

SEPTIEMBRE
2026

Superpegamento social

Enseñar a otros lo que sabes no solo los ayuda a ellos; crea un efecto dominó de bienestar, impulsando tu propia salud mental y fortaleciendo a tu comunidad.

EL SUPERPODER DE COMPARTIR

- Explicar conceptos a los demás refuerza tu propia comprensión y mantiene tu maquinaria cognitiva en funcionamiento, lo cual es vital para conservar la agudeza mental a largo plazo.
- Reconocer que posees conocimientos valiosos para ofrecer mejora la autoestima y contribuye a generar un sentido de propósito.
- Participar en el aprendizaje colaborativo fomenta conexiones sociales que reducen los niveles de cortisol y actúan como un amortiguador protector frente a las presiones de la vida cotidiana.
- Compartir una habilidad —ya sea una receta saludable o un consejo tecnológico— genera confianza y profundiza las relaciones con amigos, familiares y compañeros de trabajo por igual.
- Cuando compartimos recursos y talentos, creamos una red de apoyo mejor equipada para resolver problemas y afrontar desafíos colectivos.
- Los actos de conducta «prosocial» —como la mentoría— están vinculados a mayores niveles de felicidad y a una menor propensión a experimentar sentimientos de aislamiento.

Plan de
bienestar
PÁGINA 2

Plan para unos
huesos fuertes
PÁGINA 3

Amor en la
lonchera
PÁGINA 4

Palabras que
funcionan
PÁGINA 5

Apto para el
crecimiento
PÁGINA 6

Restablecerse
en un suspiro
PÁGINA 7

Mejor
juntos
PÁGINA 8

Plan de bienestar

Piensa en tu salud como si fuera un automóvil de alto rendimiento. No esperarías a que el motor echara humo para revisar el aceite. Un plan de salud proactivo cambia tu enfoque: pasas de «arreglar» a «florecer». Al adelantarte a los posibles problemas, obtienes más energía, reduces los costos médicos y consigues esa tan necesaria tranquilidad.



TU MANUAL DE ESTRATEGIAS

- Los exámenes de detección de la presión arterial, el colesterol y ciertos tipos de cáncer pueden identificar problemas «silenciosos» antes de que se vuelvan graves, lo que hace que sean mucho más fáciles de tratar o controlar.
- El ejercicio es vital para la salud cardiovascular. Intente realizar al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana para fortalecer su corazón y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2.
- Reconocer a tiempo los signos de agotamiento o ansiedad le permite buscar apoyo y mantener su resiliencia emocional.
- Céntrese en llevar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables (por ejemplo: frutos secos, semillas, aguacates y aceite de oliva).
- Mantenerse al día con la vacuna contra la gripe y otros refuerzos recomendados protege no solo su salud, sino también la seguridad de su familia y su comunidad.
- Compartir el historial médico de su familia con su médico le ayuda a elaborar un plan de prevención adaptado específicamente a sus factores de riesgo y necesidades particulares.
- Beber suficiente agua es el hábito proactivo más sencillo que puede adoptar. Una hidratación adecuada favorece la función renal, mantiene la piel radiante y asegura que su cerebro se mantenga lúcido, previniendo la «niebla mental» y la fatiga.
- Al mantener un horario de sueño constante y crear un entorno propicio para el descanso, usted fortalece su sistema inmunológico y su salud metabólica, asegurándose de despertar listo para afrontar cualquier desafío.
- Evite o limite su consumo de alcohol. Mantenerse sobrio o beber menos es beneficioso tanto para su salud a corto como a largo plazo.



Plan para unos huesos fuertes

A menudo, la osteoporosis es etiquetada erróneamente como una «enfermedad de mujeres», pero los hombres suelen ser pasados por alto. Hacia los 70 años, los hombres pierden masa ósea al mismo ritmo que las mujeres. Comprender los riesgos y adoptar medidas proactivas es fundamental para mantener la fuerza, la movilidad y la independencia.



ESTRATEGIAS PARA UNOS HUESOS FUERTES

- El calcio y la vitamina D son dos componentes fundamentales del esqueleto. Los hombres deben procurar ingerir entre 1.000 y 1.200 mg de calcio al día a través de productos lácteos, verduras de hoja verde o alimentos fortificados, combinándolo con vitamina D para asegurar que el organismo pueda absorber el mineral de manera óptima.
- Para mantener la densidad ósea, actividades como caminar a paso ligero, trotar o subir escaleras —junto con el entrenamiento de resistencia o el levantamiento de pesas al menos dos veces por semana— estimulan las células formadoras de hueso y aumentan la integridad estructural general.
- La salud hormonal es un factor determinante en la densidad ósea masculina. Los niveles bajos de testosterona pueden provocar pérdida ósea. Si experimenta síntomas como fatiga o disminución de la libido, considere solicitar a su médico un análisis de sangre para verificar sus niveles hormonales.
- El consumo crónico y excesivo de alcohol interfiere con el equilibrio del calcio en el organismo. El tabaquismo es también un factor de riesgo conocido que contribuye a la reducción de la masa ósea y aumenta la probabilidad de sufrir fracturas en la columna vertebral y las caderas.
- El uso prolongado de corticosteroides, ciertos medicamentos anticonvulsivos o tratamientos para el cáncer de próstata puede afectar la salud ósea. Consulte con su médico acerca de los posibles efectos secundarios y las medidas preventivas pertinentes.
- Si tiene más de 70 años —o más de 50 y presenta factores de riesgo específicos—, es posible que su médico le recomiende realizarse una absorciometría de rayos X de energía dual (DXA) para medir su densidad mineral ósea y evaluar su riesgo futuro de sufrir lesiones.
- Mantener la densidad ósea es solo la mitad de la batalla; la otra mitad consiste en evitar el impacto que provoca una fractura. Realice ejercicios para mejorar el equilibrio, como el Tai Chi, y asegúrese de que su entorno doméstico esté libre de riesgos de tropiezo, tales como alfombras sueltas o una iluminación deficiente.
- Tener un peso corporal inferior al normal aumenta significativamente el riesgo de pérdida ósea y fracturas. Manténgase dentro de un rango saludable de índice de masa corporal (IMC), ya que una masa corporal adecuada proporciona un amortiguador protector y contribuye a mantener la carga mecánica necesaria para conservar la fortaleza de los huesos.



Receta: Ensalada de pasta con frijoles negros y maíz



INGREDIENTES

- 8 oz de rotini o penne integral
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados
- 1 taza de maíz congelado, descongelado
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- Aderezo: 2 cdas. de jugo de lima, 1 cda. de aceite de oliva, 1/2 cda. de comino y 1/4 de cda. de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurre y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine la pasta, los frijoles, el maíz y el pimiento.
3. Bata los ingredientes del aderezo y viértalos sobre la ensalada.
4. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Rinde 4 porciones. Por porción: 310 calorías, 5 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 56 g de carbohidratos, 11 g de fibra, 0 g de azúcares añadidos, 12 g de proteína, 210 mg de sodio

Amor en la lonchera

Renueva los almuerzos de tu familia con comidas sencillas y nutritivas que aporten energía y favorezcan la salud a largo plazo.



SOLUCIÓN FRESCA

- Un almuerzo equilibrado —rico en cereales integrales, proteínas magras y verduras coloridas— ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, previniendo el temido bajón de energía de la tarde.
- Prioriza la fibra proveniente de alimentos como las legumbres, la pasta integral y los productos frescos. La fibra es vital para la salud digestiva y ayuda a mantenerte saciado por más tiempo.
- Opta por las grasas saludables presentes en el aceite de oliva, los frutos secos y los aguacates, limitando al mismo tiempo las grasas saturadas y trans. Estas elecciones son excelentes para el bienestar cardiovascular.
- Un consumo elevado de sodio puede contribuir a la hipertensión arterial. Utiliza ingredientes frescos y da sabor a tus comidas con hierbas y especias en lugar de usar sal en exceso.
- Procura que tu almuerzo se componga de la siguiente manera: la mitad de frutas y verduras, una cuarta parte de cereales integrales y una cuarta parte de proteínas magras.
- Fomenta la variedad de frutas y verduras de diferentes colores. A menudo, cada color indica la presencia de distintas vitaminas y antioxidantes, lo que potencia la salud general y el sistema inmunológico.
- Elimina de tu dieta las bebidas azucaradas y los aperitivos procesados. En su lugar, lleva contigo fruta fresca, yogur natural o agua. Reducir el consumo de azúcares añadidos es un paso sencillo hacia una mejor salud.
- Dedica tiempo durante el fin de semana a picar verduras, cocinar cereales o preparar aderezos. Esta “preparación de comidas” (meal prep) hace que armar almuerzos saludables sea una tarea sumamente sencilla durante los ajetreados días de la semana.

Palabras que funcionan

La inteligencia emocional (IE) es el secreto para establecer relaciones más sólidas y reducir el estrés. No se trata solo de lo que dices, sino de cómo percibes y gestionas las emociones: tanto las tuyas como las de los demás. Domina esta habilidad para transformar los enfrentamientos difíciles en conversaciones productivas que fomenten el respeto mutuo y conexiones profundas y duraderas.



TU GUÍA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Practica la técnica de la «pausa». Antes de reaccionar a un comentario, respira hondo. Este breve instante permite que tu cerebro lógico se sincronice con tu centro emocional, ayudándote a responder con intención en lugar de reaccionar a la defensiva durante los momentos de tensión.
- Utiliza frases en primera persona («yo») para reducir la fricción. En lugar de decir: «Siempre haces que llegue tarde», prueba con: «Me siento ansioso cuando salimos con retraso». Esto centra la atención en tu propia experiencia en lugar de culpar a la otra persona, lo cual evita que esta se ponga a la defensiva.
- Antes de ofrecer tu propia perspectiva, reconoce los sentimientos de la otra persona. El simple hecho de decir: «Veo que te sientes frustrado en este momento», demuestra empatía y asegura que la otra persona se sienta escuchada, lo cual rebaja la tensión emocional.
- Las palabras solo cuentan la mitad de la historia. Presta atención al lenguaje corporal, al contacto visual y al tono de voz. Si alguien dice que está «bien», pero tiene los brazos cruzados y la mandíbula tensa, utiliza tu inteligencia emocional para abordar con tacto la tensión subyacente.
- Las personas con una alta inteligencia emocional no asumen que lo saben todo. Utiliza frases como: «¿Podrías ayudarme a comprender tu perspectiva sobre este asunto?». Esto invita a la colaboración y demuestra que valoras la aportación de la otra persona, haciendo más probable que esta corresponda a esa apertura.
- Cuando debas abordar un problema, céntrate en el comportamiento y no en el carácter de la persona. Por ejemplo, di: «Me di cuenta de que el informe tenía algunas erratas», en lugar de: «Estás siendo descuidado»; esto preserva la dignidad del individuo al tiempo que se resuelve el problema.
- Ser emocionalmente inteligente implica asumir tus errores sin poner excusas. Un simple: «Siento que mis palabras te hayan herido; esa no era mi intención», puede desactivar un conflicto al instante y demostrar la autoconciencia que constituye el sello distintivo de una alta inteligencia emocional.



Apto para el crecimiento

Formar un atleta más fuerte comienza por adaptar el entrenamiento al reloj biológico. Si bien el entrenamiento de fuerza es seguro para los jóvenes, los objetivos cambian a medida que los niños crecen. Para los preadolescentes, el enfoque radica en la coordinación y en «moverse bien», mientras que los adolescentes pueden comenzar a centrarse en «mover peso» a medida que sus cuerpos maduran y se estabilizan.

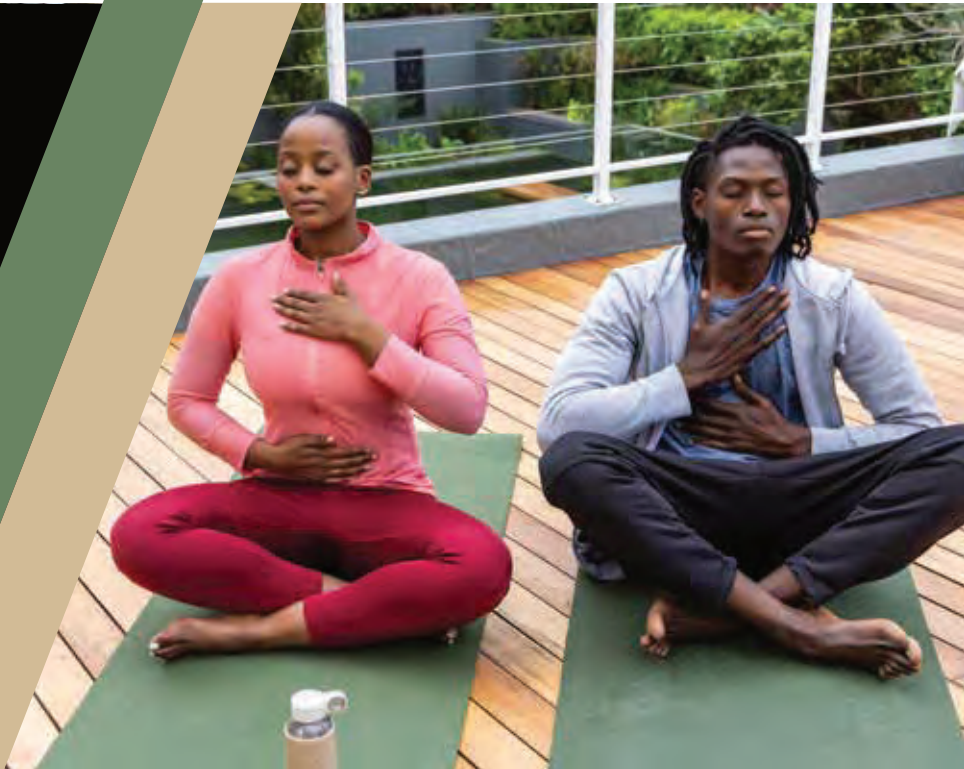


Estrategias para un comienzo sólido	
Preadolescentes	Adolescentes
Antes de la pubertad, el objetivo es el control neuromuscular, más que el tamaño muscular. Los preadolescentes deben utilizar su propio peso corporal o una resistencia muy ligera —como mancuernas livianas o balones medicinales—, centrándose en una técnica impecable en movimientos fundamentales como las sentadillas, las zancadas y las flexiones, a fin de construir una base segura.	A medida que los adolescentes entran en la pubertad y se producen cambios hormonales, sus cuerpos adquieren una mayor capacidad para aumentar la masa muscular. Esta es la etapa en la que pueden pasar gradualmente a utilizar pesos libres más pesados y máquinas de resistencia, siempre y cuando hayan dominado la mecánica básica durante sus años preadolescentes.
Para prevenir el agotamiento y las lesiones por sobreesfuerzo, el entrenamiento de fuerza en preadolescentes debe percibirse como un juego. La incorporación de desplazamientos imitando animales, escalada y circuitos de obstáculos desarrolla la fuerza funcional y la agilidad, sin la tensión mental o física propia de una rutina de levantamiento de pesas rígida y de estilo adulto.	Dado que muchos adolescentes son atletas competitivos, sus programas de fuerza pueden comenzar a reflejar las exigencias de su deporte. Por ejemplo, un jugador de baloncesto podría centrarse más en laometría explosiva y en la mecánica del salto, mientras que un nadador haría hincapié en la estabilidad del tronco y en la resistencia de los hombros.
Es un rotundo «no» permitir que un preadolescente intente realizar una «repetición máxima» (1RM). Dado que sus cartílagos de crecimiento aún están abiertos y son altamente activos, el uso de cargas excesivamente pesadas puede derivar en lesiones graves. En su lugar, deben realizar un mayor número de repeticiones (de 10 a 15) con cargas muy ligeras para garantizar su seguridad.	Con el aumento de la intensidad surge una mayor necesidad de descanso. Los adolescentes a menudo se exigen demasiado, por lo que resulta vital establecer días de descanso y asegurar que duerman entre 8 y 10 horas.
Cada sesión de un preadolescente debe ser supervisada por un entrenador cualificado o un adulto con conocimientos. Esto garantiza que no se vuelvan competitivos ni intenten levantar más peso del que deberían.	Durante los estirones de crecimiento, los huesos a menudo crecen más rápido que los músculos y los tendones, lo que provoca rigidez. Los adolescentes deben complementar su entrenamiento de fuerza con una rutina específica de estiramiento o movilidad para mantener una amplitud de movimiento completa.



Restablecerse en un suspiro

APROVECHAR TU RESPIRACIÓN ES LA FORMA MÁS RÁPIDA DE INTERVENIR TU SISTEMA NERVIOSO, CAMBIANDO EL INTERRUPTOR DE «LUCHA O HUIDA» A «DESCANSO Y DIGESTIÓN» PARA OBTENER UN ALIVIO INSTANTÁNEO.



- La práctica constante de ejercicios respiratorios reduce la producción de hormonas del estrés. Al disminuir los niveles de cortisol, proteges la salud de tu corazón y mejoras, con el tiempo, la respuesta inmunitaria general de tu organismo.
- Prueba la «respiración cuadrada» para lograr el equilibrio. Inhala, retén el aire, exhala y vuelve a retener, contando hasta cuatro en cada fase. Este patrón rítmico te ayuda a recuperar la concentración durante momentos de gran estrés.
- Hacer que la exhalación sea más prolongada que la inhalación envía una señal al nervio vago para que ralentice tu ritmo cardíaco. Intenta inhalar durante cuatro segundos y exhalar durante seis.
- Utiliza la técnica 4-7-8. Inhala durante cuatro segundos, retén el aire durante siete y exhala con fuerza durante ocho. Esta proporción específica actúa como un tranquilizante natural para el sistema nervioso, facilitando conciliar el sueño con mayor rapidez.
- Llena la parte baja del abdomen en lugar de la parte superior del pecho para realizar una respiración diafragmática o «abdominal». Esta inhalación profunda mejora el intercambio de oxígeno y reduce físicamente la tensión acumulada en los hombros y el cuello.

Mejor juntos

El verdadero bienestar no es una misión individual; es un deporte de equipo. Construir una cultura de cuidado transforma el estrés individual en fortaleza colectiva y resiliencia duradera.



CONSTRUYENDO TU CÍRCULO

- Las relaciones sólidas reducen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y fortalecen el sistema inmunológico al disminuir la inflamación crónica.
- Una cultura en la que los miembros del equipo se sienten seguros para asumir riesgos o expresar sus opiniones sin temor a ser juzgados propicia un mayor compromiso, un menor agotamiento y mejores resultados en materia de salud mental.
- El aislamiento social es perjudicial para la salud. Priorizar el contacto regular con colegas y amigos aumenta significativamente la satisfacción general con la vida.
- Ya sea en el entorno laboral o en un grupo comunitario, saber que los demás «te cubren las espaldas» atenúa los síntomas físicos de la ansiedad.
- Cuando los equipos se apoyan mutuamente durante las crisis, logran recuperarse con mayor rapidez. Esta energía colectiva previene el agotamiento emocional que, con frecuencia, surge al intentar cargar con las responsabilidades en solitario.