



**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*

## La próstata y los niveles de PSA

La próstata es un órgano encargado de la producción de líquidos que conforman el semen en el varón. Se sitúa en el periné, es decir, una región bajo la ingle y en la vecindad con la zona del recto y ano. A medida que pasan los años, el tamaño de la próstata va en aumento, en condiciones normales. Sin embargo, en otras ocasiones puede desarrollarse un crecimiento anormal, o bien puede progresar hacia otras enfermedades que conviene detectar a tiempo. En este sentido, existe un marcador llamado PSA que es específico para determinar el correcto funcionamiento de la próstata.

El motivo por el que es más conocido el PSA es por ser un buen marcador para el cáncer de próstata. Cuando aparece una tumoración en la próstata la producción de PSA se descontrola y aumenta su concentración en sangre. Sin embargo, no siempre que se elevan los niveles de PSA significa tener un cáncer de próstata ni tener ninguna enfermedad importante relacionada.

### ¿Qué pasa si tienes un PSA elevado?

En estos casos, puede ser necesario repetir PSA si tu médico cree que ha podido interferir otro motivo, o bien si puede haber una elevación transitoria sin más importancia. Si has tenido una infección en la orina o en el semen probablemente recibas un tratamiento y te repita el PSA a las tres semanas. ¿Por qué

tres semanas? Porque las elevaciones transitorias del PSA requieren tres semanas para resolverse y que los niveles de PSA vuelvan a ser los normales.

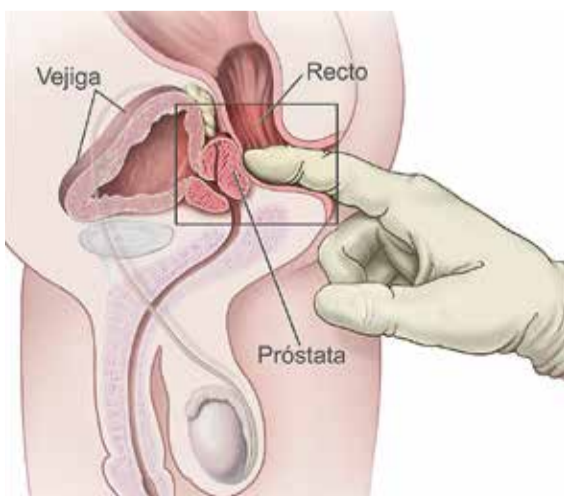
### ¿Puede estar elevado el PSA sin tener un cáncer de próstata?

La respuesta es que sí. Los niveles altos de PSA, por encima de las cifras normales, además de producirlo el cáncer de próstata también puede deberse a otros motivos: hiperplasia benigna de próstata (HBP), prostatitis u otras infecciones urinarias, simplemente por la edad, instrumentaciones urológicas (un sondaje, una cistoscopia, etc.) o traumatismos perineales.

### ¿Cuándo hacerse un análisis de PSA?

Por norma general, no es un análisis rutinario que sea conveniente hacerse en todas las personas ni en todos los rangos de edad, porque su interpretación no siempre es la adecuada. Se recomienda hacerse el análisis, siempre a criterio médico, a partir de los 45-50 años de edad, o bien a partir de los 40 años en personas con familiares directos de cáncer de próstata.

En todo momento, conviene consultar con un médico la necesidad o no de someterse a los análisis de sangre con este marcador especial, ya que el resultado en muchos momentos puede hacer implicar sobre tomar otras medidas y pruebas invasivas que pueden o no ser necesarias.




**LA COLUMNA SANITARIA**  
 ▶ por TAMARA JIMÉNEZ CARO  
*Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta*

## Migrañas

La migraña es una dolencia que hoy en día afecta a casi cinco millones de personas en España, especialmente a mujeres entre 20 y 50 años, lo que justifica que se haya convertido en un motivo de consulta frecuente tanto en Atención Primaria como en los servicios de urgencias.

Puede afectar gravemente la calidad de vida, ya que limita las actividades diarias, laborales, sociales y personales. En niños y adolescentes se relaciona con un aumento del absentismo y bajo rendimiento escolar.

Dado el impacto multinivel se ha ganado el espacio de este mes, haciendo hincapié en la importancia de un diagnóstico precoz para fomentar un tratamiento sintomático y preventivo adecuado. Vamos a aprender su manejo con medidas físicas y hábitos adecuados para contribuir positivamente fomentando estilos de vida saludables.

### ¿Qué es la migraña?

Son dolores de cabeza recurrentes y cíclicos, a veces transitorios, pero muy incapacitantes durante la crisis o episodio. Pueden estar localizados en una parte determinada o en toda la cabeza. El tipo de dolor se describe como latidos o vibrante y suele tener una base hereditaria.

### ¿Cuáles son sus síntomas?

A veces, momentos antes y de modo anticipatorio, se pueden ver destellos, como una luz brillante que se conoce como "aura". Provoca cierta sensibilidad a la luz (fotofobia). Debilidad muscular e incluso mareos acompañados de escalofríos y sudoración excesiva. Son muy característicos las náuseas y vómitos. En ocasiones, lleva a problemas de concentración dada la gran variedad de síntomas que pueden aparecer a la par.



### ¿Qué podemos hacer además de seguir un tratamiento médico adecuado?

Adoptaremos una serie de medidas físicas que van a contribuir en un grado importante a paliar esos síntomas.

Nos aseguraremos de tener localizado un lugar tranquilo, mejor a oscuras y en silencio para tratar de descansar poniendo en práctica técnicas de relajación como la meditación o la respiración controlada. Aplicamos un suave masaje craneal, incluyendo suaves presiones sobre los párpados y alrededor de los ojos. Podemos añadir el uso de compresas frías sobre los ojos.

Es muy recomendable llevar un registro en el que anotemos cada vez que surja un episodio posibles causas, síntomas, su intensidad y qué medidas hemos aplicado. Será nuestro "diario de migrañas", y es muy útil para ayudar al profesional sanitario a analizar y evaluar con detalle cada episodio y su evolución.

Aprender a gestionar el estrés, mantener una correcta higiene del sueño y controlar el tiempo de uso de pantallas nos va a venir fenomenal. Acude a una revisión visual periódica y evita malas posturas.

Debemos evitar algunos alimentos cuando se es propenso a padecerlas como lácteos, embutidos, marisco o chocolate. El café y el tabaco tampoco ayudan nada.

Como siempre, la mayoría de las veces la clave está en la prevención.

**PUEDEN AFECTAR  
 A LA CALIDAD  
 DE VIDA**



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

## ¿Te crees todas las reseñas que lees?



Seguro que cuando has querido reservar un hotel, un restaurante o contratar un servicio, has leído las reseñas que aparecen en diferentes portales para saber la opinión de otros usuarios.

Pues debido a que prácticamente todo el mundo toma en consideración esas reseñas y a que tienen un alto grado de influencia, empezaron a surgir las reseñas falsas.

Las reseñas falsas son comentarios engañosos publicados en línea que se hacen pasar por reseñas genuinas de un producto, servicio o negocio. Estas reseñas pueden ser creadas por competidores, empresas que ofrecen servicios de reseñas falsas, o incluso por el propietario del negocio o producto en cuestión.

Esas reseñas pueden ser perjudiciales para todos los que confiamos en ellas para tomar decisiones informadas sobre qué productos o servicios comprar. También pueden ser perjudiciales para los propietarios de negocios

honestos, que pueden perder clientes debido a la competencia desleal de aquellos que utilizan reseñas falsas para mejorar su reputación.

Además, las reseñas falsas pueden violar los términos de servicio de los sitios web en los que se publican, e incluso son penalizadas por la ley.

Aunque detectarlas puede ser difícil, podemos tener en cuenta estos indicadores: exceso de elogios, lenguaje poco natural, múltiples reseñas idénticas, perfil de usuario sospechoso, fechas de publicación, discrepancias entre la reseña y la realidad.

Para protegerse de las reseñas falsas, los consumidores debemos ser críticos al leer reseñas en línea y considerar la fuente de éstas. Los propietarios de negocios también deben estar atentos a las reseñas falsas y tomar medidas para combatirlas, como responder a las reseñas y reportar aquellas que parezcan falsas o engañosas.

**SI QUIERES ESTAR AL DÍA**  
 DE LO QUE PASA EN EL DISTRITO, NO DEJES DE VISITAR

**NUESTRA EDICIÓN DIGITAL** CON ACTUALIZACIÓN DIARIA

periodicodistritovillaverde  
 @DistritoVillav  
 periodico\_villaverde

**distritovillaverde.com**