

Boletín de Bienestar

Segundo trimestre de 2025



Este trimestre, nos tomamos un tiempo para reconocer y apreciar las complejidades únicas del cuerpo humano, así como la importancia de la salud preventiva.

También celebramos el **Mes de la Concientización sobre el Estrés** en abril, el **Mes de la Salud de la Mujer** en mayo y el **Mes de la Salud del Hombre** y la **Concientización sobre la Salud Cerebral** en junio. Estos eventos nacionales de concientización brindan un tiempo y un espacio dedicados a reconocer la importancia de estar atentos a lo que sucede en nuestro cuerpo y su impacto en nuestra salud. Un poco de autoconocimiento nos permite adoptar un enfoque más proactivo para cuidar nuestra salud, nos lleva a tomar decisiones más informadas sobre nuestra salud y fomenta un bienestar general.

¿Sabía que las hormonas juegan un papel en la salud preventiva?

Al conmemorar los meses de concientización nacional del trimestre, es inevitable considerar la importancia de la salud hormonal. Para comprender mejor la salud hormonal, un breve repaso sobre el sistema endocrino puede ser útil.

El sistema endocrino es como la red de mensajería interna del cuerpo. Utiliza hormonas como “mensajeros químicos” para regular todo, desde los niveles de energía hasta el estado de ánimo, el metabolismo y el crecimiento. La influencia de estos mensajeros es fundamental. De hecho, pueden influir en nuestra forma de pensar y actuar a diario. Las hormonas también son esenciales para mantener la homeostasis, o el estado de equilibrio, en el cuerpo.

Glándulas clave y funciones

	Glándula pituitaria = la glándula maestra	 Ubicada en la base del cerebro y controla otras glándulas endocrinas.  Regula el crecimiento, la respuesta al estrés y las funciones reproductivas.
	Glándula tiroides = el administrador del metabolismo	 Ubicada en el cuello y produce hormonas que controlan el metabolismo, la energía y la temperatura corporal.  Una tiroides hipoactiva, conocida como hipotiroidismo, puede causar fatiga intensa y aumento de peso, mientras que una tiroides hiperactiva, conocida como hipertiroidismo, puede provocar pérdida de peso y ansiedad.
	Glándulas suprarrenales = las que responden al estrés	 Ubicadas en la parte superior de los riñones y liberan adrenalina y cortisol.  Ayudan a controlar el estrés, los niveles de energía y la presión arterial.  Abril es el Mes Nacional de Concientización sobre el Estrés. Haga clic aquí para obtener más información sobre el cortisol y cómo afecta la mente y el cuerpo.
	Páncreas = regulador del azúcar en la sangre	 Proporciona insulina y glucagón para equilibrar los niveles de azúcar en sangre.  Los desequilibrios pueden provocar diabetes o picos/caídas del nivel de azúcar en sangre.
	Ovarios y testículos = el centro reproductivo	 Los ovarios (en las mujeres) producen estrógeno y progesterona, lo que influye en los ciclos menstruales, así como en una amplia gama de otros órganos y mecanismos del cuerpo.  Mayo es el Mes de la Salud de la Mujer. Haga clic aquí para obtener un recurso completo sobre la menopausia. Haga clic aquí para obtener un recurso útil sobre la sincronización del ciclo menstrual.  Los testículos (en los hombres) producen testosterona, que favorece el crecimiento muscular, el estado de ánimo y la salud.  Junio es el Mes de la Salud del Hombre. Haga clic aquí para obtener información adicional sobre cómo abordar la salud masculina.

Consejos para mantener un sistema endocrino saludable:

Si bien no es posible prevenir todos los tipos de afecciones relacionadas con el sistema endocrino, aquí hay algunos pasos que pueden ayudar a mantener la salud hormonal general:



Mantener un peso saludable para usted



Ejercitarse regularmente



Obtener una nutrición adecuada y de calidad



Tener un sueño de calidad



Limitar o evitar el alcohol



Evitar o dejar de fumar

Los químicos llamados **disruptores endocrinos** también pueden afectar su salud hormonal. Descubra más sobre el impacto que algunos productos cotidianos pueden tener en su salud con este recurso [aquí](#).

Para obtener más información sobre los posibles desequilibrios hormonales, [consulte este artículo](#) publicado por UCLA Health.

Entendiendo las hormonas del estrés

¿Qué son las hormonas del estrés?

Cuando nos enfrentamos al estrés, nuestro cuerpo activa la respuesta de lucha o huida, un mecanismo de supervivencia que libera hormonas relacionadas con el estrés.

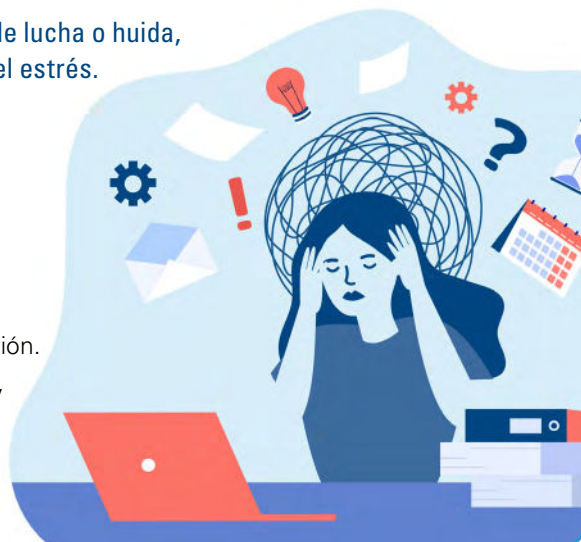
En nuestra vida diaria, podemos encontrarnos con muchas exigencias y situaciones estresantes que nos hacen sentir como si estuviéramos bajo ataque. Esta percepción de amenaza impulsa al hipotálamo en el cerebro a enviar un mensaje a las glándulas suprarrenales (encima de los riñones) para que liberen hormonas, como la adrenalina y el cortisol.

Principales hormonas del estrés

Cortisol: la principal hormona del estrés. Regula el metabolismo, el nivel de azúcar en sangre y la inflamación.

Adrenalina (epinefrina): aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el suministro de energía.

Norepinefrina: aumenta su estado de alerta y concentración.



Cortisol

El cortisol es producido por las glándulas suprarrenales. Sigue un ritmo diario, alcanzando su nivel más alto por la mañana y más bajo por la noche.

Funciones del cortisol:



Gestiona el metabolismo y el azúcar en sangre



Reduce la inflamación



Ayuda a la formación de la memoria



Regula la presión arterial



Apoya el ciclo de sueño-vigilia

Estrés crónico y desequilibrio del cortisol

Cuando el estrés es continuo, el cortisol permanece elevado y eso puede ser perjudicial para el cuerpo con el tiempo.

Efectos del cortisol alto crónico:



Ansiedad, depresión



Problemas digestivos



Aumento de peso (especialmente grasa abdominal)



Tensión muscular



Problemas para dormir



Alta presión sanguínea



Sistema inmunológico debilitado



Desequilibrios del azúcar en la sangre

Cosas que puede hacer para ayudar a regular el cortisol



- ✓ Practique ejercicios de relajación como yoga, atención plena o meditación.
- ✓ Realice actividad física con regularidad.
- ✓ Priorice el sueño.
- ✓ Coma una dieta equilibrada.
- ✓ Conéctese con un consejero profesional o un entrenador de bienestar para apoyar sus habilidades de manejo del estrés.
- ✓ Pase tiempo en la naturaleza.
- ✓ Limite el consumo de cafeína y alcohol.

¿Cómo puede participar en el Mes de la Salud de la Mujer y el Mes de la Salud del Hombre?

En mayo, reconocemos el **Mes de la Salud de la Mujer**, creando conciencia sobre los problemas de salud de la mujer y alentando a las mujeres de todas las edades a priorizar su salud y bienestar.

Recordatorios:

- ✓ Programe su examen anual de bienestar femenino.
- ✓ Manténgase al día con las pruebas para detección del cáncer de cuello uterino.
- ✓ Programe su mamografía.

Haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre salud preventiva para mujeres.



El **Mes de la Salud del Hombre** se celebra en junio para generar conciencia sobre los desafíos comunes y apoyar la salud y el bienestar masculino.

Recordatorios:

- ✓ Programe su examen físico anual.
- ✓ Manténgase al día con los exámenes de detección preventiva.

Haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre la salud preventiva para hombres.

¡Consulte la [Reuniones de ComPsych](#) para sesiones grupales sobre los temas que más le interesan!

Formas de involucrarse:



Asista a eventos educativos que se centren en temas de salud y bienestar



Manténgase activo: pruebe una nueva rutina de ejercicios o salga a caminar al aire libre



Practique ejercicios de atención plena, meditación y respiración



Cocine una nueva comida saludable



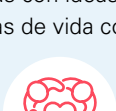
Construya un sistema de apoyo
Rodéese de influencias positivas y de personas con ideas afines y con experiencias de vida compartidas.



Escuche un podcast



Pruebe algo nuevo; explore un nuevo pasatiempo



Comparta con sus seres queridos



Haga pequeños cambios para renovar su rutina diaria

Postura de yoga del trimestre

Ustrasana, más conocida como la “**postura del camello**”, es una flexión hacia atrás que ayuda a abrir los hombros y fortalece el torso y la espalda. Muchas actividades cotidianas implican curvar la columna hacia adelante y esta postura puede ser útil para quienes experimentan rigidez en la parte superior de la espalda. Ayuda a estimular la tiroides y la paratiroides, glándulas productoras de hormonas en la zona del cuello.

Ustrasana (postura del camello)



Consejos útiles:

Caliente su cuerpo antes de intentar esta postura.

Mantenga los hombros abiertos y alejados de las orejas.

Si tiene el cuello tenso, intente colocar los dedos de los pies hacia abajo contra una pared y apoye la coronilla contra la pared.



3 modificaciones de la postura del camello que puede probar:

- **Meta los dedos de los pies:** esto permite que los talones se levanten, haciéndolos más alcanzables.
- **Mantenga las manos en la espalda baja.** Aún sentirá los beneficios de esta postura.
- **Intente utilizar bloques.** Coloque bloques de yoga junto a sus pies a su altura más alta, lo que le proporcionará un poco más de elevación.

Pasos

1. Comience arrodillándose con las rodillas y los pies separados a la distancia de las caderas y los muslos perpendiculares al suelo.
2. Extienda los dedos gordos del pie hacia atrás, presionando hacia abajo con los diez dedos. Sin moverse, intente juntar los tobillos con energía.
3. Gire la parte interna de los muslos hacia el interior y suelte suavemente el coxis hacia la parte posterior de las rodillas. La pelvis debe estar neutra, sin inclinarse hacia adelante ni hacia atrás.
4. Junte las palmas de las manos frente al esternón y baje la barbilla hacia el pecho.
5. Inhale para enfatizar la elevación de su pecho y la longitud de su columna.
6. Con la siguiente exhalación, arquee la parte superior de la espalda y abra los hombros. Deje caer ambos brazos hacia atrás al mismo tiempo y lleve los dedos de las manos hacia los talones. Si no puede alcanzar los talones, meta los dedos de los pies para levantar más los talones. (No estire primero un brazo y luego el otro hacia atrás; girar en esta postura puede causar lesiones).
7. Presione los omóplatos hacia adelante y hacia arriba para levantar el pecho aún más si le resulta cómodo.
8. Después de haber creado más espacio/extensión en la parte superior de la espalda, mantenga el mentón ligeramente recogido mientras deja caer la cabeza un poco más.
9. Continúe presionando hacia abajo con los pies y la parte inferior de las piernas para levantar la columna torácica y el pecho.
10. Mantenga la postura de 5 a 10 respiraciones. Luego, usando el esternón como guía, use una inhalación para subir, dejando que la cabeza suba al final.

Estimado entrenador

Pregunta: estoy intentando controlar mi nivel de azúcar, pero no quiero renunciar a los alimentos con buen sabor. ¿Qué condimentos puedo comer que sean deliciosos y equilibrados?

Respuesta de la entrenadora Bella: ¡buena pregunta! Controlar el azúcar en sangre no significa sacrificar el sabor. Los condimentos adecuados pueden enriquecer sus comidas y, al mismo tiempo, mantener niveles estables de glucosa. Aquí tiene algunas opciones excelentes para tener en su despensa y refrigerador:

Vinagre



El vinagre de sidra de manzana y el vinagre balsámico añaden un toque ácido a los aderezos y adobos. También pueden ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir los picos de azúcar en sangre después de las comidas.

Pruebe esto: agregue vinagre balsámico sobre vegetales asados o mezcle vinagre de sidra de manzana con aceite de oliva para un aderezo simple de ensaladas.

Mantequillas de frutos secos y semillas



Las mantequillas de almendra, maní y girasol aportan proteínas, fibra y grasas saludables. Solo asegúrese de elegir versiones naturales sin azúcares añadidos.

Pruebe esto: unte mantequilla de almendras sobre rodajas de manzana o mezcle mantequilla de maní con yogur griego para una merienda rica en proteínas.

Salsa



La salsa de tomates frescos, especialmente la casera sin azúcar añadido, aporta mucho sabor con un impacto mínimo en el azúcar en sangre.

Pruebe esto: coloque la salsa sobre huevos revueltos o mézclela con frijoles negros para obtener una guarnición rápida.

Mostaza



Esta opción baja en calorías y sin azúcar viene en muchas variedades (Dijon, amarilla, de grano integral) y ofrece sabores intensos sin azúcares añadidos.

Pruebe esto: unte mostaza sobre una tortilla de lechuga con pavo y queso o mézclela con yogur griego para obtener una salsa agria.

Hummus



Una salsa rica en fibra y llena de proteínas hecha de garbanzos y tahini, el hummus es una pasta para untar o un aderezo delicioso que no aumenta los niveles de azúcar en sangre.

Pruebe esto: use el hummus como salsa para rodajas de pepino o para untar en una tortilla integral con vegetales.

Salsa picante



La mayoría de las salsas picantes son naturalmente bajas en azúcar y calorías. Simplemente, revise las etiquetas para evitar el azúcar añadido y el exceso de sodio.

Pruebe esto: agregue salsa picante a las tostadas de aguacate o mézclela con un adobo casero para camarones a la parrilla.

Pesto



Elaborado con aceite de oliva saludable para el corazón, albahaca fresca y frutos secos, el pesto es una opción deliciosa y rica en grasas saludables que pueden ayudar a controlar el azúcar en sangre.

Pruebe esto: mezcle el pesto con fideos de calabacín o úselo como aderezo para pollo a la parrilla.

Guacamole



Los aguacates son una gran fuente de fibra y grasas saludables, lo que hace que el guacamole sea una forma amigable con el azúcar en sangre de agregar cremosidad y sabor a las comidas.

Pruebe esto: unte guacamole sobre tostadas integrales o úselo como aderezo para pescado a la parrilla.

Tahini



Hecho a partir de semillas de sésamo molidas, el tahini es rico en grasas saludables y agrega una textura cremosa a aderezos y salsas para untar.

Pruebe esto: unte tahini sobre coliflor asada o mézclelo con jugo de limón y ajo para un aderezo rápido.

Al elegir condimentos, revise las etiquetas para detectar azúcares y aditivos ocultos. Busque ingredientes simples e integrales para que sus comidas sean sabrosas y equilibradas. ¡Disfrute experimentando con estas deliciosas opciones! **¡Manténgase sano!**

COMPSYCH®

Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al:

| TRS: Marque el 711

En línea: guidanceresources.com | Aplicación: GuidanceNowSM | ID web:

