

TU COACH

por BEATRIZ
TROYANO DÍAZDirectora de la Escuela Europea de
Habilidades Sociales & Remodelatuvida
siquieres@remodelatuvida.es
www.remodelatuvida.es

Parar para avanzar

Muy pronto comenzamos las vacaciones, un momento de intentar dejarlo todo finalizado para poder hacer el merecido paréntesis que nos recargue las pilas por completo. Y precisamente ahora que vas a la carrera para terminar, justo cuando no puedes permitirte un descanso, es cuando más lo necesitas. La pausa activa lo cambiará todo.

Cuentan que un explorador blanco, ansioso por llegar al corazón de África, ofreció el doble de su salario a sus portadores para poder así avanzar a toda prisa. Éstos le dijeron que sí, y durante varios días prosiguieron con toda su energía hasta

que un día le dijeron que no podían continuar, se negaron a seguir. El explorador les pidió que se explicaran, y ellos le contestaron: "hemos caminado tan rápido que ya no sabemos ni dónde estamos ni qué estamos haciendo; ahora necesitamos esperar a que nuestras almas nos alcancen, debemos parar hasta que nos volvamos a encontrar".

Eso nos ocurre a nosotros cuando vamos corriendo, todo es urgente, pasa de importante y ahí perdemos la perspectiva y el sentido de lo que realmente estamos haciendo. Ahora que

estás a punto de desconectar, es el momento de parar. No lo dejes para más tarde, aunque un "Pepito Grillo" te diga que no puedes hacerlo, que queda poco para el descanso: para y respira. La vida son segundos, minutos, horas. No te pido horas de desconexión, tú decides el tiempo, pero piensa que cinco minutos de desconexión estabiliza tus ritmos eléctricos cerebrales, baja la tasa de colesterol en sangre, te libera de las hormonas del estrés, aumenta tu inmunidad frente a enfermedades, da salud a tu corazón y te hace más feliz.

**Por ti, frena,
para y... ¡respira!**



**'NO TE PIDO HORAS
DE DESCONEXIÓN,
TÚ DECIDES
EL TIEMPO'**

TU NUTRICIONISTA

por SARA
ALONSO SEGURANutricionista
nutricion@saraialonso.com
www.saraialonso.comComiendo
en restaurantes

Comes fuera de casa de forma habitual? ¿No sabes qué elegir y cómo hacer tus comidas más saludables? Huye de las dietas estrictas y disfruta de una buena comida fuera de casa siguiendo mis consejos y sin preocuparte por tu peso.

Recientemente ha saltado la noticia del Ministerio de Consumo sobre no ofrecer bebidas alcohólicas en los menús y fomentar así el consumo de agua. Es importante dar valor a cómo evitar que la comida en el restaurante sea una situación descontrolada. Para ello debes cuidar los horarios y asegurarte de que la merienda de media mañana sacia el hambre que después se convertirá en voraz, incluso emocional.

Vive el momento de la comida en un restaurante como un acto consciente, en el que tomar decisiones y estar conectado con el presente te permitirá elegir desde la razón y no desde el impulso o el ansia. Hazte dos preguntas: antes de comer, "¿qué intensidad de hambre siento?"; y después, "¿cómo me siento de saciada?".

Seguramente en más de una ocasión te has sentido demasiado llena y pesada al terminar, influyendo en el desempeño de tu trabajo de esa tarde. ¿Cómo evitarlo?:

- **Bebida:** acompañar la comida de una bebida azucarada (mal llamada "refresco") o alcohólica va a suponer un aporte de espacio extra y el cuerpo lo acusará. Elige agua como bebida habitual.
- **Salsas:** suelen tener como base ingredientes grasos. Pide que las pongan en un lado y así tú decides cuánto y cómo tomarla.
- **Acompañamientos:** las patatas fritas son un recurso fácil, pero no debemos olvidar que no aporta nada de frescura y ligereza al plato. Siempre suele haber otra opción disponible como verduras a la plancha, ensalada, tomate picado...
- **Postres:** qué alegría nos da cuando oímos la frase "son

todos caseros" refiriéndose al flan, arroz con leche, natillas... No son sinónimos de saludable. Elige alguna opción con yogur natural o frutas.

- **Cantidad de comida:** culturalmente estamos acostumbrados a ver platos llenos y tomar todo lo que tenga. Para un instante y observa, porque es muy probable que sea más cantidad de lo que sueles tomar en casa. Al estar hablando o comiendo con distracciones quizás no lo percibas. Mi consejo es pedir medio menú o llevar a casa lo que te parezca de más.
- Un alimento de los que dan mucho miedo cuando hablamos de dietas: **el pan.** Es un complemento perfecto a tu comida. Eso sí, empezar a comerlo antes del primer plato, en los tiempos de espera, puede hacer que el hambre te controle y decida por ti.



EL MÉDICO EN CASA

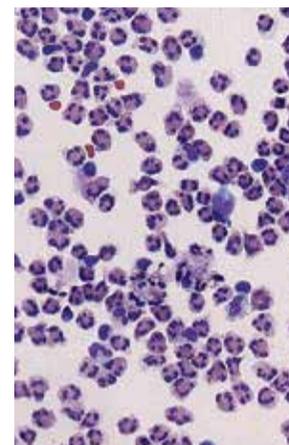
por DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO

Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria
Master Medicina de Urgencias y Emergencias
Experto Universitario en Nutrición y Dietética

La meningitis

La meningitis consiste en una infección causada en el sistema nervioso central, debido a microorganismos (bacterias, virus) que llegan a atravesar distintas barreras y tejidos en nuestro cuerpo, hasta alcanzar el interior de nuestro sistema nervioso; el cual está formado por el cerebro, cerebelo, el tronco del encéfalo y la médula espinal. Todo este sistema se constituye dentro del cráneo y de los conductos por donde circulan las raíces nerviosas entre las vértebras, la médula espinal; y todo el resto de orificios y trayectos que quedan rellenos por líquido cefalorraquídeo, que es un tipo de líquido que forma parte de nuestro sistema nervioso. El nombre de meningitis viene relacionado por un proceso inflamatorio en las meninges, que son un tipo especial de láminas que están justo por debajo del hueso del cráneo para recubrir nuestro cerebro.

En condiciones normales, nuestro cerebro está separado del resto de órganos por un sistema de barreras bastante sofisticado. Sin embargo,



en algunas ocasiones puede migrar una bacteria o virus, procedentes de otra región de nuestro cuerpo, generalmente desde el sistema respiratorio (en la mayoría de ocasiones), y atravesar varios tejidos, a veces por pequeños orificios, y llegar hasta el sistema nervioso provocando una infección generalizada cuya repercusión puede alcanzar a ser muy grave.

En algunos casos de enfermedades crónicas, y por la toma de algunos medicamentos, el sistema inmune de nuestro cuerpo puede ser menos competente, y esto puede influir en que las barreras defensivas de

nuestros órganos no funcionen adecuadamente y las bacterias o virus puedan migrar para acabar desencadenando una infección más importante.

El diagnóstico lo orientamos por la presentación brusca y repentina en muy corto espacio de tiempo de los síntomas (fiebre y desorientación, alucinaciones visuales, agitación psicomotriz, alteraciones conductuales) en una persona previamente sana, y para su confirmación es necesario realizar una punción lumbar (consiste en pinchar el espacio entre dos vértebras lumbares para extraer una muestra de líquido cefalorraquídeo y analizarlo para demostrar la presencia o no de bacterias y virus). El tratamiento va dirigido con antibióticos o antivirales según la situación clínica y decisión del médico. En algunos casos el pronóstico puede ser malo, y cuanto antes se detecte podremos tener un rendimiento más favorable. La vacuna de la meningitis introducida en las últimas décadas en nuestro calendario ha hecho posible que la incidencia de esta enfermedad se haya reducido drásticamente.

LA VIDA
EN DIGITALpor CARLOS
GÓMEZ CACHÓTecnólogo
www.gestoriatecnologica.es

Metaverso y NFT, un buen tándem

Metaverso, uno de los últimos conceptos tecnológicos de moda, ha encontrado un buen tándem con los NFT, otro nuevo concepto, aunque con un poco más de veteranía.

Pero quizás lo primero que deberíamos hacer es comprender en qué consisten estas últimas tecnologías. Lo intentaré explicar de forma simple para poder tener una idea general; no pretendo profundizar técnicamente en dichos conceptos.

El metaverso ha aparecido de la mano de Meta, el nuevo nombre que Facebook ha dado a la evolución de su red social y con el que pretende revolucionar la forma en la que nos relacionaremos, creando un universo paralelo. Tenemos que imaginarlo como una realidad virtual a la que accederemos mediante determinados dispositivos y en la cual tendremos nuestro propio avatar. ¿Y qué podremos hacer? Pues de todo, o casi todo:

trabajar, divertirnos, estudiar, comprar... Existirá una moneda virtual que podremos comprar con nuestros euros, dólares, etc. Realizaremos reuniones reales de trabajo con nuestros avatares en salas virtuales de nuestra empresa, por ejemplo; es decir, una evolución de las videoconferencias. Tomar unas cervezas, virtuales, con los amigos sería otra posibilidad. En general será una nueva experiencia en un mundo paralelo sin muchas de las limitaciones del mundo real. Ya se puede utilizar, aunque todavía se encuentra en las primeras fases. La entrada se hace desde Facebook, pero es necesario comprar unas gafas de realidad virtual y unos controles de mano.

Evidentemente se nos plantean dudas, en especial lo que puede afectar a nuestra vida real estar mucho tiempo en ese mundo paralelo. El tiempo lo dirá. De momento todas las grandes compañías, y no tan grandes, quieren

tener su empresa virtual dentro. Si has tenido alguna experiencia en la realidad virtual te

será más fácil entenderlo. Y junto al metaverso, los NFT (*non fungible tokens*) o elementos no fungibles y únicos, que en este caso serían certificados de propiedad almacenados en una cadena de bloques, respaldados con la tecnología de *blockchain*. Es una tecnología que está avanzando muy rápido, y sus posibilidades son inimaginables.

Su relación con el metaverso es evidente, pues se pueden utilizar para demostrar la propiedad de parcelas virtuales, obras de arte digitales, piezas o elementos de coleccionismo, etc. El mundo creativo tendrá una gran oportunidad. Los posibles problemas actuales pueden venir por los temas jurídicos, fiscales... Es decir, conceptos del mundo real que deben aplicarse al universo virtual.

En todo caso se augura un gran futuro a esta relación. Os invito a seguir conociéndola, pues cada vez irá teniendo mayor incidencia.