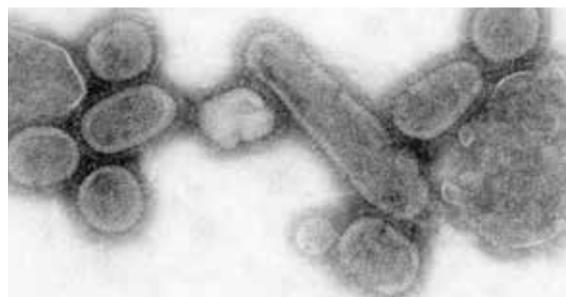




EL MÉDICO EN CASA
▶ por DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO

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



Medidas para evitar el contagio de infecciones

A menudo hay distintos tipos de contagios que se facilitan en nuestra rutina diaria por el contacto con secreciones respiratorias (tos, estornudos, esputos) de una persona que está enferma a nuestro alrededor, y también por el contacto directo de heridas y superficies contaminadas por gérmenes: esto puede suceder al apoyar la mano en una barandilla por donde ha pasado antes otra persona, o en sitios públicos donde se comparten espacios. Para evitar contagiarnos de virus es importante mantener una adecuada higiene y el correcto lavado de manos, para prevenir la entrada de microorganismos causantes de infección contagiosa. Para evitarlo, tendremos en cuenta algunos consejos:

✓ **Mejorar la ventilación en sitios pequeños:** hacer que el aire circule hacia adentro, hacia afuera o dentro de una habitación puede ayudar a prevenir que se acumulen partículas de virus en el aire en espacios cerrados. Esto puede protegerlo de infectarse y propagar los virus que causan enfermedades que se transmiten por el aire (resfriados, gripe o COVID-19). Pasar tiempo al aire libre en lugar de hacerlo en espacios cerrados también puede ayudar: las partículas virales se propagan entre las personas más fácilmente en espacios cerrados que al aire libre.

✓ **Evitar contactos con otras personas si tiene COVID-19 probable o confirmado.** Especialmente tener precaución con personas que pueden estar enfermas. Si tiene COVID-19,

puede propagarlo a otras personas, incluso si no tiene síntomas. Si tiene síntomas, en ocasiones puede ser útil hacerse una prueba de detección y tener precaución con posibles contactos hasta recibir los resultados. Si recibió un resultado positivo en la prueba, seguir las recomendaciones de aislamiento cuando sea necesario.

✓ **Aumentar el espacio y las distancias.** Las pequeñas partículas que las personas exhalan pueden contener partículas de virus. Cuanto más cerca esté de una gran cantidad de personas, mayor será su probabilidad de estar expuesto a los virus que causan gripe o COVID-19. Para prevenir esta posible exposición, le sugerimos evitar los lugares con aglomeración de personas o mantener distancia entre usted y los demás. Estas medidas también protegen a las personas que tienen riesgo alto de enfermarse gravemente a causa de COVID-19 en entornos donde existen múltiples riesgos de exposición.

Si ha estado muy expuesto a una persona contagiada por resfriado, gripe, COVID, etc., es posible que en algún momento pueda haber sido contagiado por un virus. En cualquier caso, siga las recomendaciones de los médicos, sobre todo si presenta alguna enfermedad. Esto incluye usar una mascarilla al estar en espacios cerrados con otras personas, y al entrar en centros sanitarios realizarse una prueba si tiene síntomas o empeora y monitorear su estado de salud para detectar síntomas.



TU NUTRICIONISTA
▶ por SARAÍ ALONSO SEGURA

Nutricionista
nutricion@saraialonso.com
www.saraialonso.com

Agridulce

Dícese del sabor que fusiona el agrio/ácido/amargo y el dulce, produciendo en el paladar una explosión de sensaciones que van mucho más allá de lo puramente nutritivo.

Podemos hablar de salsas (¡cuidado con el azúcar!); de ensaladas con toques de tomate seco y manzana; de aliño como la salsa de miel, aceite y limón; de platos típicos como el cerdo agridulce... En todos estos preparados disfrutamos del sabor agridulce.

Olvidemos por un instante el sabor como tal y pensemos en una sensación agridulce... Nos lleva a situaciones en las que hay parte alegre y parte triste, o una mezcla entre alegría y miedo, tranquilidad y nerviosismo, satisfacción e inquietud...

Esa exacta sensación es la que siento al escribir estas palabras de despedida. Hace diez años Ciudad de los Ángeles me acogió con los brazos abiertos, y dos años después lo hizo el periódico del Distrito Villaverde hasta hoy. Me siento afortunada de haber formado parte de la familia y os estoy muy agradecida por permitirme dejar "mi huella nutricional" en muchos, muchos números del periódico.

Por suerte, las despedidas hoy en día son muy modernas y nos permiten mantenernos

'GRACIAS QUERIDOS LECTORES, HA SIDO UN LUJO ESTAR EN VUESTRO SALÓN, EN VUESTRA COCINA, EN VUESTRA MESA DEL ESTUDIO'

conectados, aunque haya distancia de por medio. Nos seguimos leyendo en Internet.

GRACIAS queridos lectores, ha sido un lujo estar en vuestro salón, en vuestra cocina, en vuestra mesa del estudio... Ojalá quede con vosotros una pequeña parte de lo que he intentado transmitir mes tras mes.

Os deseo (y me incluyo) una vida muy saludable y cargada de emociones, en la que la comida sea uno de los placeres mayores. Eso sí, ¡recuerda comer conscientemente!

¡Feliz Navidad!




LA VIDA EN DIGITAL
▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO

Tecnólogo
www.gestoriatecnologica.es

Ojo a los cibertimos



Hemos estado hablando en varias ocasiones de temas de ciberseguridad, pero hoy nos vamos a centrar en los cibertimos o ciberestafas, pues cada día surgen nuevas formas de querer hacerse con nuestros datos. Por ello, de vez en cuando iremos actualizando dichas estafas que se realizan a través de los canales digitales.

Hay que comentar que en general se basan en lo que se llama "ingeniería social", que es una técnica que utilizan los ciberdelincuentes para ganarse la confianza del usuario y así conseguir que haga algo bajo su manipulación, ya sea ejecutando un programa malicioso sin que seamos conscientes de ello como facilitando claves privadas, por ejemplo. Su premisa es que es más fácil engañar a las personas que a las máquinas, de ahí lo de "social".

Vamos a ver algunas de las últimas ciberestafas. Las redes sociales son un lugar ideal para ciertos cibertimos, como el de publicar anuncios o ganchos para entrar en plataformas fraudulentas donde recoger datos personales, como en Tik Tok, donde se han encontrado numerosos casos. Aunque casi no hay red social que no se libre de ello.

También existen casos en los que se utilizan plataformas de compras como Vinted, donde se inicia el contacto pero se pide si se puede continuar en una aplicación de mensajería como WhatsApp, donde se requieren datos para acabar una transacción, fuera del control de las plataformas oficiales de compraventa. Por ello es importante realizar todos los contactos a través de dichas plataformas.

Últimamente se están recibiendo en WhatsApp

LA PROTECCIÓN MÁS EFICAZ ES LA PREVENCIÓN

mensajes "cariñosos" de personas, haciéndose pasar por familiares muchas veces, en los cuales se piden datos o ayudas económicas.

La plataforma de pagos Bizum también está siendo utilizada para realizar estafas, en este caso se están haciendo peticiones de solicitud de dinero. Es evidente que si conocemos quién lo está realizando no aceptaremos, pero a veces por las prisas podemos creer que nos están haciendo un envío y aceptar la solicitud.

También continúan con el envío a nuestro correo electrónico de mensajes desde, aparentemente, entidades bancarias, de energía o de la Administración pública, en las cuales, y de diferentes formas, nos piden que introduzcamos datos personales. Es lo que llamamos "phishing".

Recordemos que en esta época de gran actividad comercial todas estas prácticas suelen aumentar o aparecer nuevas técnicas. Hay que estar atentos especialmente a todo lo que sea algo demasiado bonito para ser cierto.

La protección más eficaz es la prevención, la formación y la de prestar atención a lo que hacemos, desconfiar inicialmente y ante la duda no realizar ninguna acción. Podemos investigar en la red información al respecto o acudir a expertos en ciberseguridad o de verificación de datos, así como a la Policía.