



EL MÉDICO EN CASA

▶ por DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO

Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria
Máster Medicina de Urgencias y Emergencias
Experto universitario en Nutrición y Dietética



El asma y la crisis asmática

El asma es una enfermedad respiratoria que consiste en un estrechamiento en los bronquios, es decir, las vías respiratorias por donde circula el aire que contiene el oxígeno que necesitamos para vivir. Durante la respiración, el aire entra y sale a través de los bronquios hasta llegar a los pulmones. Las personas que padecen asma presentan una inflamación en los tejidos que forman el interior de estos conductos, y por ese motivo el aire que entra lo hace con mayor dificultad; lo que desencadena una mayor dificultad respiratoria y además se escuchan unos pitidos al respirar, que son la manifestación clínica del estrechamiento de la vía aérea. Cuando la dificultad respiratoria es importante, puede asociarse por síntomas de mayor trabajo respiratorio

(se hunde el pecho al respirar, se marcan las costillas o la persona necesita respirar más rápidamente y con inspiraciones más profundas).

— **¿Hay algún elemento desencadenante?** Las personas que lo padecen tienen normalmente una mayor sensibilidad a distintos elementos que están relacionados con el ambiente, como pueden ser los cambios de humedad, el humo del tabaco, el aire frío, el ejercicio físico; y también puede desencadenarse por componentes que provocan alergia (polen de las plantas, los árboles, el moho), y muchos asmáticos también tienen alergia estacional, que se ve aumentada en primavera.

— **¿Empeoran en alguna época del año?** Los

asmáticos pueden sufrir crisis durante todo el año. Sin embargo, los cambios de temporada, especialmente en primavera y también en otoño, son momentos en los que pueden sufrir agravamiento de los síntomas respiratorios, que se controlan con inhaladores orales. Éstos facilitan el mecanismo para abrir los bronquios y respirar más fácilmente. Si hay muchos pitos, se pueden hacer dos inhalaciones cada seis horas al comienzo.

— **¿Cuándo se debe consultar?** Las crisis asmáticas son episodios de dificultad respiratoria, que pueden ir acompañados a infecciones respiratorias, o en otras ocasiones se pueden complicar con neumonías, que son infecciones pulmonares que requieren tratamiento médico. La persona debe consultar para completar con un examen físico si presenta muchos pitos al respirar, mucha dificultad y trabajo respiratorio; y cuando presenta fiebre y tos que persiste durante varios días a lo largo de la semana. La mayoría de infecciones respiratorias son de vías altas y no requieren antibiótico porque son de origen viral, aunque en otras situaciones puede ser necesario otra exploración complementaria o iniciar otro tratamiento.



TU COACH

▶ por BEATRIZ TROYANO DÍAZ

Directora de Remodelatuvida
Socióloga coach personal y profesional
siquieres@remodelatuvida.es
www.remodelatuvida.es

Recetas de color para días grises



Hoy quiero compartir contigo un fragmento de en mi libro *Recetas de color para días grises*.

Un estudio realizado en Estados Unidos ha revelado que las emociones impactan el cerebro, concretamente las regiones de la amígdala y la corteza insular. Pero también ha demostrado que no estamos indefensos ante ellas, porque dependiendo de la actitud que tomemos ante determinadas situaciones podemos controlar la actividad neuronal que las emociones nos provocan. Gracias a dichas actitudes podemos aumentar nuestro bienestar y disminuir el impacto de las situaciones dolorosas.

Con *Recetas de color para días grises* te propongo un análisis de la emoción de la tristeza, su funcionalidad y características, y sobre todo de la tuya para que puedas encontrar una estrategia que te ayude a afrontar una emoción que a veces atrapa y deja sin fuerza ni respiración a quien la siente como una

losa... Estrategias que te ayuden ante un día gris. ¡Comencemos!

Aplicáte la regla de los 90 segundos. Fisiológicamente, cuando nos invade una emoción negativa, el cuerpo tarda unos 90 segundos en procesar el cortisol (hormona del estrés) y recuperar el estado normal. Como diría Joaquín Argente, date permiso para sentir la emoción esos 90 segundos (puedes incluso contar hasta 90), y cuando sientas que baja de intensidad céntrate en algo motivador para ti (puede ser una canción, un plan que quieras llevar a cabo, una persona que con solo acordarte de ella sonríes o incluso llames a alguien con quien sabes que las penas desaparecen; pero no para hablar del problema, solo de cosas positivas).

¿En qué cosas positivas puedes centrar tu atención tras los 90 segundos? Haz una lista de al menos diez.

¡A sumar!



TU NUTRICIONISTA

▶ por SARAÍ ALONSO SEGURA

Nutricionista
nutricion@saraialonso.com
www.saraialonso.com



Detente y disfruta del comer

Horarios inestables, comer rápido y mirando la pantalla del ordenador, precocinados a golpe de clic... ¡Detente! Concédete un minuto y párate a saborear el presente: la alimentación consciente o *mindfuleating*.

Piensa en el día de ayer y observa el tiempo que dedicaste a comer y cómo se lo dedicaste. Sorprendente, ¿verdad? Siendo una acción que realizamos mínimo cinco veces al día, seguramente haya personas que habrán respondido ni siquiera saber exactamente qué comieron.

Alimentarse de forma consciente implica todo lo contrario. Darte el tiempo, espacio y bienestar que

necesitas para comer de forma saludable. Conseguirlo es un proceso que puede llegar a ser largo y complicado debido a la falta de costumbre, pero como siempre decimos: de forma progresiva y gradual es posible y para toda la vida, y los resultados son más que positivos.

Para iniciarte en la alimentación consciente te animo a que desde hoy te hagas las siguientes preguntas:

1. **¿Cómo estoy comiendo?** Piensa en el lugar donde estás comiendo: si estás de pie o sentado, la postura de tu cuerpo y si estás acompañado de la

televisión o móvil. Piensa también en el tiempo que estás utilizando para ello: si estás masticando los alimentos o no, si estás pensando en lo que pasará después o en el trabajo que tienes pendiente.

2. **¿Qué estoy comiendo?** Piensa cómo ha sido **cocinado** lo que comes, el tiempo y esfuerzo de su elaboración, los **sabores** en tu paladar y cómo te hace **sentir** al ingerirlo.

Incorporando estas preguntas en tu día a día, comprobarás dónde, cómo y qué alimentos te hacen sentir bien, **y disfrutarás del momento del comer y de la comida!** De esta forma, estoy segura de que tu alimentación y bienestar mejorarán.



LA VIDA EN DIGITAL

▶ por CARLOS GÓMEZ CACHÓ

Tecnólogo
www.gestoriatecnologica.es



¿La nube en peligro?

tomar ciertas precauciones. Una de ellas, y a la par obvia, es tener una copia de la

información que tenemos de forma virtual guardada en dispositivos locales. Eso en lo referente al almacenamiento de archivos (documentos, fotografías, vídeos...). Respecto a la información que habitualmente se guarda en aplicaciones en la nube, como facturas, datos de los CRM, notas, etc., debemos buscar la opción en dichas aplicaciones de poder descargar de alguna manera la información allí alojada y salvaguardarla de forma local también.

Es normal que nos hayamos acostumbrado a no preocuparnos mucho por estas cosas, pero como siempre la prevención es la mejor opción, y tener controlada nuestra información nunca está de más. También recomiendo, precisamente, el artículo anterior sobre ciberseguridad, que en estos momentos nos puede ser muy útil. Y de paso una visita a *incibe*. es nos proporcionará más información sobre estos temas.

Con este título no pretendo ser alarmista, pero sí dar un toque de atención sobre la remota pero posible relación de la guerra de Ucrania con la seguridad de nuestra información en la nube. De todos es sabida la capacidad delictiva de los *hackers* rusos para intervenir en elecciones, empresas, eventos, etc. Por ello, además de la guerra real también se está librando otra en el ciberespacio. Las grandes empresas, Gobiernos, etc., se están preparando para defenderse de ciberataques que pueden causar desastres económicos o desestabilizar países. Dichos ataques se han intensificado desde el inicio de la guerra.

Pero todo ello... ¿cómo puede influir en nuestra vida digital? Esperemos que no mucho, pero el tema nos tiene que hacer reflexionar sobre cómo organizamos nuestra información y dónde. Hoy en día dependemos de la nube de muchas formas, ya sea particular o profesionalmente. La manera de comprobar si es mucha o poca esa dependencia es hacer el ejercicio de imaginar que, de repente, la nube se cerrara. ¿Podríamos seguir trabajando? ¿Perderíamos parte de nuestros recuerdos? Si las respuestas a este tipo de preguntas son preocupantes, quizás deberíamos hacer algo. Y no se trata de abandonar la nube, en absoluto, pero sí