

**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 hipertensión arterial**

La presión o tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) cuando el corazón bombea la sangre y sale circulando hacia el resto de órganos y aparatos de nuestro cuerpo. Si la presión aumenta y permanece elevada en el tiempo, significa un riesgo para nuestra salud porque este aumento de tensión puede dañar algunos órganos, y en ocasiones puede dar lugar a otros problemas de salud más graves.

Existen diversos factores que están relacionados con la enfermedad: estilo de vida sedentario, baja actividad física, diabetes, obesidad, tabaquismo, consumo de alcohol, genética familiar y niveles altos de estrés. En otras ocasiones, la hipertensión puede venir originada de modo secundario a otros desencadenantes: enfermedades del riñón, trastornos hormonales o toma de medicamentos que elevan la presión arterial (antiinflamatorios).

▶ **¿Cómo se mide la tensión arterial?** Es muy fácil de medir. Para ello, esta constante se toma en el brazo con un aparato en forma de manguito que se infla con aire (los hay de distintos modelos) que mide la presión de la sangre en nuestras arterias. En el momento actual, se ha extendido mucho su uso y cada vez es más fácil de encontrarlos de venta libre en las farmacias, son cada vez más exactos y se puede medir con total seguridad. En su defecto, siempre queda la opción de coger cita con el médico o enfermero para medir la tensión, porque es una medida de muy fácil acceso.

**LA TENSIÓN ES MUY FÁCIL DE MEDIR**

▶ **¿Cuál es la tensión arterial normal?** La tensión mide dos valores distintos: la presión arterial sistólica (alta o máxima) debe medir menos de 140 mmHg, y la presión arterial diastólica (baja o mínima) debería ser menor de 90 mmHg. Habitualmente una tensión arterial normal debe rondar los niveles 130/80 mmHg y se lee como "tensión arterial de ciento treinta, ochenta" o simplemente "trece, ocho". Cuando las cifras están por encima de los valores normales y se contrasta en diferentes tomas medidas en semanas distintas, el médico puede diagnosticar de hipertensión arterial a una persona y ponerle tratamiento.

▶ **¿Qué problemas de salud puede provocar?** Hay varios problemas de salud que pueden desarrollarse a partir de una hipertensión arterial que no ha sido tratada a tiempo. Esta enfermedad no causa síntomas, por eso puede pasar desapercibida hasta que por otro motivo se mide un día la tensión y comprueba que está demasiado alta. Los problemas que pueden surgir incluyen la insuficiencia cardíaca (dificultad para el corazón de bombear la sangre), enfermedades de los ojos (por afectación de los vasos sanguíneos de la retina) y el accidente vascular cerebral (dilatación de las arterias cerebrales y su rotura, con la consiguiente hemorragia cerebral).

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

Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta

**El sol y las altas temperaturas**

En esta época del año, el calor y el sol son los protagonistas indiscutibles de la temporada. Por eso, debemos estar alerta y no descuidarnos para proteger nuestra piel de las radiaciones y quemaduras solares, además de evitar los golpes de calor, sobre todo en personas vulnerables como las personas mayores y los niños.

Nuestros aliados serán una buena ingesta de líquidos para estar bien hidratados y la protección solar. Estas dos cosas son claves, aunque además vamos a hablar de otros consejos y medidas que deberemos incorporar a nuestra rutina estival.

▶ **¿Qué es un golpe de calor?** Es una elevación exagerada de la temperatura corporal al exponernos a las altas temperaturas que además van a alterar nuestro sistema de regulación térmica y hacer que perdamos bastante agua desencadenando una deshidratación, lo que puede llevar a que los órganos vitales dejen de funcionar correctamente.

▶ **Para evitarlo...**  
 — Vamos a beber bastante agua para estar bien hidratados.  
 — Evitamos salir a la calle cuando hay altas temperaturas.  
 — Procuramos caminar por la sombra protegidos con gorras, sombreros... y gafas de sol si es necesario.  
 — Hacer ejercicio en el exterior en estas horas centrales del día tampoco parece ser una buena idea. Mejor aprovechar los amaneceres y atardeceres.

▶ **Síntomas**  
 Cefalea, mareos y vómitos, irritabilidad y confusión, taquicardia, fiebre por encima de 40 °C y pérdida de conocimiento

▶ **¿Qué podemos hacer ante esto?**

- Debemos buscar la sombra, aflojar y retirar el exceso de ropa.
- Refrescar el cuerpo con agua fría-templada, pero no hielo.
- Ofrecer agua.
- Si hay un empeoramiento evidente o pérdida de conocimiento, no se toma nada por boca y se llama inmediatamente al 112.

▶ **Toca protegerse de las radiaciones solares**

Para ello, evitamos la exposición solar en las horas centrales del día, porque es cuando más calor hace. Además de protegernos con ropa adecuada y gafas de sol, debemos proteger nuestra piel sobre todo en las zonas directamente expuestas como la cara, cuello, brazos y piernas con una crema de protección solar con un factor de protección adecuado a nuestro fototipo de piel.

En niños, por lo general se recomienda el FPS 50, y no olvides volver a poner la crema cada 2-3 horas, sobre todo en las zonas superpuestas.

Recuerda que los bebés menores de 6 meses deben evitar la exposición solar directa de manera prolongada porque su piel es muy muy sensible y fina. Les puedes proteger con ropa ligera, gorrito y siempre en busca de la sombra durante los paseos.

Debes tener claro que el 80% de los cánceres de piel en el adulto se podrían evitar si desde pequeños nos protegieramos correctamente de los efectos nocivos de las radiaciones solares.

**Recuerda: ¡tostarse al sol ya no mola!  
 ¡Protégete y mimas tu piel!**

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

Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es

**Alexa ayuda a nuestros mayores**

Evidentemente, quien dice Alexa dice Siri o Google, es decir, cualquiera de los asistentes virtuales que hay hoy en día en el mercado y que realizan funciones parecidas. La elección de uno u otro dependerá de nuestros dispositivos, los costes y la facilidad de uso.

En este caso vamos a referirnos de forma concreta a Alexa, pues es uno de los asistentes más populares y sencillo de utilizar. Vamos a ver algunas ideas en las que Alexa puede ayudar a las personas mayores:

**1. Recordatorios y alarmas:** configurar recordatorios y alarmas en Alexa puede ser útil para que la persona no olvide sus citas médicas, sus medicamentos o simplemente para que se levante a tomar agua o a dar un paseo.

**2. Entretenimiento:** Alexa puede reproducir música, audiolibros, podcasts y otras formas de entretenimiento, lo que puede ayudar a mantener a la persona entretenida y estimulada mentalmente.

**3. Ayuda en caso de emergencia:** permite a la persona llamar a un contacto de emergencia con solo decir una frase. Esta característica puede ser especialmente útil para personas mayores que pueden estar en mayor riesgo de caídas o lesiones. Puede conectar directamente con familiares que dispongan de la app de Alexa, o directamente a los altavoces inteligentes, si disponen de ellos.

**4. Control del hogar:** también puede controlar dispositivos domésticos inteligentes, como luces, termostatos y enchufes, lo que puede ser útil para las personas mayores que tengan dificultades para moverse o alcanzar interruptores.

**5. Asistente personal:** Alexa puede ayudar a las personas mayores a realizar tareas simples, como hacer listas de compras, buscar información en línea, establecer citas y programar recordatorios.

**6. Compañía:** aunque no es una persona real, Alexa puede proporcionar compañía a las personas mayores solas en casa, ya que puede responder preguntas, contar chistes, jugar y tener conversaciones básicas.

Como vemos, existen una gran variedad de funciones que pueden ayudar mucho a las personas mayores como la seguridad o la compañía, tan importante en esta fase de la vida. Pero hay que tener en cuenta que todo ello debe realizarse en connivencia con los familiares, pues éstos deben estar en unos casos conectados con ellos, y en otros conocer el sistema y la forma de utilización de este asistente. Y una buena manera de hacerlo es utilizando Alexa para su propio uso. Realmente muchas de las funciones que he comentado para las personas mayores sirven para cualquier edad, como los recordatorios y alarmas, el entretenimiento, la información, el control de dispositivos del hogar, etcétera.

Muchas áreas de Servicios Sociales de organismos públicos y empresas privadas que atienden a mayores están incorporando estos asistentes virtuales para poder prestar una mejor ayuda, pues han visto que es una tecnología ideal para mejorar la calidad de vida de nuestros mayores. Quién sabe si en poco tiempo veremos a pequeños robots acompañándolos, como ya ocurre en Japón, por ejemplo.

**MUCHAS  
 FUNCIONES  
 SON ÚTILES  
 PARA ELLO**

