

**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**Riesgos de la automedicación**

La automedicación se refiere a la toma de medicamentos por iniciativa propia sin la consulta previa con el médico ni la prescripción o seguimiento de un tratamiento posterior. En algunos casos leves o de problemas habituales, automedicarse puede ser conveniente si los fármacos se utilizan para síntomas menores como el dolor de cabeza leve, algunos dolores articulares, la fiebre, la acidez de estómago o para algunos resfriados. En ese sentido, existen algunos medicamentos que no requieren de la prescripción médica y se pueden adquirir en la farmacia bajo consejo y recomendación del profesional que lo dispensa. En caso de duda, aunque se trate de medicamentos sin receta, además de leer el prospecto, es importante consultar al farmacéutico.

Sin embargo, la toma de medicamentos debe hacerse siempre con precaución, y con una cantidad de tiempo limitada, porque el hecho de que se puedan dispensar sin receta no significa que no puedan entrañar otros riesgos, aunque estén abiertos a ser adquiridos en la farmacia por toda persona que tenga uso de razón. Por otra parte, en el caso de aquellos medicamentos que requieren de receta médica, está siempre sujeta a la prescripción por parte del médico y siempre está desaconsejado tomar ese tipo de fármacos por cuenta propia sin la supervisión de un profesional, por la implicación y repercusiones que puede tener sobre la propia salud de la persona.

Conviene prestar especial cuidado con la automedicación por varios motivos: todo medicamento puede conllevar efectos

secundarios, reacciones adversas, alergias; y en algunos casos puede traer consigo intoxicaciones, cuando las dosis empleadas no son las adecuadas o son más elevadas de las recomendadas. En otras ocasiones, la toma de estos medicamentos puede enmascarar procesos clínicos graves y consecuentemente retraso en el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, que puede estar tratando con este fármaco pero sin estar tratando la enfermedad de base.

Además, algunos fármacos pueden interaccionar con una medicación de base que está tomando una persona, potenciando o disminuyendo los efectos del medicamento; en otras ocasiones los productos de herbolario o algunas plantas pueden interferir también con otras medicaciones, modificando su absorción o el efecto esperado. Por estos motivos, cuando la persona toma varios fármacos hay que tener mayor precaución en el momento de añadir algún nuevo medicamento y siempre preguntar las dosis y frecuencia. Con respecto al uso de antibióticos, éstos siempre deben tomarse bajo prescripción y tendremos en cuenta que un uso excesivo de ellos puede hacer que los microorganismos desarrollen tipos de resistencia que los hacen ser inservibles para tratar futuras infecciones.

**LA TOMA DE
MEDICAMENTOS
DEBE HACERSE
CON PRECAUCIÓN**

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**Enfermera escolar y especialista de Pediatría
@tuenfermerainquieta**¿Cómo nos afecta el cambio de hora?**

Cada año nos preparamos para ajustar nuestros relojes añadiendo o quitando una hora del día, en lo que se conoce como el cambio de hora. Con esto se pretende optimizar la luz natural, en busca de un ahorro energético, pero también tiene un impacto muy marcado en nuestro día a día y nuestro bienestar.

El cambio de hora se diseñó para poder aprovechar la luz natural durante las horas de mayor actividad, lo que se supone que podría mejorar la productividad, así como crear más oportunidades para hacer otras actividades al aire libre después del colegio o el trabajo. En muchas ocasiones se han cuestionado los beneficios reales, en cuestión de ahorro energético e impacto en la salud.

Por todo esto y con lo cerca que está el próximo cambio de hora es interesante entender cómo nos puede afectar tanto a nivel físico como a nuestras actividades diarias.

¿Cómo afecta a nuestro cuerpo y nuestro reloj biológico?

Nuestro reloj interior, también conocido como ritmo circadiano, está basado en la luz natural. Por lo que el cambio de hora, haciendo que haya más o menos horas de luz, puede desajustar este ritmo, sobre todo en los primeros días tras el cambio. Podemos experimentar problemas para conciliar el sueño, sentirnos más cansados y somnolientos durante el día, fruto de esta situación.

No solo nos puede afectar a nivel físico, sino también en las esferas mental y emocional,

notando cambios de humor, irritabilidad o fatiga como resultado de la alteración del ritmo circadiano y el patrón del sueño-descanso.

¿Cómo podemos adaptarnos al cambio de hora?

- ✔ Trata de ajustar tu horario de sueño y descanso poco a poco unos días antes para ayudar a tu cuerpo y mente a adaptarse con mayor facilidad.
- ✔ Aprovecha la luz natural por el día para ayudar a equilibrar tu ritmo circadiano. Evita la luz artificial brillante y uso de pantallas que pueden sobreestimular nuestro sistema nervioso antes de acostarte.
- ✔ Mantén una rutina constante, incluso en tus días libres y de ocio, para ayudarte a una adaptación más rápida al cambio de hora.
- ✔ Limita el alcohol y la nicotina, ya que pueden afectar negativamente a tu sueño y bienestar.
- ✔ Aunque la cafeína ayuda a mantenerte despierto, no suele ser buen aliado en esta ocasión, ya que, como el consejo anterior, puede interferir en la calidad del sueño. Lo ideal sería limitar su consumo, en especial por la tarde-noche.

El cambio de hora puede suponer un tiempo de cambios y reajustes en nuestro día a día, pero haciendo algunos ajustes a nuestra rutina de costumbre y procurando nuestro bienestar podemos reducir el impacto de los efectos negativos y aprovechar los beneficios de una exposición cuidadosa y prolongada a la luz natural.

A medida que nos vamos preparando para el nuevo cambio de hora, daremos prioridad a mimar y cuidar nuestro cuerpo, mente y ritmo de vida diario.

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

Tecnólogo

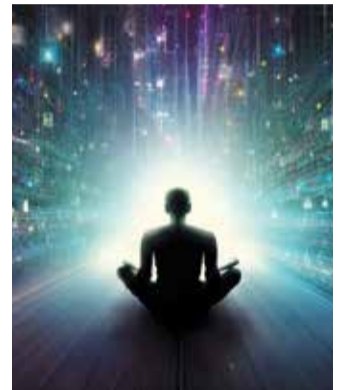
www.gestoriatecnologica.es

**¿A dónde vas, IA?**

Ya llevamos tiempo oyendo hablar de la inteligencia artificial (IA), y por desgracia de forma negativa, llegando a infundir miedo en la sociedad. Y continuaremos hablando de ella en los próximos meses. Estamos asistiendo a algo parecido a lo que sucedió con la aparición de Internet en cuanto se hizo accesible a todos. Lo primero fue desacreditar y demonizar a la Red, y que sería la culpable de todos nuestros males, intentando por parte de muchos políticos "defensores de la moral" acabar con ella. Pero ese intento de poner puertas al campo y de frenar el avance tecnológico, al estilo de los *neoluditas*, como hemos visto, fracasó. Es cierto que, como en la vida misma, Internet tiene sus cosas buenas y sus cosas malas; simplemente dependerá cómo se utilice, como siempre decimos de la tecnología en general.

Pues ahora estamos asistiendo a otra revolución tecnológica que está haciendo surgir un sentimiento de repulsa hacia la IA porque algunos están haciendo mal uso de ella. Eso junto con muchos intereses de todo tipo detrás (políticos, comerciales, agoreros de manual, *neoluditas*, ciertos medios de comunicación, etc.) está creando un miedo y un rechazo hacia esta tecnología.

Recordemos que la IA lleva muchos años entre nosotros, y en nuestros bolsillos, pero ha sido a raíz de la popularización con ChatGPT que nos hemos dado cuenta de que existía. Pasó igual con Internet, por cierto. Ese momento fue el pistoletazo de salida para que miles de programadores y empresas del sector crearan todo tipo de herramientas para utilizar la IA de forma fácil y accesible para todos. Y, como no podía ser de otra manera, también se empezó a utilizar de forma poco ética, y conociendo el enorme potencial que puede tener esta tecnología. Por



ello han surgido numerosas voces de diferentes sectores o con diferentes objetivos para que se haga algo. Y ahí está el quid de la cuestión: ¿qué hay que hacer? Pues a mi entender son dos cosas principalmente: una sería crear un marco jurídico para proteger a las personas de su mal uso, así como establecer unas normas básicas en su utilización; y otra sería la formación, es decir, conocer esa tecnología desde diferentes puntos. Se debe empezar ya en la escuela con los alumnos, y también entre los profesionales y empresas, para aprender, desde ese conocimiento, su uso ético y su aplicación correcta. No es muy diferente a lo que siempre hemos dicho desde aquí: la formación en tecnología es básica, no solo para manejarla bien, sino para saber utilizarla. El ejemplo lo tenemos en lo que está ocurriendo actualmente con los jóvenes cuando manejan móviles, redes sociales, ahora la IA: manejan bien, en general, esas tecnologías, pero no saben utilizarlas de forma correcta, normalmente porque nadie se lo ha enseñado.

Así pues, intentemos no demonizar a la IA y hacer lo posible por conocer todo lo que puede hacer por nosotros. Pero también, si queremos utilizarla, hacerlo con conocimiento de su uso y sus consecuencias, y transmitir esa idea a los que nos rodean, evitando todo lo posible su mal uso. La IA ya está entre nosotros y cada vez más, queramos o no, por ello... ¿no es mejor adaptarse? Como el ser humano ha hecho siempre, al fin y al cabo.

Recordad que el miedo a la tecnología es fruto del desconocimiento.