

**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**Dolor de articulaciones**

A lo largo de nuestro sistema de huesos y extremidades, nuestro cuerpo está formado por distintas articulaciones que facilitan los movimientos: son las encargadas de dar la movilidad y elasticidad al cuerpo. Las articulaciones están recubiertas por cartilago, que hace de "almohadilla" para permitir el roce entre los huesos que se articulan. El dolor en las articulaciones se puede presentar en forma de pinchazos, inflamación, y rigidez. Puede aparecer en muñecas, tobillos, hombros, y pies.

✔ **¿Por qué duelen las articulaciones?** El dolor de articulaciones o artralgia normalmente está causado por enfermedades crónicas como la artrosis, la artritis reumatoide o enfermedades por depósito de cristales (la gota), y también se ve incrementado en algunas condiciones por aumento de humedad en el ambiente. Suele venir causado en otros momentos debido a traumatismos y golpes. El motivo del dolor en la articulación viene desencadenado por una inflamación de la cavidad articular donde se encuentra una cantidad de líquido que en condiciones normales hace de "amortiguación". En ocasiones si hay mucha inflamación puede salir líquido de esa cavidad y hacer que la articulación se hinche más de lo debido, provocando a su vez más dolor.

✔ **Si el dolor es mecánico**, es decir, aumenta con el movimiento, se incrementa la inflamación cuando se mueve y mejora

con el reposo, es más característico de la artrosis: un proceso natural de degeneración progresiva del cartilago que recubre los huesos. Esto aumenta con la edad.

✔ **Si el dolor es inflamatorio**, continuo durante el día, independiente de si hacemos movimientos o no, y se acompaña de enrojecimiento, hinchazón, o deformación, estos signos son más comunes de enfermedades reumáticas inflamatorias, como la artritis reumatoide. Son un tipo de enfermedad causada por acumulación de líquidos en las articulaciones, o bien otras manifestaciones por depósito de cristales microscópicos.

✔ **¿Cómo aliviar el dolor articular?** En las medidas que indicamos para mejorar los síntomas de dolor se aconseja evitar el movimiento. Con eso facilitamos que se reduzca el roce entre las superficies de los huesos, lo que conlleva una menor fricción y menor "sufrimiento" de una zona que está dañada o inflamada. Para inmovilizar suele ser común el uso de vendajes, rodilleras, muñequeras; y cuando es necesario por dolor más intenso se puede tomar un antiinflamatorio (ibuprofeno) o analgesia (paracetamol) siempre que no haya otras alergias o contraindicaciones. En algunos casos, conviene hacer un estudio más completo para indagar el mecanismo causante cuando vaya a haber alguna distinción en el modo de tratarlo.

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
@tuenfermerainquieta**Novedades de la vacuna VPH en nuestra comunidad**

La bienvenida al nuevo año 2023 ha traído consigo cambios y nuevas inclusiones en el calendario vacunal para toda la vida a nivel nacional y que las comunidades autónomas irán aplicando poco a poco. Voy a dedicar esta sección a desglosar la información más útil y reseñable sobre la vacuna contra el virus del papiloma humano, que pasa a ser incluida en nuestra comunidad en varones nacidos en 2011 en adelante. Para años anteriores se debe seguir abonando de forma particular.

Hasta ahora solo estaba incluida para niñas a la edad de 12 años, por lo que supone un gran avance y de ahí la importancia de dedicarle estas líneas y destacar el impacto positivo que conlleva ampliar la vacunación a varones. Tampoco debemos olvidar que se trata de una vacuna segura, con el fin de proteger contra cánceres causados por una infección de VPH, preferiblemente antes de que llegue a exponerse a este tipo de infecciones.

✔ **¿Por qué es importante vacunar también a los chicos?** Porque ellos también pueden contagiarse al mantener relaciones sexuales y se podrían convertir en transmisores de la infección. Esto quiere decir que si también evitamos las infecciones en los chicos vamos a reducir muchísimo la transmisión de este virus. Otra razón de peso es que no solo produce cáncer de cérvix, sino que se relaciona con un alto porcentaje de los casos de cáncer de pene y de

ano, orofaringe y verrugas genitales.

✔ **¿Cuándo se la puedo poner a mi hijo?** En la visita de los 12 años para el programa del niño sano le van a administrar una primera dosis, y una segunda en torno a los 6 meses. Si de forma particular decides ponérsela sobre los 15 años a un chico que no se le haya puesto antes ninguna necesitarás 3 dosis en un plazo de 6 meses. Misma situación que para las chicas/mujeres que no se la hubiesen puesto a esa edad.

✔ **¿Qué efectos secundarios pueden aparecer?** Lo habitual es que la zona del pinchazo pueda doler y enrojecerse; poniendo un poco de frío local pero sin masajear la zona suele mejorar. Puede mover el brazo con total tranquilidad. A veces puede tener fiebre, mareos o ganas de vomitar, incluso dolor de cabeza o cansancio.

Las otras dos novedades que nos trae son la inclusión de la vacuna para la meningitis B en los niños nacidos desde el 1 noviembre de 2022 con 3 dosis a los 2,4 y 12 meses de edad. Para los que hayan nacido en años anteriores sigue existiendo la posibilidad de ponérselo adquiriéndola de forma particular.

Y la segunda es la del herpes zóster, que ya en el 2022 se incluyó para grupos de riesgo y los nacidos entre 1942 y 1957, y ahora se ha ampliado a edades entre 75 y 80 años.

Tened siempre presente que **una buena prevención puede ser la mejor cura**.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**Tecnólogo  
www.gestoriategnologica.es**Deja tu cartera en casa**

Hoy en día ya no sería necesario llevar encima nuestra cartera con documentos de identificación, nuestras tarjetas de crédito y de fidelización o el dinero. En realidad, llevando solamente nuestro móvil...

¿sería posible dejar esa cartera? Vamos a repasar todo lo que llevamos habitualmente en una cartera y comprobaremos si lo es.

Empezaremos por nuestros **documentos de identificación. El carné de conducir**. Ya existe una aplicación de la DGT mediante la cual podemos identificarnos ante la autoridad sin necesidad de llevar físicamente dicho permiso. **El DNI**. En este caso no lo podemos sustituir por motivos de seguridad, pero podemos utilizarlo para identificarnos con él en diferentes organismos. Para ello, deberemos tener ya instalados unos certificados digitales que se deben usar. Así como la posibilidad de que el móvil tenga la conectividad NFC. **La tarjeta sanitaria**. También existe en cada comunidad una aplicación que nos permite identificarnos y donde podemos tener toda nuestra información clínica como análisis, informes y las citas.

**Tarjetas de fidelización y carteras virtuales**. Prácticamente todas las tarjetas de fidelización de comercios y empresas las podemos ya llevar en aplicaciones, algunas incluso son genéricas para poder agruparlas todas, o bien en las propias aplicaciones de dichos comercios. Respecto a las carteras virtuales (*wallet*), nos permiten llevar billetes de transporte, entradas de cine, teatro, conciertos... o reservas de hoteles.

**Dinero**. Realmente una de las novedades más grandes a la hora de poder utilizar el móvil para pagar es la de activar nuestras

**PODRÍAS HACERLO LLEVANDO ENCIMA SOLO TU MÓVIL**

tarjetas bancarias. De esta forma, acercando el móvil (con el sistema NFC) al TPV del comercio, como si lo hiciéramos con una tarjeta física, podemos realizar el pago.

**Tarjetas de movilidad**. Serían las que utilizamos para coger el autobús o las de alquiler de bicicletas, etc. Desde la pandemia la mayoría de estas compañías no admiten efectivo, por lo que la única manera de realizar pagos es con la tarjeta propia del servicio, tarjeta bancaria o el móvil con su aplicación correspondiente.

Esto sería lo más habitual que podríamos llevar en nuestra cartera, por lo que, a excepción del DNI, no necesitaríamos llevar nada más, sin necesidad de cargar con una cartera, billetera, monedero, etcétera.

Es cierto que para llegar a este momento y dejar nuestra cartera en casa debemos pasar por un periodo de adaptación y aprendizaje, con unos mínimos conocimientos digitales. Pero es una forma de ver hacia dónde vamos, y no está de más que empecemos a aprender y comprobar hasta dónde somos capaces de utilizar toda esta tecnología, y tener la mente abierta.