

# El bienestar importa

SEPTIEMBRE DEL 2023

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



## La conexión entre la salud intestinal y cerebral

Investigaciones recientes indican que la comunicación entre su cerebro y su intestino juega un papel crucial en su salud en general. Los científicos sugieren que esta conexión puede ser la razón por la que sientes "mariposas" cuando estás nervioso o "enfermo del estómago" cuando temes algo. También tiene un impacto significativo en su salud en general.

### ¿Cuál es la conexión cerebro-intestino?

El nervio vago conecta el cerebro y el intestino (conocido como el eje intestino-cerebro) y envía señales en ambas direcciones. El cerebro y el intestino contienen neuronas que le dicen a su cuerpo cómo comportarse. También contienen neurotransmisores, que controlan los sentimientos y las emociones. Curiosamente, muchos neurotransmisores se producen en el intestino. De hecho, la mayor cantidad de serotonina de su cuerpo se produce allí, lo que afecta el estado de ánimo, la percepción, la atención y la memoria.

### ¿Cómo funciona el eje intestino-cerebro?

Su cerebro afecta directamente la función de su estómago e intestinos. Por ejemplo, el estrés crónico puede causar problemas gastrointestinales. La conexión

también funciona a la inversa. El intestino puede enviar señales problemáticas al cerebro que causan ansiedad, estrés o depresión. Un intestino poco saludable también está relacionado con la demencia y la disminución de las funciones cognitivas.

### Consejos para mejorar la salud intestinal

Mejorar su salud intestinal puede contribuir a la salud del cerebro, mejorar la función cognitiva y ayudar a prevenir enfermedades. Puede mejorar la salud intestinal con los siguientes alimentos:

- Alimentos diversos
- Muchas frutas, verduras y legumbres
- Alimentos ricos en fibra
- Alimentos fermentados (por ejemplo, yogur, kimchi y kéfir)
- Alimentos prebióticos
- Cereales integrales
- Alimentos de origen vegetal
- Alimentos con polifenoles (por ejemplo, vino tinto, pieles de uva, cebollas y arándanos)
- Probióticos

### Conclusión

Su salud intestinal afecta significativamente la salud de su cerebro y cuerpo. Al comer alimentos que promueven la salud intestinal, puede experimentar un mejor enfoque, una mejor salud mental y un menor riesgo de enfermedad.

## La mayoría de los estadounidenses deben ser examinados para detectar ansiedad

En medio de una crisis de salud mental, los EE. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos (Task Force) recomienda que todos los adultos menores de 65 años se hagan pruebas de detección de ansiedad regularmente. El año pasado, el Grupo de Trabajo también modificó las recomendaciones para incluir a los niños de 8 a 17 años. Esto significa que todas las personas de 8 a 65 años deben ser examinadas para detectar ansiedad.

El Grupo de Trabajo no llega a recomendar la detección de ansiedad para adultos mayores de 65 años porque muchos síntomas comunes del envejecimiento (por ejemplo, dolor, fatiga y problemas para dormir) también son síntomas de ansiedad.

### ¿Por qué es importante la detección de ansiedad?

La ansiedad es común. Según la Asociación Americana de Psiquiatría, casi el 30% de los adultos experimentan trastornos de ansiedad en algún momento de sus vidas.

La ansiedad generalmente comienza en la infancia y la edad adulta temprana, y los síntomas generalmente disminuyen con la edad. Puede parecer diferente para todos. Sin embargo, los síntomas

comunes incluyen pensamientos ansiosos que son difíciles de controlar, fatiga, irritabilidad, inquietud, problemas para dormir y dolores y molestias inexplicables.

La detección es crucial para el diagnóstico, ya que los síntomas de ansiedad pueden no notarse durante las visitas regulares al médico. Si tiene síntomas de ansiedad, comuníquese con su profesional de la salud médica de inmediato. No espere a su examen físico anual.

### Septiembre es el Mes Nacional de Prevención del Suicidio

Las enfermedades mentales y los problemas de salud mental a menudo contribuyen al suicidio. Todos pueden ayudar a prevenir el suicidio. Puede salvar vidas marcando 988, la Línea Nacional de Suicidio y Crisis (Lifeline). Similar a llamar al 911 para emergencias físicas, el 988 es para personas con angustia emocional o crisis suicida.



Puede llamar al 988 si está experimentando una crisis de salud mental o por otra persona que está en peligro. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 u obtenga ayuda en línea en [988lifeline.org/chat](https://www.988lifeline.org/chat).

# ¿RESFRIADO,

# GRIPE

# 0

# COVID-19?

El **resfriado común**, la **gripe** y **COVID-19** los causan virus que afectan el sistema respiratorio, y las tres enfermedades comparten algunos síntomas. Esto hace que sea difícil saber con cuál puede estar enfermo cuando se siente mal.

A continuación, puede encontrar más información acerca de las similitudes y diferencias entre las tres enfermedades.

Resfriado	Gripe	COVID-19
<b>Los síntomas típicamente se presentan de manera gradual.</b>	<b>Los síntomas generalmente se presentan de manera repentina y vigorosa, y son más graves que los de un resfriado.</b>	<b>Los síntomas pueden aparecer de dos a 14 días después de la exposición a la COVID-19.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Los síntomas comunes incluyen congestión nasal, estornudos y secreción nasal (moqueo).<ul style="list-style-type: none"><li>○ Los síntomas también pueden incluir también tos, ligero dolor de cabeza y dolor corporal leve.</li></ul></li><li>• Los síntomas tienden a durar una semana (por lo general, es contagioso durante los primeros tres días)</li><li>• No es necesario acudir al médico; los medicamentos de venta libre por lo general son efectivos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los síntomas comunes incluyen fiebre alta, dolor de cabeza, dolores corporales y fatiga.<ul style="list-style-type: none"><li>○ También pueden incluir tos seca, dolor de garganta y secreción nasal (moqueo) o congestión nasal.</li></ul></li><li>• Los síntomas por lo general mejoran en un plazo de dos a cinco días, pero pueden durar una semana o más</li><li>• Debe permanecer en su casa hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido para evitar contagiar la gripe a otras personas</li><li>• Los medicamentos antivirales recetados pueden ayudar a disminuir la intensidad y la duración de los síntomas</li><li>• Pueden ocurrir complicaciones; llame a un médico si cree que sus síntomas están empeorando o si tiene una afección como asma o diabetes o si está embarazada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los síntomas comunes incluyen fiebre o escalofríos, tos, falta de aire, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, congestión y dolor de garganta.<ul style="list-style-type: none"><li>○ También pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea y pérdida repentina del sentido del gusto o del olfato.</li></ul></li><li>• Algunas personas pueden presentar pocos síntomas o ninguno, mientras que otras pueden requerir hospitalización.</li><li>• Incluso después de recuperarse de COVID-19, es posible que presente síntomas persistentes.</li><li>• Pueden ocurrir complicaciones; llame a un médico si cree que sus síntomas están empeorando o si tiene un mayor riesgo de enfermedad grave (p. ej., ancianos o personas inmunodeprimidas)</li></ul>

Debido a que hay ciertos síntomas en común, puede ser difícil determinar si usted tiene gripe o COVID-19 sin que se le realicen pruebas. Debido a esto, si cree que tiene **gripe** o **COVID-19**, llame a su médico y explique sus síntomas antes de ir a un centro para buscar atención.