

**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*
**Las picaduras de insectos**

La picadura de insectos normalmente suele producir muy pocos efectos que todos conocemos: los más comunes son picor, dolor, enrojecimiento local de la zona, y rubor o tumefacción. Las medidas de tratamiento se pueden hacer lavando bien la zona con agua y jabón, con cuidado para no apretar demasiado el habón para evitar expandir el veneno, y aplicando frío local con hielo. En ocasiones, se puede aplicar una crema con un antihistamínico o corticoide tópico, que suele mejorar los síntomas de picor y dolor, así como disminuir la inflamación. Si el dolor es más intenso, se puede tomar un paracetamol o ibuprofeno para calmar las molestias.

Sin embargo, un grupo reducido de personas puede presentar una reacción grave a las picaduras de insectos, especialmente a las picadas de abejas o avispa, que se puede manifestar con dificultad respiratoria, hinchazón de cara, boca o lengua; y con reacción cutánea generalizada. En este caso, será necesario acudir al servicio de urgencias más próximo para recibir la asistencia médica adecuada y tratamiento. La reacción grave a la picadura de insectos se llama anafilaxia, y requiere de una atención inmediata porque puede acabar conllevando problemas mayores.

Si la persona ya ha padecido con anterioridad un episodio de estas características, un médico puede aconsejarte sobre las medidas que tienes que tomar en futuras ocasiones. Estas personas que presentan algún tipo de reacción a picaduras de insectos deben llevar

HAY QUIEN PUEDE PRESENTAR UNA REACCIÓN GRAVE

siempre una jeringa de adrenalina autoinyectable para evitar un shock anafiláctico, que es una enfermedad muy grave que se desencadena en las personas que tienen alergia a la picadura de los insectos.

¿Qué síntomas indican gravedad?

Nos preocupamos cuando la persona comienza con dificultad respiratoria o ruidos respiratorios, y si empieza a hincharse la cara o la lengua, impidiendo que pueda respirar con normalidad; también es grave si aparecen lesiones cutáneas grandes por toda la extensión del cuerpo. Si el paciente se mareo, se desorienta, tiene vómitos o se desmaya hay que avisar o acudir de inmediato a los servicios sanitarios más cercanos.

¿Qué podemos hacer para prevenir problemas mayores?

Para evitar las picaduras, nos podemos cubrir con prendas de manga larga y color blanco. Los insectos normalmente acuden a colores vivos (azul, verde, amarillo), y a menudo son atraídos por perfumes que utilizamos, o también se dirigen a una persona u otra en función del olor corporal distinto de cada uno. Al igual que los síntomas explicados, también hay que advertir si la persona comienza con fiebre, dolores articulares generalizados y cefalea.

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

Ya estamos de vuelta, toca volver a nuestro día a día y a todos nos cuesta, pero... ¿alguien ha preguntado a los niños?

No olvidemos que los niños también sufren dolencias emocionales como los adultos, y debemos estar alerta y no descuidarnos ante signos que nos lo puedan sugerir. Su prevalencia en la infancia oscila entre el 3% y el 21%, estando asociado a dificultades académicas, habilidades sociales... Tenemos niños con ansiedad, miedos y con frustración ante inseguridades y pérdidas de control de situaciones tanto en casa como en el entorno escolar.

Por eso, es importante prestar atención a estos signos y ponerse en manos de profesionales llegado el caso. Los síntomas pueden incluir nerviosismo, preocupación excesiva, miedos irracionales y dolores de cabeza e incluso de estómago, náuseas o vómitos. Identificarlo de manera temprana es fundamental para brindar un apoyo adecuado. Los factores genéticos, el entorno familiar y escolar pueden contribuir a su desarrollo.

Aquí te muestro unos puntos clave sobre la ansiedad en niños y cómo manejarla:

✔ **Reconocer los signos de alerta:** cambios en el comportamiento como irascibilidad, dificultad para dormir, evitación de situaciones específicas, montaña rusa emocional.

✔ **Comunicación bidireccional:** fomentar la confianza y un ambiente seguro y factible en el que los niños se sientan cómodos compartiendo sus sentimientos y circunstancias. Mostrar empatía y no juzgar son claves.

✔ **Educación sobre la ansiedad:** explicar de manera simple qué es y que es normal sentirla en algunas ocasiones; que muchas de las personas que nos rodean, incluso nosotros mismos, la hemos sentido alguna vez. Ayudarles a poner nombre a sus

emociones y entenderlas puede reducir el miedo a estas sensaciones.

✔ **Marcar rutinas y límites:** una rutina diaria da seguridad a los niños, saber qué esperar reduce la incertidumbre y los dota de recursos y capacidades.

✔ **Técnicas de relajación:** técnicas sencillas como la respiración lenta y profunda o la visualización pueden ayudarles a manejar situaciones de estrés y ansiedad.

✔ **Fomentar la autoestima:** elogiar y reforzar de forma positiva sus esfuerzos y logros fortalece su autoestima y autoconfianza. Creer en sí mismos y autovalorarse de forma positiva.

✔ **Controlar la exposición a la tecnología y uso de dispositivos y pantallas.**

✔ **Buscar ayuda profesional:** si la ansiedad del niño va en aumento y persiste en el tiempo hay que considerar la posibilidad de consultar con un profesional de la salud mental infantil.

Recuerda que cada niño es único, un ser especial, individual y totalmente diferente a cualquier otro, por lo que es importante adaptar las estrategias según las necesidades de cada uno y cada circunstancia. Lo que pueda funcionar con uno no tiene por qué funcionar para otro, ni incluso para el mismo niño dentro de un contexto diferente.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**
*Tecnólogo
 www.gestoriatecnologica.es*
¿Pasar del móvil?

También podríamos llamarlo "desconexión digital", que sería el acto consciente de desconectarse de dispositivos y plataformas digitales, como teléfonos, ordenadores o redes sociales, con el propósito de reducir el tiempo de pantalla y fomentar un mayor equilibrio entre la vida en línea y la vida real. La desconexión digital se ha vuelto más relevante en la sociedad actual, donde la tecnología y la conectividad constante pueden llevar a problemas como la adicción a los dispositivos, el estrés digital y la falta de atención en las interacciones cara a cara.

Podemos destacar algunos aspectos importantes relacionados con la desconexión digital:

✔ **Beneficios para la salud mental:** la desconexión digital puede tener un impacto positivo en la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la sensación de estar constantemente conectado. Tomarse un tiempo para desconectarse puede permitir momentos de relajación y rejuvenecimiento.

✔ **Mejora de las relaciones personales:** la desconexión digital puede facilitar la atención plena en las interacciones con amigos y familiares. Al estar presentes en el momento, sin distracciones digitales, se pueden fortalecer las conexiones personales.

✔ **Creatividad y productividad:** la desconexión digital puede liberar tiempo para actividades creativas y productivas que podrían haber sido relegadas por el uso constante de dispositivos.

Al desconectarse, se puede permitir el tiempo para la reflexión y la generación de ideas frescas.

✔ **Descanso para los ojos y el cuerpo:** pasar mucho tiempo mirando pantallas digitales puede tener efectos negativos en la vista y en la postura. La desconexión digital ocasional permite

descansar los ojos y el cuerpo, reduciendo la fatiga visual y el dolor físico asociado.

✔ **Conexión con la naturaleza y el entorno:** desconectarse digitalmente puede incentivar a las personas a pasar más tiempo al aire libre, interactuando con la naturaleza y disfrutando de su entorno sin distracciones tecnológicas.

Es importante reconocer que la desconexión digital no significa necesariamente eliminar por completo la tecnología de nuestras vidas, sino más bien encontrar un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real. Las personas pueden optar por desconectarse durante ciertos momentos del día, días de la semana o incluso períodos más largos, como vacaciones. Cada individuo puede encontrar el enfoque que mejor se adapte a sus necesidades y objetivos personales.

Así que si en estas vacaciones has podido desconectar de los dispositivos digitales, o reducir el tiempo de uso, enhorabuena. Aunque recuerda: no hace falta esperar a las vacaciones para realizar esas desconexiones temporales.

Así que si en estas vacaciones has podido desconectar de los dispositivos digitales, o reducir el tiempo de uso, enhorabuena. Aunque recuerda: no hace falta esperar a las vacaciones para realizar esas desconexiones temporales.

Así que si en estas vacaciones has podido desconectar de los dispositivos digitales, o reducir el tiempo de uso, enhorabuena. Aunque recuerda: no hace falta esperar a las vacaciones para realizar esas desconexiones temporales.

Así que si en estas vacaciones has podido desconectar de los dispositivos digitales, o reducir el tiempo de uso, enhorabuena. Aunque recuerda: no hace falta esperar a las vacaciones para realizar esas desconexiones temporales.

Así que si en estas vacaciones has podido desconectar de los dispositivos digitales, o reducir el tiempo de uso, enhorabuena. Aunque recuerda: no hace falta esperar a las vacaciones para realizar esas desconexiones temporales.



**TAMBIÉN
 PODEMOS
 LLAMARLO
 'DESCONEXIÓN
 DIGITAL'**