



Estaciones del bienestar

Fortalece tu comunidad



Las comunidades fuertes no surgen por casualidad: se construyen a través de la conexión y el cuidado. Mediante interacciones cotidianas, pequeños actos de reconocimiento y un sentido compartido de responsabilidad, creamos entornos donde las personas se sienten apoyadas y valoradas. Desde cómo nos presentamos para los demás hasta cómo cuidamos el mundo que nos rodea, la comunidad desempeña un papel poderoso en fortalecer la resiliencia y el bienestar general.

Hallazgos seleccionados para ayudarte

Fortalece tu comunidad

Minuto de Salud

Vea el Minuto de Salud Mental de este mes con Catherine Van Tassell.

Ver ahora ▶



Rincón Comunitario

JustServe.org es un sitio web gratuito y fácil de usar que conecta a las personas con oportunidades de voluntariado en sus comunidades locales. Puedes buscar por ubicación, causa o interés para encontrar formas de contribuir. Las oportunidades van desde proyectos de una sola vez hasta roles continuos, lo que facilita encontrar algo que se adapte a tu horario e intereses.

Selecciones de medios

LEER

Juntos de Dr. Vivek Murthy

El poder de la conexión humana

El ex Cirujano General de los Estados Unidos, Dr. Vivek Murthy, explora la soledad como un problema de salud pública y explica cómo la conexión apoya el bienestar físico y mental.

VER

El poder de la vulnerabilidad con Brené Brown

TED Talk

Brené Brown estudia la conexión humana: nuestra capacidad de empatizar, pertenecer y amar. En una charla conmovedora y con toques de humor, comparte una profunda reflexión de su investigación, una que la llevó a una búsqueda personal para conocerse a sí misma y comprender mejor a la humanidad. Una charla para compartir.

ESCUCHAR

El laboratorio de la felicidad con Dr. Laurie Santos

Episodio: El Secreto para Hacer Amigos en la Edad Adulta

La soledad es un problema mucho más común y serio de lo que pensamos. Afecta a uno de cada cinco americano tiene un impacto en nuestro cuerpo y mente. Para prosperar, necesitamos varios tipos de interacciones sociales, tanto casuales como más íntimas.

Pollo primaveral con limón, espárragos y papas nuevas

Sirve 4



HAZLA A TU MANERA

- > Sustituye el pollo por garbanzos o frijoles blancos para una opción basada en plantas
- > Agrega espinaca o rúcula al final para incluir más vegetales
- > Sirve con pan rústico o un grano sencillo

Ingredientes

- 1½ lb de papitas o papas nuevas, cortadas por la mitad
- 1 lb de espárragos, con los extremos recortados
- 4 muslos o pechugas de pollo sin hueso
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- Ralladura y jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Opcional

- Hierbas frescas para decorar

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400°F (205°C).
2. Mezcla las papas con 1½ cucharadas de aceite de oliva, la mitad de la sal y la pimienta. Colócalas en una bandeja para hornear y ásalas durante 20 minutos.
3. Mientras tanto, mezcla el aceite de oliva restante con el ajo, la ralladura de limón y el jugo de limón.
4. Agrega el pollo y los espárragos a la bandeja. Rocía con la mezcla de limón y espolvorea la sal restante.
5. Hornea por 15–20 minutos adicionales, hasta que el pollo esté bien cocido y los espárragos estén tiernos.
6. Termina con hierbas frescas antes de servir.

Fortalece tu comunidad



Cuando escuchamos la palabra “comunidad”, a menudo imaginamos grandes grupos, eventos sociales o estar constantemente conectados. En realidad, la comunidad funciona más como un sistema de apoyo que como un calendario social. Desde conversaciones breves hasta rutinas compartidas, la comunidad influye en qué tan apoyados nos sentimos, cómo manejamos el estrés y qué tan conectados estamos con el mundo que nos rodea. Estos momentos no tienen que ser grandes ni formales para importar. De hecho, algunas de las formas más significativas de comunidad son aquellas que apenas notamos al principio.

Las investigaciones muestran que mantener un sentido de comunidad es un factor protector tanto para la salud física como para la mental. Influye en los niveles de estrés, la recuperación, la resiliencia e incluso la longevidad. La comunidad ofrece regulación emocional durante momentos de estrés, apoyo práctico durante interrupciones de la vida y un sentido de pertenencia que reduce el aislamiento. Por otro lado, el aislamiento social prolongado se ha relacionado con un mayor riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y agotamiento.

No todas las conexiones cumplen la misma función

A menudo se habla de la comunidad como si todas las relaciones funcionaran de la misma manera. En realidad, distintos tipos de conexiones apoyan el bienestar de formas diferentes y complementarias. Algunas relaciones brindan cercanía emocional y una sensación de seguridad. Otras ofrecen perspectiva, ayuda práctica o acceso a información. Cada una cumple un papel en cómo se siente una persona apoyada, y ninguna conexión individual está destinada a cubrir todas las necesidades.

Los investigadores suelen describir estas capas de conexión como una red, en lugar de un círculo. Una red saludable incluye una variedad de relaciones que difieren en cercanía, frecuencia y función.

- > Relaciones emocionalmente cercanas pueden ofrecer consuelo, confianza y una sensación de ser comprendido.
- > Conexiones sociales diarias pueden reducir la sensación de aislamiento y aumentar el sentido de pertenencia, incluso sin compartir aspectos personales profundos.
- > Relaciones profesionales o estructuradas pueden brindar orientación, estabilidad y continuidad durante períodos de estrés o cambio.

Cuando falta un tipo de conexión o se sobrecarga, las personas pueden sentirse poco apoyadas incluso si no están solas. Fortalecer la comunidad suele significar equilibrar estas diferentes formas de apoyo, en lugar de profundizar únicamente una sola relación.



Un replanteamiento del pensamiento que vale la pena considerar

En lugar de preguntar:

“¿Cómo puedo ser más sociable?”

Intenta preguntar:

“¿Dónde me siento apoyado/a — y dónde necesito más apoyo?”

Replantear la conexión

El apoyo no proviene únicamente de conversaciones programadas o relaciones cercanas. Muchos de los sistemas de apoyo más sólidos se construyen a través de puntos de contacto breves y constantes que encajan de forma natural en la vida diaria. Ampliar la manera en que te conectas puede hacer que el apoyo sea más accesible, especialmente durante etapas ocupadas o de alto estrés.

Ampliando las formas de conectarte

El apoyo adopta muchas formas. Considera cómo estos diferentes puntos de contacto ya pueden formar parte de tu día:

Conexiones durante la jornada laboral

- > Un/a compañero/a de trabajo que envía un mensaje de “pensando en ti”
- > Un momento compartido de humor durante una reunión
- > Un intercambio rápido por Slack o Teams que fortalece la relación
- > Un/a líder que crea espacio para conversaciones reales

Familiaridad diaria

- > Un/a vecino/a con quien conversas mientras paseas al perro
- > Un rostro amable que ves con regularidad, aunque sea por poco tiempo
- > Pequeños actos de reciprocidad que generan confianza con el tiempo

Presencia digital continua

- > Mensajes grupales que te mantienen conectado/a sin presión
- > Mensajes de voz que sustituyen llamadas largas
- > Mensajes de Marco Polo que agregan tono y expresión
- > Contactos informales que no requieren una respuesta inmediata

Roles de apoyo de confianza

- > Un/a proveedor/a de salud que escucha y da seguimiento
- > Un/a clínico/a o terapeuta que ofrece Constancia
- > Un/a asesor/a de beneficios o cuidado que ayuda a orientar los siguientes pasos

Intereses y experiencias compartidas

- > Grupos en línea enfocados en la crianza, el cuidado de otros o pasatiempos
- > Espacios entre pares que normalizan desafíos compartidos
- > Foros comunitarios donde el apoyo se intercambia de manera informal

Los diferentes tipos de conexión cubren necesidades distintas. Cuando el apoyo se distribuye entre múltiples fuentes, resulta más fácil de acceder, menos emocionalmente pesado para una sola persona y más adaptable durante momentos ocupados o estresantes.



Consulta clínica

Síndrome del intestino irritable



El síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés) es una afección digestiva común que afecta la forma en que funciona el intestino. Se considera un trastorno gastrointestinal funcional, lo que significa que los síntomas ocurren sin que exista un daño estructural visible.

El IBS puede presentarse de distintas maneras según la persona y puede cambiar con el tiempo.

Síntomas comunes

Los síntomas suelen aparecer y desaparecer, y pueden incluir:

- > Dolor o cólicos abdominales
- > Distensión abdominal o gases
- > Diarrea, estreñimiento o alternancia entre ambos
- > Cambios en la apariencia o frecuencia de las evacuaciones
- > Alivio de las molestias después de evacuar

El estrés, ciertos alimentos, los cambios hormonales y las alteraciones en la rutina pueden influir en los síntomas.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

El IBS puede afectar a personas de todas las edades y antecedentes, pero ciertos factores se asocian con una mayor probabilidad de presentar síntomas.

El riesgo puede ser mayor si una persona:

- > Tiene antecedentes personales o familiares de afecciones digestivas

- > Experimenta niveles altos o constantes de estrés
- > Tiene antecedentes de ansiedad o depresión
- > Ha tenido una infección gastrointestinal en el pasado
- > Experimenta cambios en la rutina, el sueño o los hábitos alimenticios
- > Es sensible a ciertos alimentos o cambios en la dieta

El IBS se diagnostica con mayor frecuencia en mujeres y suele comenzar en la adultez temprana, aunque los síntomas pueden desarrollarse en cualquier etapa de la vida.

Cuándo consultar con un/a profesional de salud

Es importante hablar con un/a proveedor/a de atención médica si presentas:

- > Síntomas digestivos persistentes
- > Síntomas que interfieren con la vida diaria
- > Dolor nuevo o que empeora
- > Pérdida de peso inexplicada, sangrado o síntomas nocturnos

Un/a profesional puede ayudar a descartar otras afecciones y analizar opciones de tratamiento adecuadas.

Preguntas para hacerle a tu proveedor/a

Si experimentas síntomas digestivos persistentes, considera preguntar:

- > ¿Qué tipo de IBS podría tener?
- > ¿Es necesario realizar estudios para descartar otras afecciones?
- > ¿Qué cambios en la alimentación podrían ayudar con mis síntomas?
- > ¿Cómo afecta el estrés al IBS y qué opciones de apoyo existen?
- > ¿Qué opciones de tratamiento son adecuadas para mis síntomas?
- > ¿Cuándo debería dar seguimiento o buscar atención adicional?

Estas conversaciones pueden ayudar a orientar una atención que se adapte a tus necesidades.

La salud digestiva está estrechamente relacionada con el estrés y el bienestar general. Si los síntomas están afectando tu día a día, hay apoyo disponible y no tienes que manejarlo solo/a.

Charla sobre tendencias

Salud

intestinal



El interés en la alimentación enfocada en la salud intestinal ha crecido a medida que la investigación continúa destacando el papel del intestino en la digestión, la inmunidad, el estado de ánimo y el bienestar general. A medida que afecciones como las molestias digestivas, los síntomas relacionados con el estrés y las sensibilidades alimentarias se vuelven más comunes, las personas buscan ir más allá de soluciones rápidas y adoptar patrones de alimentación que favorezcan el equilibrio a largo plazo.

En lugar de dietas restrictivas, esta tendencia refleja un cambio hacia enfoques sostenibles y basados en evidencia, que priorizan la fibra, la variedad y la alimentación consciente como formas de apoyar la salud intestinal, junto con factores del estilo de vida como el manejo del estrés y el sueño.

Por qué es importante

Apoya el bienestar mental y emocional

El intestino y el cerebro se comunican constantemente a través del eje intestino-cerebro. Las molestias digestivas suelen estar asociadas al estrés, la ansiedad y los cambios de humor, lo que convierte la salud intestinal en un componente importante del bienestar emocional.

Influye en la función inmunológica

Una gran parte del sistema inmunológico reside en el intestino. Cuando la salud intestinal está bien respaldada, el cuerpo puede estar mejor preparado para manejar la inflamación y las enfermedades.

Afecta la energía y el confort diario

Síntomas digestivos como la hinchazón, el malestar o la irregularidad pueden afectar la concentración, la energía y las rutinas diarias. Mejorar la salud intestinal puede favorecer una sensación de mayor comodidad a lo largo del día.

Refleja el equilibrio del cuerpo en general

La calidad del sueño, los niveles de estrés, el movimiento y la rutina influyen en el funcionamiento del intestino. La salud intestinal a menudo refleja qué tan apoyado se siente el cuerpo en general.

Formas sencillas de apoyar la salud intestinal

Más allá de la dieta

1. Maneja el estrés de manera regular

El estrés crónico puede alterar la digestión. Prácticas que apoyan la regulación del sistema nervioso, como la respiración profunda, el movimiento suave o pasar tiempo al aire libre, pueden tener un impacto positivo en la función intestinal.

2. Prioriza el sueño

El sueño desempeña un papel clave en la regulación digestiva. Mantener horarios de sueño consistentes ayuda a respaldar el ritmo intestinal y el equilibrio general.

3. Incorpora rutinas en tu día

Horarios regulares para las comidas, el movimiento y el descanso envían señales que ayudan al sistema digestivo a funcionar de manera más fluida.

4. Mantente conectado/a con la atención médica

Los síntomas digestivos persistentes no deben ignorarse. Los profesionales de la salud pueden ayudar a identificar patrones, descartar otras afecciones y recomendar apoyos personalizados.

Además de los factores del estilo de vida y el sistema nervioso, los patrones de alimentación y ciertos enfoques específicos se han vuelto centrales en cómo las personas piensan sobre la salud intestinal. En lugar de dietas de moda, el énfasis está cada vez más en formas de alimentación basadas en evidencia que apoyan el microbioma, la digestión y el equilibrio a largo plazo.

Alimentación rica en fibra

Aumentar el consumo de una variedad de fibras vegetales es una de las tendencias más consistentes respaldadas por la investigación. Algunos alimentos clave incluyen:

- > Frutas y verduras (especialmente las de colores variados)
- > Frijoles, lentejas y granos integrales
- > Nueces y semillas

Estas fibras actúan como prebióticos, es decir, sirven de alimento para las bacterias beneficiosas del intestino, y se asocian con una mejor digestión y salud metabólica.

Alimentos Fermentados

Los alimentos fermentados se están volviendo parte del consumo diario como apoyo para la salud intestinal, entre ellos:

- > Yogur y kéfir
- > Chucrut y kimchi
- > Kombucha
- > Miso and tempeh

Estos alimentos contienen cultivos vivos que pueden contribuir a una mayor diversidad del microbioma intestinal.

Enfoque en la diversidad vegetal vs. dietas restrictivas

En lugar de dietas intestinales altamente restrictivas (como eliminar permanentemente grupos completos de alimentos), la tendencia se inclina hacia:

- > Diversidad en lugar de restricción: una amplia variedad de alimentos que nutren distintos microorganismos
- > Rotación y personalización: descubrir qué funciona para tu cuerpo, en lugar de aplicar eliminaciones generales para todos

Cada vez más se anima a las personas a observar patrones en su cuerpo en lugar de eliminar grandes categorías de alimentos sin evidencia clara.

La hidratación como apoyo digestivo

La ingesta adecuada de agua se reconoce cada vez más como un pilar fundamental para la comodidad digestiva y la regularidad. La hidratación ayuda al movimiento de los alimentos a través del intestino y respalda los procesos metabólicos generales.

Mini desafío

Día de la Tierra

En lugar de comenzar con pasos de acción o cambios de comportamiento, este reto empieza con observar, apreciar y encontrar momentos de disfrute en el mundo que te rodea, y luego avanza hacia formas simples y realistas de cuidar el planeta. Cuando las personas sienten aprecio, asombro o disfrute por la naturaleza, es más probable que la valoren, la protejan y se sientan motivadas a actuar.

Completa 4 actividades de **Ganar Apreciación** antes de completar 4 actividades de **Acción**.

Ganar Apreciación

- Observa la belleza**
Nota una cosa en el mundo natural que sea genuinamente agradable de ver: luz, color, movimiento o textura.
- Conéctate con los Sonidos**
Escucha un sonido natural hoy: viento, lluvia, aves, hojas o incluso el silencio.
- Siente los elementos**
Presta atención a cómo la naturaleza se siente en tu cuerpo: sol, aire, calor o frescura.
- Encuentra la naturaleza en interiores**
Observa plantas, materiales naturales o la luz del día dentro de tu espacio.
- Aprecia dónde vives**
Nota algo que te guste de tu entorno, incluso si es algo pequeño.
- Comparte un momento**
Comparte algo que hayas notado esta semana con otra persona: una foto, un comentario o un mensaje breve.
- Reflexiona sobre el disfrute**
Piensa en qué momento se sintió más reconfortante o agradable. Ese es tu punto personal de conexión.

Acción

- Reduce algo**
Elige un elemento para usar menos hoy: energía, agua, desechables o consumo.
- Reutiliza con intención**
Reutiliza algo que normalmente tirarías o reemplazarías.
- Apoya lo local**
Apoya una opción local o sostenible: alimentos, negocios o servicios.
- Cuida un espacio**
Limpia, organiza, recicla o cuida un espacio compartido o al aire libre.
- Aprende algo nuevo**
Lee o mira algo breve sobre el medio ambiente, el clima o la conservación.
- Fomenta el cuidado**
Comparte un hábito o idea amigable con el planeta con alguien.
- Elige un hábito para mantener**
Selecciona una acción pequeña de esta semana que se sienta viable a largo plazo.



Mini desafío

Huevos de Pascua



Esta semana estás invitado/a a buscar pequeños momentos de bienestar, calma y alegría. Hay pequeños “huevitos” (logros pequeños, momentos divertidos, chispas de alegría, etc.) escondidos a simple vista, esperando ser encontrados.

Completa este mini reto festivo eligiendo 10 “huevitos” para buscar a lo largo de la semana. No se necesita canasta.

Busca un logro

- ☐ Algo que completaste
- ☐ Una tarea que salió mejor de lo esperado
- ☐ Un problema que resolviste
- ☐ Un momento que manejaste mejor que antes

Busca una sonrisa

- ☐ Un momento gracioso
- ☐ Una interacción amable
- ☐ Algo inesperadamente agradable
- ☐ Un momento de risa o ligereza

Busca facilidad

- ☐ Un atajo o una herramienta útil
- ☐ Alguien que aligeró tu carga
- ☐ Una reunión que terminó antes de tiempo
- ☐ Una decisión que no necesitó pensarse de más

Busca gratitud

- ☐ Una persona
- ☐ Un momento
- ☐ Un recurso
- ☐ Una parte de tu rutina que normalmente pasas por alto

Busca diversión

- ☐ Algo que te genere alegría
- ☐ Algo que te entusiasme de la primavera
- ☐ Algo inesperadamente encantador
- ☐ Un snack realmente bueno