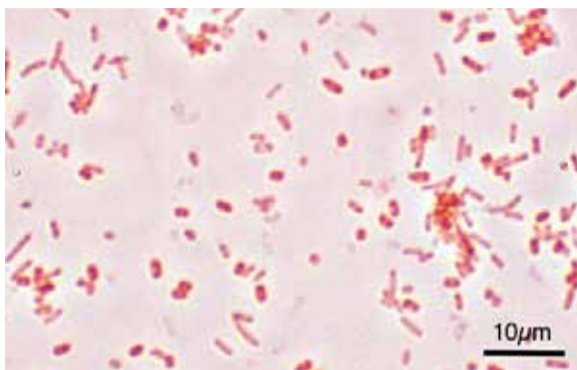


**EL MÉDICO EN CASA**▶ por **DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO**

Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria  
 Máster Medicina de Urgencias y Emergencias  
 Experto universitario en Nutrición y Dietética

**Gastroenteritis en verano**

Las intoxicaciones alimentarias son muy frecuentes en verano, ya que debido a las altas temperaturas y falta de higiene pueden aparecer las bacterias o parásitos en los alimentos y en el agua. Esto puede provocar algunos problemas estomacales al tomar alimentos que no están bien lavados, o por no lavarse las manos antes de comer. Habitualmente las gastroenteritis son causadas en el 80% de los casos por virus, aunque en otras ocasiones pueden ser causadas por infecciones alimentarias de causa bacteriana que comprometen la salud de modo más importante, como la salmonella.

✔ **¿Cómo tratar una gastroenteritis en casa?** Lo principal es beber abundante cantidad de líquidos para no deshidratarse, si es posible tomando un suero oral hiposódico, de venta en farmacia. No se aconseja beber bebidas azucaradas (porque tienen una composición que puede empeorar el cuadro cuando hay diarrea), y se aconseja tomar una dieta blanda, con alimentos fáciles de digerir y dieta astringente cuando hay diarrea (pescado hervido, pollo a la plancha, arroz blanco; pera, plátano, manzana).

✔ **¿Por qué son frecuentes en verano?** Las gastroenteritis asociadas a contaminación de alimentos y agua son más comunes en verano porque el calor favorece la degradación de los alimentos, y es más fácil que se rompa la cadena del frío en su conservación. Por este motivo, la contaminación de alimentos puede causar la enfermedad, cuyos síntomas principales son vómitos y

**ESPECIAL**  
**ATENCIÓN**  
**A MAYORES**  
**Y NIÑOS**

diarrea. En otras ocasiones se puede asociar distensión abdominal y problemas digestivos.

✔ **¿Qué problemas de salud puede provocar?** Se debe prestar especial atención en personas mayores y en niños porque son más proclives a tener algún problema de salud y las pérdidas de líquidos que pueden perjudicarlos por deshidratación. Hay que consultar con el médico cuando aparecen signos de sequedad de mucosas, dolor de cabeza, orina más oscura, debilidad muscular o mareos. Otro signo que nos debe preocupar sería la aparición de fiebre, o múltiples deposiciones a lo largo del día que no ceden.

✔ **¿Qué consejos seguir?** Para prevenir estos problemas, siempre se aconseja lavarse las manos antes y después de manejar los alimentos. Además de guardar los alimentos en buenas condiciones de temperatura y separados de animales domésticos. Tenemos que prestar atención a mantener condiciones de higiene personal y lavarse las manos al llegar a casa, porque hemos podido estar en contacto con puntos donde se acumulan microorganismos: la barandilla de una escalera, el asiento del autobús, el pomo de una puerta, etcétera.

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

Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta

**Vamos a la cama, que hay que descansar...**

En esta época estival, cuando los calores aprietan y hacen nada llevaderas las calurosas noches, vamos a hablar de sueño, insomnio y consejos para tratar de conciliar y descansar durante las horas nocturnas.

✔ **¿Cuántas horas debemos dormir al día?**

En líneas generales, los niños en edad escolar hasta los 13 años deberían dormir entre 9 y 11 horas. Algo por el estilo se recomienda en el caso de nuestros adolescentes, con una media de 8-10 horas, evitando en la medida de lo posible aparatos y dispositivos electrónicos que puedan interferir e interrumpir el período de descanso nocturno.

Un adulto entre 18 y 65 años necesitará un rango entre 7 y 9 horas al día de sueño reparador, mientras que en las personas más mayores debería rondar las 7 u 8 horas, que sería lo más saludable para ellos, aunque bien es cierto que su calidad y continuidad del sueño se ve reducida, lo que hace totalmente necesario ser más exigente con sus horarios y rutinas diarias, tratando de agrupar de forma organizada los períodos de sueño y descanso.

Entre los más pequeños de la casa destacamos los recién nacidos, que deberían dormir entre 14 y 17 horas diarias, pudiéndose considerar aceptables en torno a las 11-13 horas de sueño. Según van creciendo y cumpliendo meses van reduciendo paulatinamente sus períodos de descanso

**ESTABLECER UNA**  
**RUTINA DE SUEÑO**  
**ES PRIMORDIAL**

o sueño, situándose los bebés entre 4 y 12 meses en intervalos de 11 a 15 horas, y los peques hasta 2 años no deberían dormir menos de 9 horas.

✔ **¿Cómo podemos conseguir una buena rutina de sueño?**

Siguiendo estos consejos seguro que consigues mejorar tu patrón de sueño y descanso:

- Establecer una rutina de sueño resulta primordial, tratando de acostarse y levantarse todos los días a la misma hora.
- Procura un ambiente cómodo, tranquilo y oscuro para favorecer la conciliación del sueño.
- Hacer ejercicio durante el día ayuda a poder dormir, pero ojo: no en horas cercanas a irse a dormir, porque la estimulación y descarga de adrenalina hará que estemos más activos y desvelados, dificultando el poderse quedar dormido.
- Es mejor no usar aparatos electrónicos entre una y media hora antes de irse a la cama, así como tenerlos cerca o en el propio dormitorio, pues podrían interferir en nuestro sueño y descanso nocturno.
- Trata de meditar, leer un libro o hacer alguna actividad relajante que favorezca el descanso.
- La nicotina, el alcohol u otras bebidas estimulantes y energéticas como la cafeína hacen que nos activemos en exceso, así que mejor evitarlas antes de irnos a la cama.
- Habitación bien ventilada y ropa de cama limpia y suave harán más agradable y confortable el momento de meterse en la cama. Y recuerda: tener unos hábitos saludables hará que te sientas vital y lleno de energía para afrontar el día a día.

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

Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es

**Recomendaciones para unas contraseñas seguras**

Tu vida digital puede estar en juego. Recuerda que el tema de las contraseñas es de vital importancia en la seguridad de la información y la protección de cuentas y datos personales en línea. Vamos a repasar los puntos más importantes que debes tener en cuenta en el uso de las contraseñas:

**1. Fortaleza de la contraseña:**

es fundamental utilizar contraseñas fuertes y seguras. Una contraseña fuerte debe ser lo suficientemente larga (generalmente se recomienda al menos 8 caracteres) y contener una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales. Evita usar información personal obvia, como nombres, fechas de nacimiento o palabras comunes, ya que son fáciles de adivinar.

**2. Uso de contraseñas únicas:**

es importante utilizar contraseñas diferentes para cada cuenta o servicio en línea que utilices. Si utilizas la misma contraseña para múltiples cuentas y una de ellas se ve comprometida, todas las demás también estarán en riesgo. Utilizar un administrador de contraseñas, como *Lastpass* o *Keeper*, puede ser útil para generar y almacenar contraseñas únicas de forma segura.

**3. Cambio regular de contraseñas:**

aunque solía recomendarse cambiar las contraseñas con frecuencia, las prácticas actuales sugieren que el cambio regular puede no ser tan necesario siempre y cuando las contraseñas sean fuertes y no se hayan visto comprometidas. Sin embargo, si sospechas que tu contraseña ha sido comprometida o has compartido tu contraseña con alguien más, es importante cambiarla de inmediato.

**4. Autenticación de dos factores (2FA):**

la autenticación de dos factores es un método

adicional de seguridad que requiere no solo una contraseña, sino también una segunda forma de verificación, como un código enviado a tu teléfono móvil, es como tener otra llave para abrir una puerta. Habilitar la autenticación de dos factores siempre que sea posible proporciona una capa adicional de seguridad.

**5. Protección y almacenamiento seguro de contraseñas:**

es importante mantener tus contraseñas seguras y evitar compartirlas con otros. Evita escribir tus contraseñas en lugares fácilmente accesibles o almacenarlas en archivos digitales no protegidos, como un documento de *Word* o *Excel*. Utilizar administradores de contraseñas confiables puede ayudar a almacenar y proteger tus claves.

**6. Vigilancia de violaciones de datos:**

asegúrate de estar al tanto de las noticias sobre violaciones de datos y filtraciones de contraseñas. Si una empresa o servicio en el que tienes una cuenta ha sufrido una violación de seguridad, es importante cambiar tu contraseña de inmediato. Puedes ver si tu cuenta de correo ha estado expuesta en [haveibeenpwned.com](http://haveibeenpwned.com)

Como sabes, la principal contraseña de todos tus servicios es la del correo electrónico, pues a través de dicha cuenta puedes recuperar otras contraseñas. Proporciona una especial seguridad utilizando, por ejemplo, el doble factor de autenticación (2FA). También te pueden ayudar algunas reglas mnemotécnicas, que podrás encontrar en Internet, y con las cuales podrás recordar tus contraseñas de forma segura.

En todo caso, no lo dejes, y dedica un tiempo a organizar y repasar tus contraseñas y hacerlas más seguras: tus datos y tu privacidad lo agradecerán.