

**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*
**Herpes virus**

El herpes pertenece a una familia de virus que habitualmente se contagian en la infancia cuando somos niños (varicela) y en las primeras etapas de la vida. Su contagio puede dar lugar a síntomas y manifestaciones clínicas o pueden pasar desapercibidas porque en la mayoría de los casos este virus se transmite entre los niños, y los síntomas que puede generar son: fiebre, mocos, catarros de vías altas y en el momento del contagio también puede dar manifestaciones cutáneas por aparición de lesiones en la piel. Normalmente, la transmisión de este virus también puede ir acompañada por otras infecciones víricas.

Sin embargo, durante las etapas siguientes de la vida adulta, una vez que ha entrado en nuestro organismo, este virus queda de algún modo acomodado en nuestro sistema inmune sin eliminarse por completo, sino debilitado sin dar manifestación, pero queda presente. En los momentos que por otros motivos nos encontramos frágiles o bajan nuestras defensas, entonces el virus se hace más presente y se manifiesta dando lugar a lesiones en la piel que son características como vesículas que pueden explotar y liberar un contenido líquido, que en caso de tocarse pueden contagiarse. Para ello, es importante lavarse bien las manos para evitar expandir el virus a otras personas; si bien es cierto que cuando son lesiones secas no se contagian solo por el contacto.

**¿En qué zonas del cuerpo se manifiesta el virus?** Habitualmente las zonas más comunes donde el virus del herpes se manifiesta son: en el labio, en la espalda (herpes zóster) y en los ojos. Los síntomas de lesiones se asocian de dolor intenso provocado por el virus, que se acantona en las terminaciones nerviosas, genera un tipo de dolor neuropático (la persona siente dolor en forma de calambres y punzadas). En el caso de aparición de estas lesiones, o tener sospecha de un herpes en la órbita del ojo, se debe consultar sin demora, sobre todo si la persona siente alguna alteración en la visión, ya que la afectación por herpes en el ojo puede ser grave y conllevar pérdidas de vista que no se recuperan.

**¿El herpes se contagia?** Muchas veces el herpes proviene de una infección pasada en la infancia por la varicela, que se tiende a reactivar de nuevo en la vida adulta en situaciones de debilidad. Las personas más proclives para padecerlo son aquellos con enfermedades crónicas, fragilidad, tratamientos inmunosupresores; personas con procesos oncológicos y enfermedades debilitantes. El herpes se puede contagiar si se tocan las lesiones cuando desprenden un líquido. También se puede contagiar durante relaciones sexuales cuando las lesiones están en genitales.

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**
*Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta*
**¿Poderes ocultos de las bebidas energéticas?**

Dado lo nombrado y renombrado del asunto en estas últimas semanas, no vamos a ser menos ni más originales dedicándole un espacio a tan energética cuestión y desde aquí concienciar y acercar más su impacto en nuestra salud.

Las bebidas energéticas, con sus llamativos envases y anuncios de aumento de rendimiento y energía, han escalado puestos con respecto al resto de refrescos en estos últimos tiempos. Sin embargo este auge ha llegado hasta un sector delicado: niños y adolescentes. A medida que estos productos se vuelven cada vez más accesibles, se hace fundamental profundizar y dar a conocer los efectos negativos que pueden tener sobre nuestros chavales.

**✓ Ingredientes estrella: cafeína y otros estimulantes.** Ya solo con leer esto deberían ponerse los vellos de punta, y más si estamos hablando de los niños. A menudo sus altas cantidades de cafeína pueden superar a las de una taza de café, y además pueden contener otros estimulantes como el guaraná y la taurina, cuya combinación puede llevar a un aumento de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, palpitaciones, incluso estados de ansiedad.

**✓ ¿Cómo afectan al sueño y a la concentración?** Con

todos los síntomas anteriormente mencionados parece quedar claro su posible interferencia en el ciclo del sueño infantil y adolescente, por ende a la concentración y rendimiento escolar. La falta de horas y sueño reparador puede llevar a un mayor cansancio y menor capacidad para retener lo aprendido en el centro escolar.

**✓ ¿Y a largo plazo qué nos podemos encontrar?**

El consumo excesivo de este tipo de bebidas se ha relacionado, dados los síntomas descritos, con enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Los chavales son especialmente vulnerables a estos riesgos, ya que aún están en desarrollo. Con frecuencia se consumen con alcohol, lo que les hace arriesgar más en determinadas situaciones y sus efectos se acentúan. Una sobreexposición a altas dosis de cafeína puede llevar a una dependencia a ésta.

**✓ Recomendaciones.** Dada la creciente preocupación social por este problema, es fundamental tomar medidas. La familia y resto del entorno de los niños y adolescentes deben concienciarse y concienciarlos y aprender sobre sus riesgos fomentando hábitos de vida saludables.

En conclusión, si bien las bebidas energéticas resultan tentadoras y llamativas para ellos, porque van en busca de un impulso de energía, es muy importante comprender, no solo por el entorno sino por ellos mismos, el impacto sobre la salud que suponen.

La conciencia y la educación saludable son esenciales para hacer que tomen decisiones fundamentadas y razonadas priorizando su salud y bienestar.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**
*Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es*
**¿Cómo llevas tu seguridad digital?**

Hoy día mantener la seguridad de nuestra vida digital es indispensable, por ello he creado esta lista de recomendaciones básicas para vivir de forma más segura en el mundo digital.

- 1. Contraseñas seguras:** utiliza contraseñas largas y complejas que incluyan letras mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales. No uses contraseñas obvias como "123456" o "password". Evita información personal fácilmente accesible, como tu nombre o fecha de nacimiento. Cambia tus contraseñas de manera periódica, especialmente para cuentas críticas como la banca en línea y el correo electrónico (la más importante).
- 2. Autenticación de dos factores (2FA):** habilita la autenticación de dos factores siempre que sea posible. Esto agrega una capa adicional de seguridad a tus cuentas en línea, como una segunda llave.
- 3. Mantén tus dispositivos actualizados:** actualiza regularmente tu sistema operativo, aplicaciones y software. Las actualizaciones a menudo contienen parches de seguridad críticos.
- 4. Protege tu red Wi-Fi:** cambia la contraseña predeterminada de tu router y usa una clave segura. Habilita la encriptación WPA3 si es posible. No compartas tu contraseña Wi-Fi con desconocidos.
- 5. Sospecha de correos electrónicos y enlaces:**

no hagas clic en enlaces ni descargues archivos adjuntos de correos electrónicos sospechosos o remitentes desconocidos. Ten cuidado con el phishing: los atacantes pueden hacerse pasar por empresas legítimas para robar información personal.

**6. Redes sociales y privacidad:** revisa y ajusta la configuración de privacidad en tus perfiles de redes sociales para controlar quién puede ver tu información. Evita compartir información personal sensible en línea.

**7. Protege tus dispositivos móviles:** habilita la protección con contraseña, PIN o biometría en tu teléfono. Descarga aplicaciones solo desde fuentes confiables, como las tiendas de aplicaciones oficiales.

**8. Copia de seguridad de datos:** realiza copias de seguridad de tus datos importantes en dispositivos externos o en la nube de forma regular.

**9. Ojo con las redes Wi-Fi:** evita conectarte a redes Wi-Fi públicas no seguras o aquellas de las que todo el mundo conoce la contraseña (en carteles).

**10. Mantén la conciencia:** desconfía en línea. Si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente no lo sea. Informa de cualquier actividad sospechosa o ciberataque a las autoridades correspondientes.

**11. Formación y educación:** infórmate sobre las últimas amenazas en línea y busca recursos de seguridad digital para aprender más.

Estas pautas de ciberseguridad son fundamentales para proteger tus datos y tu privacidad en línea. La conciencia y la precaución son esenciales para mantener un entorno digital seguro.

