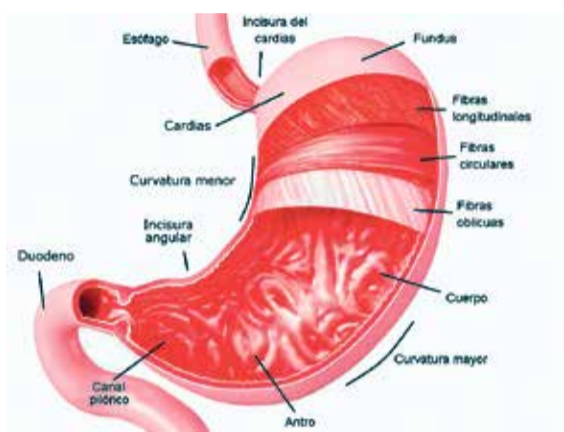


**EL MÉDICO EN CASA**  
 ▶ por DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO  
 Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria  
 Máster Medicina de Urgencias y Emergencias  
 Experto universitario en Nutrición y Dietética

**TU NUTRICIONISTA**  
 ▶ por SARAI ALONSO SEGURA  
 Nutricionista  
 nutricion@saraialonso.com  
 www.saraialonso.com

**LA VIDA EN DIGITAL**  
 ▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO  
 Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es

## La gastritis y los problemas de digestión



La digestión es el proceso de asimilación de los alimentos en nuestro sistema digestivo por el que éstos son degradados en nutrientes y absorbidos para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo.

Cuando tomamos la alimentación, el alimento pasa en forma de bolo alimenticio a través del esófago y llega hasta el estómago, donde los jugos gástricos se encargan de digerirlo gracias a su contenido ácido. Puede ocurrir que, debido al carácter ácido del interior del estómago, una parte de este contenido ascienda hacia el esófago y cause sensación de acidez y malestar abdominal.

**El reflujo gastroesofágico** se produce cuando el músculo esfínter que se encuentra en la parte inferior del esófago se relaja en un momento incorrecto y permite el regreso del ácido gástrico al esófago: es decir, los ácidos que están contenidos en el estómago ascienden por el tubo digestivo

### ¿Qué factores favorecen problemas en la digestión?

- 1. Obesidad y embarazo.** Al presentar mayor diámetro de abdomen, la obesidad y el embarazo aumentan la presión sobre el estómago y sobre el aparato digestivo, lo que empeora las digestiones y facilita el reflujo gástrico.
- 2. Hernia de hiato.** Consiste en una abertura en el diafragma, a través

del que asciende y entra una parte del estómago. En condiciones normales, el diafragma es un músculo que separa el estómago del resto de la caja torácica e impide que el ácido pase hacia el esófago. Cuando hay una hernia de hiato, es más fácil que el ácido ascienda hacia arriba y provoque el reflujo gástrico.

- 3. Irritantes digestivos.** Tabaco, alimentos grasos y fritos, alcohol, café. Medicamentos: antiinflamatorios (ibuprofeno, dexketoprofeno, naproxeno, diclofenaco).

### ¿Qué signos nos deben preocupar?

Si al comer cualquier alimento, sea sólido o líquido, hay dificultad diaria para tragar, o cada vez que toma un alimento presenta náuseas y vomita. Cuando esto ocurre, primero consultar con el médico sobre si es necesario comenzar un tratamiento con protectores de estómago (omeprazol), y según la evolución ajustar el tratamiento, o en algunos casos hacer otras pruebas (detección de H.pylori, que es una bacteria que puede causar gastritis y en caso de detectarse precisa tratamiento antibiótico para erradicarlo). En otras ocasiones, cuando hay repercusión general, anemia, sangrado digestivo o pérdidas de peso, son necesarios otros estudios más avanzados (endoscopia).

## Cómo controlar el colesterol elevado

Atención! En España, aproximadamente el 20% de la población adulta tiene cifras de colesterol total demasiado elevadas, es decir, mayores de 240 mg/dl. ¿Sabes controlar tu colesterol?

El colesterol total es la suma del colesterol "malo" LDL y el "bueno" HDL. El colesterol "malo" se va depositando en los vasos sanguíneos y puede formar placas (de ateroma) perjudiciales para tu salud. El "bueno" se encarga de transportar el exceso de colesterol para que se destruya. ¡Qué curioso! El bueno es bueno y el malo es malo. Pero aun así ambos son necesarios en su cantidad justa para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo

Las causas por las que el colesterol "malo", y por consiguiente el colesterol total, se ven aumentados son la grasa corporal: los alimentos ricos en grasas saturadas y trans, la falta de ejercicio, la genética, el tabaco... ¡La buena noticia es que tenemos la solución en nuestras manos para disminuir y controlar dichas cifras! Alimentación saludable y ejercicio físico regular: colesterol controlado.

- Consumir verduras y hortalizas, ya que la fibra de éstas envuelve el colesterol en exceso y ayuda a eliminarlo en las heces.

- Acompañarlas de proteínas bajas en grasas saturadas (carnes blancas como el pollo), huevos (retirando la yema, ya que es rica en colesterol, aunque cabe mencionar que es mejor opción que si la comparamos con alimentos procesados) o legumbres.

- Y todo ello acompañado de la parte de lípidos, es decir, un chorrito de aceite de oliva para cocinar al vapor, a la plancha o al horno, o simplemente para aliñar.

- Evitaremos tomar de forma regular: alimentos procesados, carnes grasas, bebidas azucaradas, leche entera y chocolate.
- Realizaremos ejercicio físico regular durante la semana: caminando, nadando, corriendo, bailando...

De esta forma nos aseguraremos de mantener unos hábitos saludables para toda la vida, y en segundo plano el colesterol total, la tensión arterial y la glucemia, entre otras, estarán en los límites saludables. ¡Tú puedes!

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO



## Controla tu gasto de electricidad

En estos tiempos, con la electricidad, entre otras cosas, por las nubes, tener el control sobre nuestro consumo siempre puede ser una gran ayuda para poder ahorrar.

La tecnología, a través de las apps de nuestro móvil, nos permite realizar ese control y gestión de una forma bastante sencilla. Bien es cierto que existen una gran cantidad de aplicaciones para ello, y elegir cuál es la mejor no es fácil.

Vamos a ver algunas que podrían ayudar y que proporcionan algún extra, como recomendaciones y sugerencias para ahorrar en el día a día, qué horarios son más baratos, previsiones, información oficial, origen de la generación de electricidad o incluso cuál es la mejor opción si tenemos que cambiar nuestras bombillas de toda la vida.

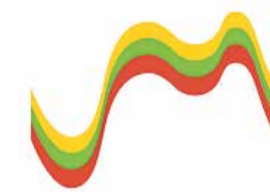


**Ahorra en Luz. Precio luz hora:** es una de las más completas, con muchas opciones como información del bono social, consejos de ahorro, cómo cambiar a la tecnología led, autoconsumo, etcétera.



**Lupbak:** está especializada en los tramos de consumo, cuándo es más barata o cara la electricidad, hora a hora, con notificaciones de aviso. Con una presentación muy agradable y sencilla.

### ALGUNAS APLICACIONES NOS PUEDEN AYUDAR EN ESTA TAREA



**RedOS:** es la app oficial de la Red Eléctrica Española. En ella podremos ver la evolución de los precios de la electricidad en el mercado y su previsión. Muy útil para estar bien informado de forma oficial.



**Simulador Factura Eléctrica:** Una forma fácil de controlar y entender la factura de electricidad. También permite hacer simulaciones según el escenario elegido.

Estas cuatro aplicaciones son una pequeña muestra que sirve para conocer las posibilidades que tenemos de gestionar, conocer y entender mejor el consumo eléctrico, y de esta forma ahorrar.

Hay que mencionar que algunas apps pueden no estar disponibles según las versiones del sistema operativo que utilizemos.

A partir de aquí podemos probar otras muchas aplicaciones relacionadas.