

**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

La osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a la densidad mineral ósea. Ello significa que estas personas tienen unos huesos formados por un tejido de masa ósea de peor calidad: es más frágil para caídas y fracturas en los huesos que en otras circunstancias no deberían fracturarse. Por ejemplo, los huesos pueden romperse con más facilidad en caídas con bajo impacto.

Factores predisponentes

Las personas que lo padecen suelen ser de edad más avanzada, y es más frecuente en mujeres. Puede

influir en su desarrollo la mala alimentación, el tabaco, el escaso ejercicio físico y la administración de algunos medicamentos que pueden acelerar el proceso. También en la mujer, la menopausia es uno de los factores que más interviene en su desarrollo, porque al desaparecer la función ovárica es un factor hormonal que provoca un aumento de la resorción ósea, es decir, del deterioro del tejido de los huesos. También tiene asociado un componente genético y hereditario.

¿Qué síntomas produce?

La osteoporosis no causa síntomas normalmente. No duele, a diferencia de la artrosis, que consiste en un desgaste de las articulaciones y provoca dolor por la fricción de cavidades articulares donde desaparece el cartilago. En el caso de la osteoporosis, no hay síntomas evidentes que nos sugieran la enfermedad, pero puede saltar la alarma cuando una persona mayor tiene varias fracturas de huesos que se repiten: las más comunes son causadas en la cadera, la

muñeca y las vértebras. Las fracturas vertebrales también pueden pasar desapercibidas.

¿Cómo detectarla?

Para detectar la osteoporosis hace falta una buena sospecha clínica por reunir varios factores de riesgo (tabaco, sedentarismo, fracturas repetidas); su médico se orientará a descartar otros motivos (falta de adecuada nutrición, anemia), y en algunos casos puede ser indicada la prueba de la densitometría, un estudio radiológico que mide la densidad del hueso en algunas partes del cuerpo. El estudio determinará la necesidad de iniciar un tratamiento específico cuando sea conveniente y los niveles de densidad estén en rango de patología.

Prevención

Es conveniente tomar alimentos ricos en calcio (lácteos, leche, queso; legumbres, alubias, frutos secos). Una actividad saludable será salir a diario a caminar mientras toma los rayos del sol: esto favorecerá el metabolismo y producción de la vitamina D, que es necesaria para la absorción correcta del calcio y nutrición de nuestros huesos.

TU NUTRICIONISTA▶ por **SARAI ALONSO SEGURA**

Nutricionista
nutricion@saraialonso.com
www.saraialonso.com

Cómo disminuir el consumo de sal

El consumo de sal en la alimentación diaria está íntimamente relacionado con la hipertensión arterial. Ésta es la presión elevada que la sangre ejerce en los vasos sanguíneos, y si se mantiene en el tiempo puede ocasionar complicaciones graves como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales, entre otras. En España las cifras de hombres y mujeres con hipertensión son muy elevadas, y muchas personas desconocen que son hipertensas (es una enfermedad silenciosa). Por ello, recomendamos que se hagan controles de tensión cada cierto tiempo. La obesidad, el alcohol, el tabaco, la diabetes y estados ansiosos o estresados continuos también pueden aumentar la tensión arterial, pero en este momento nos centraremos en la sal.

¿Cómo reduzco el consumo de sal?

Incorporando los siguientes consejos de forma paulatina, el

paladar se adaptará y podrás conseguirlo. Y lo más importante: podrás mantenerlo para toda tu vida.

— **Reduce la sal** durante el cocinado y preparación de tus platos. La sal que se incorpora en el agua de cocinado se introduce también en los alimentos. Añade especias, hierbas aromáticas, un chorrito de vinagre o jugo de limón en sustitución. Además, estas últimas van a mejorar la disponibilidad de sus nutrientes.

— **Evita dejar un salero en la mesa** donde comes, ya que te animará a añadirle más.

— Si justificas el consumo de sal con que te gusta “que el plato esté sabroso”, te invito a que pruebes distintas **especias y hierbas aromáticas** para dar ese contraste fuerte de sabor a los platos. Orégano, ajo molido, albahaca, pimentón picante,



pimienta negra, comino, nuez moscada... Día a día irás reduciendo la cantidad de sal de tus platos.

— **Evita los alimentos procesados.** Llevan cantidades de sal añadida excesivas e innecesarias. También los embutidos, salsas industriales, pastillas de caldo, frutos secos salados, quesos curados, el jamón serrano, el bacalao salado y las conservas tienen grandes cantidades de sal. Puedes buscar aquellos que indiquen “bajos en sal” para las conservas o “crudos” para los frutos secos.

**TU COACH**▶ por **BEATRIZ TROYANO DÍAZ**

Directora de la Escuela Europea de Habilidades Sociales & Remodelatuvida
siquieres@remodelatuvida.es
www.remodelatuvida.es

Recetas para mejorar tus enzimas

En esta ocasión quiero compartir contigo algunos fragmentos de mi libro *Recetas para mejorar tus enzimas*, un best seller, sobre todo en Navidad, ya que te enseña a cuidar tu motivación, ejercicio, inteligencia emocional y tu nutrición.

— **Motivación:** el Instituto Americano del Stress nos aconseja practicar el SEAC cinco minutos todos los días: cinco minutos para la Serenidad, cinco minutos para el Ejercicio, cinco minutos para el Amor y cinco minutos para la Comida. Cinco minutos no es nada, ¿verdad? Entonces vamos a comenzar a vivir esos cinco minutos cada día de esta semana.

— **Ejercicio:** si conseguimos que al menos un día de esta semana hagas 30 minutos de caminata rápida, estarás reduciendo tu posibilidad de padecer enfermedades cardíacas, diabetes e infarto cerebral en un 14%, según nos indica el estudio Targeted Risk

Reduction Intervention through Defined Exercise.

— **Relajación:** sigue los cinco pasos y... ¡respira!

1. Pon música relajante, cierra los ojos y piensa en la naturaleza: el mar, los bosques, los lagos...

2. Concéntrate primero en la espiración, expulsa todo el aire e intenta mantenerlo unos segundos.

3. Inspira llenando tus pulmones desde el abdomen.

4. Retén la respiración contando hasta cuatro.

5. Espira contando dos y sintiendo ese vacío en los pulmones.

— **Nutrición:** cuándo realices tu compra en el supermercado intenta recorrerlo desde las paredes hasta el centro. Como verás, suele ser en la zona más externa donde están los alimentos más frescos, y sin embargo cuanto más te vas al centro del supermercado, más artículos pseudoartificiales puedes encontrar.

¡Gana salud física y mental! Si no te cuidas tú, ¿quién lo va a hacer por ti?

LA VIDA EN DIGITAL▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**

Tecnólogo
www.gestoriatecnologica.es

Diccionario tecnológico (vol. 1)

Hoy en día, la gran cantidad de terminología específicamente tecnológica y el desconocimiento de su completo significado provoca mucha inseguridad en los ciudadanos, que nos afecta para cualquier cosa, como comprar un móvil o una televisión, o poder utilizar cualquier dispositivo electrónico o servicio virtual.

Por ello he creído interesante, de vez en cuando, ir creando un diccionario de términos de uso cotidiano que pueda facilitarnos esta vida digital en la que estamos inmersos, con alguna recomendación sobre su uso.

— **NFC:** sistema de comunicación inalámbrica para conectar dispositivos electrónicos a corta distancia. Sirve por ejemplo para pagar con el móvil, automatizar tareas, sacar dinero del cajero, como llave, para identificarse en ciertos lugares, etcétera.

— **Smartphone/Tablet:** son los llamados “teléfonos

inteligentes”, pero que en este momento ya no tiene sentido llamarlos así pues todos nuestros móviles son inteligentes, por lo que lo correcto es hablar de teléfono o móvil, simplemente. Y la *tablet* no es más que una tableta, como se debería decir en nuestro idioma, y más fácil de comprender.

— **Login:** lo podríamos traducir como “nombre de usuario”. La forma de identificarse en todos los servicios digitales.

— **Blockchain:** traducido como “cadena de bloques”, de información. Se trata de un conjunto de tecnologías encaminadas a descentralizar las operaciones, sin intermediarios, con lo que se logra una mayor seguridad y menor dependencia de terceros. Son la base de las monedas virtuales o criptomonedas.

— **Post:** término utilizado para las publicaciones, entradas, artículos en blogs o redes sociales.



— **Metaverso:** nuevo término que sirve para definir un mundo virtual interactivo accesible mediante dispositivos electrónicos, donde podremos trabajar, comprar, vender y relacionarnos como en la vida real. Facebook ha sido la primera gran compañía que está apostando por ello, cambiando su nombre, incluso, a Meta.

En próximas entregas continuaremos comentando nuevos términos de nuestra vida digital cotidiana. Pero como veis, a veces, sabiendo y utilizando la traducción a nuestro idioma es más fácil comprenderlos, haciendo más sencillo el acceso a la tecnología. Si repasamos los términos que utilizamos habitualmente, nos daremos cuenta.