliencia emocional durante los momentos difíciles.

Construyendo un mejor cuerpo

Iniciar un viaje de *fitness* a menudo se siente como un *sprint*, pero la verdadera transformación es un maratón impulsado por la constancia. En lugar de perseguir la perfección, centrarse en acciones diarias y manejables construye las vías neuronales necesarias para un cambio a largo plazo. Al priorizar la frecuencia sobre la intensidad, transformas el ejercicio de una obligación en un hábito natural.



ESTRATEGIAS DE APOYO

- Comenzar con metas pequeñas y alcanzables fomenta la «autoeficacia» necesaria para afrontar desafíos mayores más adelante.
- Se recomiendan al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana. Dividir este tiempo en bloques de 30 minutos, cinco días a la semana, hace que la meta parezca mucho menos abrumadora.
- El ejercicio no es solo para los músculos; también es para la mente. La actividad física constante puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, ofreciendo un poderoso incentivo emocional para mantenerse en movimiento.
- Mantenerse activo es una inversión a largo plazo. La actividad física regular ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina y a controlar los niveles de azúcar en sangre, reduciendo así el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- La motivación interna es más duradera que la presión externa. Ya sea tener la energía para jugar con tus hijos o mejorar tu salud cardíaca, establecer una conexión personal con tus metas aumenta la probabilidad de que cumplas con tu rutina incluso en los días difíciles.
- Hacer ejercicio con un compañero o unirse a una comunidad *fitness* puede proporcionar la responsabilidad compartida necesaria para mantener la constancia cuando la motivación inicial comienza a decaer.
- La constancia no implica ignorar el dolor. Si bien es normal sentir cierta molestia muscular, resulta vital descansar y recuperarse para prevenir lesiones que podrían interrumpir tu hábito.
- Llevar un registro de tu actividad te permite visualizar el progreso que has logrado. Celebrar estos hitos refuerza el ciclo del hábito, facilitando que te apegues a tu rutina a largo plazo.
- Elige actividades que disfrutes —como bailar, hacer senderismo o nadar— para que te resulte más sencillo mantenerlas en el tiempo. Además, mantente abierto a probar nuevas actividades para evitar caer en el aburrimiento.



Patas por la paz

LAS MASCOTAS SON MÁS QUE COMPAÑEROS DE PISO PELUDOS. SON PODEROSOS ALIADOS PARA NUESTRA MENTE. SU PRESENCIA PUEDE REDUCIR SIGNIFICATIVAMENTE EL ESTRÉS, DISMINUIR LOS NIVELES DE Tensión Y MEJORAR NUESTRA RESILIENCIA EMOCIONAL DIARIA.



- Interactuar con animales puede disminuir los niveles de cortisol —una hormona relacionada con el estrés—, al tiempo que podría reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Las mascotas brindan una compañía y un afecto esenciales, lo cual puede mitigar los sentimientos de aislamiento y aportar un vital sentido de propósito.
- Pasear a un perro suele propiciar interacciones sociales más frecuentes con los vecinos, lo que puede fortalecer los lazos comunitarios y mejorar el sentido de pertenencia.
- Crecer junto a mascotas ayuda a los niños a desarrollar una mejor regulación emocional. Los animales pueden ayudar a los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) o trastorno del espectro autista a mejorar su capacidad de concentración y sus habilidades sociales.
- El cuidado de un animal exige un horario regular para su alimentación y ejercicio, lo que ayuda a las personas a mantener una rutina diaria estructurada que favorece la estabilidad mental general y la formación de hábitos.

El dinero en la mente

La ansiedad financiera desencadena una respuesta fisiológica de «lucha o huida». Las preocupaciones persistentes sobre el dinero mantienen al cuerpo en un estado de alerta máxima, dañando a la larga su salud física.



ESTRÉS CORPORAL

- El estrés crónico provoca que el cuerpo produzca un exceso de cortisol, lo cual puede derivar en un aumento de peso y un debilitamiento del sistema inmunológico.
- La ansiedad relacionada con el dinero es una de las principales causas de insomnio, impidiendo el sueño reparador que su cerebro y su cuerpo necesitan.
- La preocupación financiera constante se asocia con la presión arterial alta y un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o sufrir un accidente cerebrovascular.
- Debido a la «conexión intestino-cerebro», el estrés financiero puede causar dolores de estómago, náuseas o brotes de afecciones digestivas crónicas, como el síndrome del intestino irritable.
- El estrés crónico suele manifestarse como tensión física, lo que conlleva dolores de cabeza recurrentes, migrañas y dolor persistente de espalda o cuello.
- El estrés financiero a menudo lleva a las personas a posponer sus revisiones médicas preventivas o a dejar de tomar sus medicamentos, creando así un ciclo secundario de deterioro de la salud.