

**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*
**Cómo protegerse del frío**

Cuando llega el invierno, comienza la temporada de frío que nos va a acompañar hasta que lleguen los meses de primavera y verano. Por eso, tenemos una etapa en la que habitualmente se nos aconseja por distintos medios de la importancia de protegernos del frío, con la adecuada ropa de abrigo para evitar problemas y también para conseguir la máxima comodidad.

**¿El frío causa catarros y otros problemas de salud?**

En teoría, el frío por sí mismo no es causante de un catarro o de una infección que hayamos cogido por contagio realmente de un virus o una bacteria. Sin embargo, el cambio de temporada y los distintos tipos de aclimatación de nuestro organismo a las temperaturas y diferentes variaciones de humedades pueden hacernos modificar la reacción de nuestro sistema respiratorio frente a las condiciones climáticas. Los bronquios se hinchan y se inflaman debido al frío, también el frío aumenta la mucosidad y es posible que haya esputos más pegajosos, lo que favorece que sea más probable resfriarse por aumento de congestión nasal y respiratoria. Además, el aire frío es seco y puede agravar los problemas respiratorios en asmáticos y personas que padecen de bronquitis.

**¿Por qué hay más catarros en invierno?**

Además de los diferentes motivos que influyen por el cambio de temporada y características del tiempo, en invierno las personas suelen buscar los espacios cerrados,

y hay una tendencia a agruparse más cantidades de personas en la misma habitación. Si a esto le sumamos que no exista una buena ventilación para que circule el aire, tenemos un mayor riesgo de que fluyan en el ambiente distintos microbios que sí pueden ser causantes de algún tipo de enfermedad respiratoria o de contagio. Normalmente son virus que se transmiten por vías respiratorias, y que pueden fluir a partir de contactos por darse la mano, besos, al estornudar, etcétera.

**¿Hay algún riesgo para la salud?**

Normalmente en invierno abundan las infecciones respiratorias, de predominio en vías altas (catarros, resfriados, faringitis, rinitis), que son de poca gravedad en la mayoría de ocasiones. Hasta el 80% de las infecciones de vías altas son de origen viral, es decir por virus (se tratan con medidas generales: reposo y ropa de abrigo, analgésicos, bebidas calientes, sopas, infusiones). Sin embargo, hay que estar alerta en caso de empezar con fiebre mayor de 38 °C y especialmente si no baja bien con los antitérmicos habituales (paracetamol). En algunos casos si la tos es muy importante conviene consultar con el médico para un examen más completo. Las personas con mayor riesgo son quienes viven en la calle porque están más expuestos a la hipotermia (bajada de la temperatura global del cuerpo), que puede poner en peligro su vida. El resto de personas que no se abrigan bien también pueden sufrir problemas de salud.

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**
*Enfermera escolar y especialista de Pediatría*

@tuenfermerainquieta

**Hablemos de bronquiolitis**

Ya está aquí el frío, más tarde que pronto pero fiel a su estación invernal. Acabó el respiro de padres de niños pequeños, que en breve empezarán, si no lo han hecho ya, con sus toses y mocos de rigor y su consiguiente preocupación y desvelo.

**¿Qué es?**

Infección respiratoria vírica y estacional (de octubre a marzo). Habitual en niños menores de 2 años, que generalmente empezarán con tos y moquetes y después de 3-4 días podría aparecer la dificultad respiratoria. Va a estar irritable, inapetente e incluso tener fiebre.

Según sea la afectación del peque podrá recibir cuidados en casa con un seguimiento en centro de salud o necesitará ir a un centro hospitalario para recibir oxígeno y otras medidas de soporte más específicas. El grado nos la dará una exhaustiva exploración física, saber si hay rechazo en las tomas, si tiene factores de riesgo asociados como ser menor de 3 meses, somnolencia, fiebre, valorar cómo respira. Con toda esta información, el profesional sanitario decidirá qué es lo mejor para nuestro pequeño.

Las medidas de higiene generales son la principal medida de prevención:

- ✔ Cubrirse boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo de papel o con el codo.
- ✔ Evitar tocarse ojos, nariz o boca.
- ✔ Lavarse frecuentemente las manos.
- ✔ Limpiar las superficies que hayan podido estar en contacto.
- ✔ Ante cualquier síntoma hay que evitar el contacto con personas de riesgo, prematuros, recién nacidos.

Volviendo a la bronquiolitis, aplicaremos estos consejos en casa:

- ✔ Prestar atención a la duración de los síntomas y su evolución para si fuera necesario transmitir la información lo más detallada posible en el servicio de salud.



- ✔ Medidas de soporte: lavados nasales antes de comer y dormir, posición semiincorporada, fraccionar las tomas (comer menos cantidad y más a menudo).
- ✔ Reforzar las medidas higiénicas comentadas antes para evitar la propagación.
- ✔ Vigilar los signos de alarma, sobre todo durante los primeros días, que nos indicarían que debemos acudir para recibir una atención urgente (mal estado general: más irritable o somnoliento; si se fatiga mucho con las tomas aun siendo de menor cantidad; si se pone pálido o morado, pausas de unos segundos en la respiración o se le hunde el pecho, mueve mucho la tripilla o se le marcan las costillas).

**Cuestiones importantes**

- ✔ No se trata con antibióticos. No hay evidencia científica de que mejore con fármacos como salbutamol o adrenalina. El uso de jarabes para la tos, mucolíticos o descongestionantes nasales es de dudosa eficacia.
- ✔ No es recomendable que vaya a la guardería en los 7 primeros días.
- ✔ Los síntomas pueden prolongarse 2-4 semanas.
- ✔ Lavado de manos es la medida de prevención más eficaz.
- ✔ Vacuna VRS para menores de un año. Se compone de anticuerpos que luchan directamente contra el VRS para bloquearlo y disminuir las formas más graves en un 75%.

En Madrid, desde octubre se está vacunando a los menores de seis meses y a los recién nacidos.

**MÁS INFORMACIÓN:****LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**
*Tecnólogo*
[www.gestoriatecnologica.es](http://www.gestoriatecnologica.es)
**¿Eres ciudadano digital?**

Para considerarnos ciudadano digital debemos asumir una serie de conocimientos, habilidades y actitudes fundamentales para poder ejercer nuestros derechos digitales y fortalecer la convivencia, mediante el uso seguro, responsable, participativo, creativo, crítico y reflexivo de las tecnologías digitales, comprendiendo la influencia de éstas en nuestra vida personal y pública a nivel local y global.

Algunos aspectos clave para ser un buen ciudadano digital podrían ser:

1. **Alfabetización digital:** tener habilidades para saber utilizar, y no solo manejar, dispositivos electrónicos y aplicaciones de manera efectiva. La formación digital es básica.
2. **Ética en línea:** comportarse de manera ética y respetuosa en entornos digitales, evitando prácticas como el ciberacoso, la difamación y la violación de la privacidad.
3. **Seguridad en línea:** tomar medidas para proteger la información personal, como contraseñas fuertes, autenticación de dos factores y conciencia sobre las amenazas en línea.
4. **Respeto** por los derechos de autor: comprender y respetar los derechos de propiedad intelectual

al compartir o utilizar contenido en línea.

5. **Participación** cívica: utilizar la tecnología para participar en procesos democráticos, expresar opiniones y contribuir al debate público.

6. **Conciencia** digital: ser consciente de la información que se encuentra en línea y desarrollar habilidades para evaluar la credibilidad de las fuentes.

7. **Gestión** de la huella digital: controlar la información que de nosotros circula por Internet, y cómo nos puede afectar en nuestra vida real.

En resumen, ser un ciudadano digital implica más que simplemente tener acceso a la tecnología; se trata de utilizarla de manera informada y ética para participar de manera constructiva en la sociedad digital actual.

**PARA SERLO****DEBEMOS****ASUMIR UNA****SERIE DE****CONOCIMIENTOS,****HABILIDADES****Y ACTITUDES**