

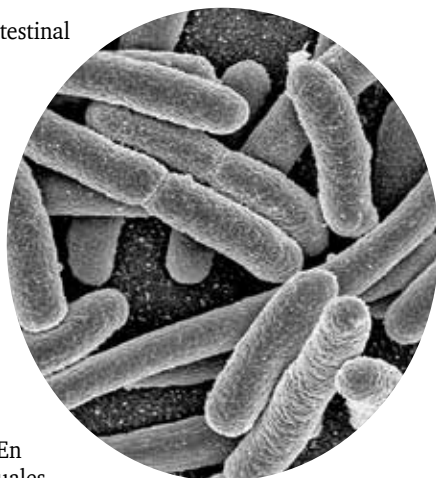


Cuidar la microbiota intestinal

La microbiota intestinal es un conjunto de bacterias, virus, hongos y muchos otros microorganismos que viven dentro de nuestro intestino, formando una comunidad compleja que es importante para el mantenimiento de nuestra salud. En condiciones habituales, mantienen nuestro bienestar, cumplen distintas funciones a nivel metabólico y de regulación de las funciones digestivas, así como inmunes y neurológicas. Hay distintos factores como la dieta, el estrés, y el estilo de vida que influyen en su composición, que es única para cada individuo. Cada persona tiene una microbiota única, que está influida por diferentes características y también por la genética.

Entre los factores que influyen positivamente, es importante mencionar que una adecuada dieta equilibrada, rica en fibras, verduras y alimentos fermentados (yogur) es muy beneficiosa para regular esta microbiota y el mantenimiento de las funciones de nuestro aparato digestivo. El estilo de vida con una actividad física regular y el contacto con el medio ambiente facilitan el correcto desarrollo de una microbiota saludable.

La calidad y diversidad de la microbiota se puede ver alterada por el consumo excesivo de alcohol, el tabaco; en general todas las drogas y sustancias tóxicas son dañinas, también el uso desproporcionado de antibióticos, que pueden eliminar bacterias que son beneficiosas para nuestro organismo. El estrés, la falta de ejercicio físico, el sedentarismo y los alimentos ultraprocesados repercuten negativamente en el mantenimiento de nuestra flora intestinal.



¿Qué funciones cumple la microbiota?

Ayuda a digerir los alimentos, facilita la absorción de carbohidratos y también es capaz de producir vitaminas esenciales. Al mismo tiempo, actúa como una barrera frente a organismos patógenos y bacterias extrañas que son dañinas para nuestro cuerpo y las elimina produciendo algunas sustancias antimicrobianas. Por este motivo, se piensa que colabora en el desarrollo y maduración del sistema inmunitario de defensas, facilitando el reconocimiento y eliminación de patógenos. Por otra parte, cada vez está siendo más estudiada la relación entre el intestino y el cerebro, ya que su bienestar puede influir en el estado de ánimo y equilibrio emocional.

¿Cómo cuidar nuestra microbiota?

Se recomienda seguir una alimentación variada, incluyendo todo tipo de verduras, legumbres y alimentos integrales para proporcionarle fibras y nutrientes a nuestro organismo. Evitar el consumo de alcohol y sustancias tóxicas. Así mismo, está siendo estudiada la relación de las bebidas fermentadas y yogur porque contienen probióticos que favorecen el bienestar de nuestra microbiota.



La soledad en las personas mayores: una realidad silenciosa

¿Te has parado a pensar en cuántas personas mayores viven solas en nuestro barrio? Algunas lo hacen a gusto, disfrutan de su independencia y de su rutina. Pero otras sienten un vacío que no saben cómo llenar. Esa soledad que no se busca, que pesa, que mina por dentro... es la que debemos aprender a detectar, sobre todo entre nuestros mayores.

La soledad no siempre se nota. A veces se esconde en pequeños gestos: ese vecino que antes bajaba a por el pan y ya no lo hace, la señora que bajaba al parque a tomar el sol o al fresco y ahora no sale de casa, o la vecina que deja las persianas cerradas días enteros. Son señales que incitan a preguntar: "¿Está bien? ¿Necesita algo?". Un simple "Hola, ¿cómo estás?" puede ser mucho más importante de lo que pensamos y a veces se convierte en su momento más esperado del día, a veces la única novedad en su monotonía.

Hay pistas claras: dejar de salir, perder interés por hablar con los demás, descuidar el aspecto, mostrar tristeza o apatía. Incluso los olvidos frecuentes o la falta de concentración pueden estar relacionados con pasar demasiado tiempo en silencio. No es un simple malestar: la soledad mantenida aumenta el riesgo de depresión, deterioro de la memoria, problemas de corazón e incluso debilita el sistema inmunitario.

¿Y qué podemos hacer? Pues la verdad es que mucho más de lo que creemos. No hacen falta grandes gestos: saludar, dedicar unos minutos a conversar,

acompañar a una cita médica o invitar a un café son detalles que alegran el día. También animar a participar en talleres, actividades de los centros de mayores o grupos de paseo les da sentido de pertenencia y les ayuda a sentirse valorados. Incluso compartir una comida, enseñarles a usar el teléfono o la tablet o recordarles pequeñas fechas especiales puede ser un gran alivio emocional. Y, sobre todo, estar atentos: saber quién vive solo y preocuparnos si notamos cambios de rutina o ánimo.

Podemos preguntar si necesitan ayuda con la compra, con la medicación o incluso acompañarlos a hacer un recado. A veces, un simple gesto como escucharlos y mostrar interés por su propia historia hace que se sientan visibles y queridos. No hay que perder de vista el poder de un abrazo, de un gesto amable o de un momento compartido: son lo que realmente llena el corazón.

Nuestro barrio siempre ha sido un lugar de gente cercana, luchadora y trabajadora. Mantener viva esa solidaridad es la mejor forma de prevenir la soledad no deseada. Porque más allá de los recursos profesionales, lo que de verdad importa es el calor humano del día a día, el gesto amable, la compañía sincera.

Al final, de eso se trata: de mirar alrededor, tender la mano y recordar que nadie debería sentirse invisible. Acompañar a nuestros mayores no es solo un acto de cuidado, es también una forma de hacer más humano el lugar donde vivimos.



¿Qué tal llevas tus competencias digitales?



Vivimos en un mundo cada vez más conectado. Desde pagar en el supermercado con el móvil hasta pedir cita en el médico, pasando por hablar con familiares que están lejos, lo digital está presente en casi todo lo que hacemos. Por eso, contar con unas competencias digitales básicas ya no es una opción: es una necesidad.

No es solo saber usar un ordenador

Cuando hablamos de competencias digitales básicas no nos referimos solo a encender un ordenador o manejar un móvil. Hablamos de buscar información de forma eficaz, comunicarse de manera segura en internet, proteger la privacidad y saber diferenciar noticias reales de bulos.

Más oportunidades para todos

Tener estas habilidades abre puertas:

- ✓ **Trabajo:** la mayoría de los empleos piden un mínimo de conocimientos digitales.
- ✓ **Educación:** existen miles de cursos gratuitos en línea para aprender lo que quieras, desde inglés hasta programación.
- ✓ **Trámites:** ya no necesitas hacer largas colas para renovar un documento, pagar impuestos o pedir ayudas.

Evitar quedarse atrás

No tener competencias digitales puede llevar

LO DIGITAL ESTÁ PRESENTE EN CASI TODO

a la exclusión social: dependencia de otros para hacer gestiones, dificultad para acceder a servicios o riesgo de caer en fraudes por no reconocer señales de alerta.

Seguridad y confianza en internet

Uno de los puntos más importantes es la seguridad digital. Usar contraseñas seguras, desconfiar de mensajes sospechosos y cuidar la información personal ayuda a evitar estafas y problemas de identidad.

Aprender es más fácil de lo que parece

Lo mejor es que nunca es tarde para aprender. Muchas bibliotecas, centros comunitarios y plataformas en Internet ofrecen cursos gratuitos de iniciación. Lo importante es dar el primer paso y practicar un poco cada día.

En definitiva, tener competencias digitales básicas significa ser más autónomo, estar mejor informado y participar plenamente en la sociedad actual. Si aún sientes que te falta práctica, el momento de empezar es ahora: tu yo del futuro te lo agradecerá.