

**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*

Crisis epilépticas

✓ **¿Qué son?** Las crisis epilépticas son unos movimientos musculares repetitivos que se reparten por todo el cuerpo, principalmente por las extremidades (brazos y piernas), de un modo espontáneo, aparecen de modo súbito y se asocian de un periodo de pérdida de conocimiento, con desconexión del medio, y normalmente conlleva una fase posterior de desorientación y adormecimiento hasta que la persona vuelve a recuperar de nuevo el control de sus impulsos y se vuelve a hacer consciente. Cuando esto ocurre, la persona una vez que ha sufrido la crisis no recuerda lo sucedido porque ha perdido la conciencia durante el transcurso de la misma. Puede incluso orinarse encima, porque pierde también el control de los esfínteres. Estas crisis son generadas por impulsos nerviosos anormales desde nuestro sistema nervioso debido a una alteración en su sistema de regulación.

✓ **¿Cómo se diagnostica?** Lo más importante para una correcta orientación inicial de cada caso clínico son los datos recogidos mediante una adecuada entrevista médica y el examen físico de la persona que ha podido sufrir una crisis epiléptica. También hay que descartar otros motivos. A menudo, se pueden confundir con otros problemas de salud o enfermedades: puede ser que la persona ha sufrido algún tipo de convulsión debido a otra enfermedad y alteraciones electrolíticas por deshidratación (alteración en los niveles de sodio, potasio), o bien ha presentado temblores,

movimientos involuntarios, calambres musculares; o simplemente en otros momentos cuando la persona tiene fiebre o temperatura elevada puede presentar escalofríos y tiritona que puede confundir con crisis epiléptica, pero no tiene nada que ver. Para un análisis más exhaustivo, en ocasiones es necesario la aplicación de otras pruebas diagnósticas más especializadas: un electroencefalograma consiste en la medición de la actividad cerebral y puede indicar la presencia de alteraciones que son diagnósticas para epilepsia. Aun así, el estudio habitualmente incluye en primer lugar descartar otras causas que pueden desencadenar estos síntomas, y por eso pueden llegar a utilizarse otros medios de imagen (TAC, resonancia) para completar la evaluación médica.

✓ **¿Qué hacer ante una crisis epiléptica?** Si vemos una persona que empieza a convulsionar, esto puede ser debido a distintas causas. Lo primero que debemos hacer es no perder la calma ni ponernos nerviosos. Lo más importante es dejarle espacio para que no se golpee la cabeza ni el cuerpo mientras está haciendo movimientos que son involuntarios. A continuación, pedir ayuda y no intentar colocarle de pie mientras que se está moviendo, dejar que convulsione y evitar meterle las manos ni objetos en la boca porque se puede atragantar. En el momento que llega el personal sanitario ya saben como actuar y si fuera necesario administrar algún tipo de medicación o trasladarle.

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**

*Enfermera escolar y especialista de Pediatría
 @tuenfermerainquieta*

Alimentos y juguetes seguros

En estos días de reuniones familiares y juegos con los regalos de sus majestades, el riesgo de que un menor se atragante se multiplica de forma importante provocando una urgencia de atención rápida. Vamos a dar una serie de recomendaciones para prevenirlo. La mejor cura siempre es la prevención.

Lo primero: llamamiento a ayuntamientos e instituciones ante la organización de eventos, como la cabalgata de hace unos días, en los que se suelen ofrecer caramelos, ya que junto con los frutos secos son una de las principales causas de atragantamiento en niños.

Sobre juguetes, siempre comprobaremos que son adecuados a su edad, que siguen la normativa CE y la existencia de piezas sueltas y de pequeño tamaño susceptibles de estas situaciones.

¡Atención! Los globos pueden quedar pegados y tomar la forma de las vías respiratorias, pudiendo provocar una obstrucción completa.

Cuidados con ciertos alimentos para los niños más pequeños:

- Los frutos secos no son recomendables en menores de 5 años, pero sí podemos dárselos molidos. Aunque no hay normativa que obligue a ello, en el envoltorio puede aparecer el peligro que supone. Así que, de forma general, no pipas, palomitas, nueces...
- Cabalgatas y caramelos no son buenos aliados.
- Cuando un alimento es suave y redondito, como uvas y salchichas, lo cortamos a lo largo antes de dárselo.
- Siempre tienen que estar tranquilos y masticar

bien, sin jugar o correr. Si lloran, se sobresaltan o rien paramos hasta que recuperen su tranquilidad y puedan seguir con ese alimento. Volvemos a la carga

con los regalos de estas Navidades: mínimo que lleven la edad recomendada. Y si son para menores de 3 años y con partes separables, tener un tamaño adecuado para que no los puedan inhalar o tragar.

Cuidado con los alimentos que contienen juguetes o viceversa, como los huevos de chocolate con sorpresa dentro. En el envoltorio siempre deberá aparecer un aviso: "Contiene juguete. Se recomienda vigilancia de un adulto". De ahí que sea muy importante prestar atención a las etiquetas y advertencias de las cajas que los contienen antes de quitarlas.

Las pelotas infantiles deben ser más grandes que una de golf, además de evitar que jueguen con objetos pequeños como fichas, monedas, pilas, tornillos...

Podemos implicar a nuestros niños más mayores para que recojan y guarden los juguetes con piezas pequeñas lejos de sus hermanos menores. Cuando un juguete está roto o el apaño que le hayamos hecho no ofrece seguridad, nos desharemos de él. Y por supuesto las bolsas y envoltorios fuera de su alcance por riesgo de asfixia.

Como consejo final diríamos que los niños siempre deben estar bajo nuestra vigilancia, y lo más importante: no dejar a su alcance caramelos, aceitunas, uvas, frutos secos u objetos de pequeño tamaño, ya que a veces se pueden atragantar no por ofrecérselos, sino porque acceden a ellos accidentalmente.

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

*Tecnólogo
 www.gestoriatecnologica.es*

Entrevista a una IA

Últimamente se ha estado hablando mucho del *ChatGPT*. Para ilustrar de forma práctica alguna de sus numerosas posibilidades, hoy traigo una pequeña entrevista a dicha inteligencia artificial, respondiendo a una serie de preguntas sobre la IA y sobre ella misma.

Para empezar, dínos algo sobre ti.

Soy un modelo de lenguaje entrenado por OpenAI. No soy un ser humano ni tengo una personalidad o experiencias propias. Mi objetivo es ayudar a las personas a obtener respuestas a sus preguntas y proporcionar información útil sobre una amplia variedad de temas. No tengo acceso a Internet y no puedo realizar búsquedas en línea. Mi conocimiento se basa en el texto que se me ha proporcionado durante mi entrenamiento, que finalizó en 2021. Estoy programado para evolucionar y mejorar a medida que interactúo con más personas, pero siempre me mantengo dentro de los límites de mi programación y no tengo la capacidad de tomar decisiones o acciones por mí mismo. Estoy aquí para ayudar y espero poder ser útil para usted.

¿Cómo definirías una inteligencia artificial?
 La inteligencia artificial (IA) es una rama de la informática que se centra en la creación de sistemas informáticos que pueden realizar tareas que requieren inteligencia humana, como el reconocimiento de patrones, el aprendizaje, el razonamiento y la toma de decisiones. La IA se basa en la teoría de que es posible diseñar sistemas que puedan simular la inteligencia humana y realizar tareas que requieren un alto grado de inteligencia, como el análisis de datos, la comprensión del lenguaje natural y la resolución de problemas. Hay varios tipos de IA, como la IA débil, que se enfoca en realizar una tarea específica, y la IA fuerte, que se enfoca en realizar cualquier tarea intelectual que un ser humano pueda realizar.

¿Qué diferencia existe entre la inteligencia artificial y la humana?
 La inteligencia artificial y la inteligencia humana son formas diferentes de procesar la información y tomar decisiones. Aunque la IA puede realizar tareas de manera rápida y precisa, todavía no tiene la capacidad de pensar de manera creativa y emocionalmente consciente de la misma manera que lo hace un ser humano. Además, la IA no tiene la capacidad de experimentar emociones o tener experiencias subjetivas de manera auténtica. Otra diferencia importante es que la IA se basa en algoritmos y datos preprogramados para realizar tareas, mientras que la inteligencia humana se basa en la experiencia, la memoria y el aprendizaje continuo para tomar decisiones y resolver problemas. Aunque la IA puede ser muy útil para realizar tareas repetitivas y analizar grandes cantidades de datos, todavía hay muchas tareas que requieren el juicio humano y la creatividad que la IA todavía no puede proporcionar.

¿Qué diferencia existe entre la inteligencia artificial y la humana?

La inteligencia artificial y la inteligencia humana son formas diferentes de procesar la información y tomar decisiones. Aunque la IA puede realizar tareas de manera rápida y precisa, todavía no tiene la capacidad de pensar de manera creativa y emocionalmente consciente de la misma manera que lo hace un ser humano. Además, la IA no tiene la capacidad de experimentar emociones o tener experiencias subjetivas de manera auténtica.

Otra diferencia importante es que la IA se basa en algoritmos y datos preprogramados para realizar tareas, mientras que la inteligencia humana se basa en la experiencia, la memoria y el aprendizaje continuo para tomar decisiones y resolver problemas. Aunque la IA puede ser muy útil para realizar tareas repetitivas y analizar grandes cantidades de datos, todavía hay muchas tareas que requieren el juicio humano y la creatividad que la IA todavía no puede proporcionar.

¿Hay que tener miedo de la inteligencia artificial?

Es natural tener preocupaciones sobre la IA y cómo puede afectar a nuestras vidas y a la sociedad en general. La IA puede tener el potencial de cambiar radicalmente la forma en que hacemos negocios, trabajamos y nos relacionamos con los demás. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la IA es solo una herramienta y, como tal, depende de cómo se utilice. Es importante tener precaución y considerar cuidadosamente cómo se desarrolla y utiliza la IA, especialmente cuando se trata de aplicaciones que pueden tener un impacto importante en la vida de las personas y en la sociedad en general. Es necesario establecer y seguir normas éticas y regulaciones para asegurar que la IA se utilice de manera responsable y beneficiosa para todos.

En general, no es necesario tener miedo de la IA, sino más bien ser conscientes de sus fortalezas y limitaciones y utilizarla de manera responsable y beneficiosa.