

**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

**El síndrome metabólico**

Se conoce como síndrome metabólico el conjunto de varios factores de riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud relacionados con la enfermedad vascular. Pueden concurrir distintos agentes que confluyen en un aumento del riesgo de infarto e ictus. A menudo en nuestra actividad diaria, la falta de actividad física, el sedentarismo y la dieta inadecuada pueden favorecer un estado de la llamada “resistencia a la insulina” (que consiste en la elevación de los niveles de azúcar en sangre), en el que se sobrecarga nuestro sistema metabólico.

Esta tendencia conlleva habitualmente un nivel de elevación de las cifras de glucemia mantenidas en el tiempo, esto favorece con el tiempo la aparición de diabetes a una edad más temprana cuanto más se asocia con un estilo de vida inadecuado. En nuestro mundo, estamos rodeados de bebidas azucaradas y alimentos con un alto valor calórico que repercuten con un gran impacto en nuestro organismo. Por eso, se aconseja limitar en nuestra dieta este tipo de alimentos. Esto no significa que no se puedan consumir, pero haciendo un uso razonable de ellos, porque nos aportan un pico de insulina en sangre que no resulta beneficioso de ser mantenido de continuo.

¿Qué problemas de salud están asociados?

- Obesidad abdominal. Tener demasiada grasa alrededor de la cintura es un factor de riesgo mayor para enfermedades del corazón.
- Niveles altos de triglicéridos en sangre.

DEMASIADA GRASA EN LA CINTURA, FACTOR DE RIESGO

- Niveles elevados de colesterol total. En ocasiones, el colesterol HDL se conoce como colesterol “bueno” porque ayuda a eliminar el colesterol de las arterias.
- Tensión arterial alta: si su presión arterial se mantiene alta en el tiempo, puede dañar su corazón y provocar otros problemas de salud.
- Niveles altos de glucosa en sangre: el nivel de azúcar en sangre en ayunas puede ser un signo temprano de diabetes.

¿Qué hacer para evitarlo?

Normalmente es aconsejable llevar un buen plan de alimentación saludable para el corazón. Esta dieta limita la cantidad de grasas saturadas que consume (evitar las grasas de productos precocinados, comida rápida, fritos, grasas, rebozados, bollería industrial), y le insta a elegir una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, cereales y carnes magras. Por este motivo es importante también controlarse el peso, hacer actividad física regular, y dejar de fumar (o no comenzar si aún no fuma). Para los problemas de salud que se relacionan (niveles de colesterol altos, cifras de glucemia basal alteradas) el médico deberá indicar en cada caso cuándo es preciso tomar una pastilla para regularlo.

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

Enfermera escolar y especialista de Pediatría

@tuenfermerainquieta

Sobrepeso y obesidad infantil

El espacio de este mes va dedicado al sobrepeso y la obesidad infantil, dado que actualmente es uno de los problemas de salud pública más graves en el siglo XXI. Hoy en día en España tenemos una de las prevalencias más altas de Europa: el 14,2% de niños. Nada mejor que conocer al detalle para concienciarnos e intentar frenar y reducir estas cifras.

¿Qué riesgos hay?

Que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares es algo que todos hemos oído en alguna ocasión y que a la larga nos subirá el colesterol, la tensión o diabetes. Pero también va a aumentar el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

El exceso de peso termina incidiendo en limitaciones para la actividad física, tan importante en estas edades, y con problemas ortopédicos.

En etapas como la adolescencia, la imagen corporal juega un papel muy importante, por lo que puede terminar desencadenando una baja autoestima, inseguridades y problemas psicológicos, y no desmerece considerar el riesgo potencial de acoso escolar.

¿Por qué estas cifras en la infancia?

Según el estudio Aladino 2019, los papás y mamás no damos la importancia que merece a la alimentación de nuestros hijos, la infravaloramos, por lo que estamos retrasando

el abordaje del problema. Casi el 70% de los peques con exceso de peso son percibidos por sus padres como pesos normales. Hay un aumento en el uso de pantallas desde muy pequeños, reduciendo así su tiempo de actividad física. Se hace mucho uso de bollería, ultraprocesados... productos de uso rápido que facilitan el contrarreloj del día a día, pero que no son para nada saludables. Al final estamos disminuyendo el consumo de frutas y verduras que requieren un mayor tiempo de preparación. Los estilos de vida familiar impactan de forma notable en la salud y hábitos diarios infantiles.

¿Qué podemos hacer para mejorar la situación?

Disminuir el consumo de bollería y ultraprocesados a cambio del de fruta y verdura. Una buena organización y preparación semanal para comprar y preparar los menús diarios puede ser muy útil.

Intentamos reducir el tiempo de uso de las pantallas, 30 minutos a 2 horas máximo según edad es lo recomendable, potenciando la actividad física al menos en una hora diaria, por ejemplo con juegos al aire libre. ¡Disfrutemos de nuestros parques y zonas de juego!

El sueño es un factor importante: entre 8 y 11 horas es lo ideal en estas edades, obviamente en entornos confortables y sin dispositivos electrónicos alrededor.

En definitiva, debemos concienciarnos sobre el impacto que este problema produce en nuestros niños y sus consecuencias tanto a corto como a largo plazo. Y como siempre recordando que la prevención es la mejor cura a nuestro alcance.

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

Tecnólogo

www.gestoriatecnologica.es

Problemas con los trámites en línea en las Administraciones públicas

Los trámites en línea en las Administraciones públicas pueden llegar a ser tediosos y exasperantes. Y pueden afectar a cualquier ciudadano, tenga la edad que tenga, si bien aquellos con poca formación digital lo pasarán peor. Algunos de los problemas específicos que podemos encontrar son:

- 1. Falta de interoperabilidad:** a menudo las distintas plataformas de las Administraciones públicas no están conectadas entre sí, lo que puede hacer que sea necesario repetir información y documentación que ya se ha proporcionado en otros trámites.
- 2. Falta de actualización:** en algunos casos, las plataformas de las Administraciones públicas pueden no estar actualizadas, lo que significa que los requisitos o procedimientos pueden haber cambiado sin que se refleje en la información proporcionada.
- 3. Complejidad del proceso:** los trámites en línea en las Administraciones públicas a menudo involucran múltiples pasos y documentos, lo que puede resultar confuso y difícil de seguir para los usuarios. Generalmente se sigue adoleciendo de demasiada burocracia, a pesar de que la tecnología podría simplificar muchos procesos.
- 4. Falta de soporte técnico:** en algunos casos, los usuarios pueden encontrarse con problemas técnicos al

realizar trámites en línea en las Administraciones públicas, y que no haya un soporte técnico adecuado para ayudarles a resolverlos.

- 5. Poca usabilidad:** Las empresas encargadas de crear las aplicaciones, por algún motivo, no tienen en cuenta la usabilidad de éstas. En grandes empresas privadas, por ejemplo, vemos que se preocupan mucho de que los clientes no tengan problemas a la hora de utilizarlas.

También sería recomendable que los usuarios se informaran bien sobre los requisitos y pasos necesarios para realizar el trámite en línea antes de empezar y que cuenten con la ayuda de un profesional o experto, si es necesario. La formación como ciudadano digital también es una opción a tener en cuenta.

En resumen, si la digitalización debiera simplificar los trámites y que cualquier ciudadano pudiera realizarlos de forma autónoma, está claro que todavía no se ha conseguido. Y con ello parece que las asesorías y gestorías están aprovechándose, pero la verdad es que estos profesionales deberían estar solo para las cuestiones más complicadas y específicas, que son muchas, y que los trámites habituales y básicos se pudieran realizar sin su ayuda. En ese momento podremos decir que la digitalización está plenamente integrada en nuestra vida.