



## Unirse es poderoso

■ **José Alonso Vargas Aguilera, Profesor Leng. y Ciencia Prevencionista Área alcohol y drogas Bachiller en teología**

Cuando una persona se enfrenta a una enfermedad, no solo su cuerpo se ve afectado: su vida cotidiana, su familia y su red social también cambian. La unión entre personas para ayudar a un enfermo es un acto colectivo que mezcla solidaridad, organización y cuidado práctico. Comprender cómo se forma esa red y qué beneficios aporta, ayuda a profesionales de la educación y a equipos comunitarios a coordinar apoyos eficaces y respetuosos.

**Qué significa unirse para ayudar.** Unirse implica que varias personas o grupos colaboran con un objetivo común: mejorar la calidad de vida del enfermo. Esa ayuda puede ser emocional (acompañar, escuchar), práctica (llevar comidas, transportar a citas médicas), informativa (buscar recursos, explicar trata-

mientos, difundir ayuda y beneficios) y organizativa (coordinación de turnos, gestión económica). La unión no elimina la responsabilidad profesional ni sustituye tratamientos médicos, pero sí complementa la atención al cubrir necesidades cotidianas y de bienestar.

**Impactos positivos.** La unión comunitaria disminuye el aislamiento, mejora la adherencia a tratamientos (cuando hay apoyo para llegar a citas o recordar medicación), y reduce la carga económica y psicológica sobre el núcleo familiar. Para la comunidad, participar fomenta la cohesión social y el aprendizaje sobre cuidados y empatía. Para los profesionales, una red sólida facilita el seguimiento y la prevención de crisis. La unión entre personas para ayudar a un enfermo es una manifestación práctica de solidaridad que, bien organizada y respetuosa, potencia la recupera-

ción y la calidad de vida. Requiere comunicación, respeto por la autonomía, coordinación y sensibilidad. Para profesionales y comunidades, fomentar estas redes es invertir en salud integral: no solo en el cuerpo, sino en el tejido social que sostiene a cada persona en momentos de vulnerabilidad.

Muchas gracias a todos quienes se unen cuando alguien está en necesidad, y van en ayuda con una mano amiga... pues esta compañía y apoyo es vital para seguir avanzando. Cuando acompañamos de una u otra forma, esto es algo maravilloso para la salud del enfermo, es medicina de amor y cariño. Es un mensaje potente que decimos: 'vamos adelante, no estás solo o sola'. Siempre hay que estar dispuesto a ayudar, colaborar con otro, siempre en la vida tendrá más valor 'dar que recibir'.