

**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 controlar la tensión arterial**

La tensión arterial es la presión ejercida por la sangre sobre la pared de los vasos sanguíneos a su paso por todo el sistema circulatorio, lo que se denomina como “torrente circulatorio”. Esta tensión favorece que los vasos sanguíneos por donde pasa la sangre presentan una elasticidad que garantiza la circulación sanguínea. Las personas que sufren de hipertensión arterial son aquellos que presentan cifras de tensión arterial elevadas por encima de los rangos normales habituales. Esto genera un riesgo para padecer de enfermedades (ictus, embolia, infarto, angina, etc.), y por eso es adecuado que lleven un control de esta enfermedad. El control se basa en los cuidados generales (dieta, ejercicio físico), medición de la tensión y toma del tratamiento.

**1. Cuidados generales:**

para favorecer un adecuado cumplimiento de buenas cifras tensionales, y para llevar un buen nivel de vida en general, se aconseja evitar el abuso de sustancias excitantes (café, té, bebidas energéticas), abuso de alcohol, tabaco y otros tóxicos. En cuanto a la alimentación, es importante evitar comidas copiosas, muy llenas de sal y otros aditivos; así como evitar el abuso de grasas, fritos y rebozados, que por otra parte favorecerán el aumento de peso: otro de los puntos a evitar. El sobrepeso y la obesidad son otro factor que puede

descompensar nuestras cifras de tensión. También el ejercicio físico nos ayuda a proteger nuestro corazón y hacer nuestro sistema de defensas mejor capacitado.

**2. La medición de la presión arterial:**

se hace con un manguito que se coloca en el brazo o en la muñeca (según el modelo), los hay de distintas formas y tamaño, todos ellos se colocan apretando el brazo para que el aparato mida la presión en nuestros vasos sanguíneos. Se deben medir la tensión todas aquellas personas que tienen elevación de las cifras (especialmente si aumentan por encima de 160 mmHg en la sistólica) consultando con el médico si las cifras se mantienen en esos niveles, porque en estos casos queda a decisión del facultativo la necesidad de iniciar un tratamiento con pastillas para llevar los niveles de tensión al rango adecuado.

**3. Cumplimiento del tratamiento:**

para tomar bien la medicación y que se ajuste a los objetivos, es ideal ir anotando en un cuaderno o bloc las distintas cifras de tensión que nos medimos cada día. De esta forma puede llevar apuntados los valores junto con la fecha del día que se ha tomado esa medición, y éste es el modo más preciso que sirve al médico para saber con exactitud la efectividad del tratamiento que está tomando la persona, o si por el contrario cabe lugar a modificación.

**LA COLUMNA SANITARIA**

▶ por TAMARA JIMÉNEZ CARO

Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta

**Hablemos de muerte súbita en lactantes**

En el dulce a la par que ajetreado momento de los bebés, en el que cada suspiro del recién nacido nos entenece el corazón, planea la incertidumbre temerosa de la muerte súbita en el pequeño; la duda de si lo estaré haciendo bien o qué es lo mejor siempre al acecho... Por ello, vamos a dedicar nuestro espacio a resolver las dudas más habituales en este tema junto a unas recomendaciones con el propósito de calmar a los orgullosos padres y madres del retoño.

**¿Qué es?**

Es la muerte repentina e inexplicable de un lactante (menor de un año), en apariencia sano, generalmente durante el sueño. Se da en 1 de cada 500 recién nacidos. La mayor parte de los casos pasan durante la noche, durante el sueño y sobre todo en los meses fríos. La época más vulnerable ocurre entre el 2º y 4º mes de vida. El riesgo disminuye a partir de los 6 meses, cuando suelen aprender a darse la vuelta solitos.

Aunque las causas no se conocen al 100%, hay una serie de factores de riesgo que pueden predisponer a ello, como la posición al dormir, el entorno, la exposición al humo del tabaco y factores genéticos. La prevención se va a centrar en minimizar estos riesgos.

**Consejos útiles**

Posición al dormir: coloca al bebé boca arriba para reducir el riesgo. Usa un colchón firme y una

sábana bien ajustada. Evita cojines y almohadas a su alrededor.

Haz que pase tiempo boca abajo cuando esté despierto y con supervisión para fortalecer los músculos de su espalda y cuello. Con el tiempo y su maduración será capaz de darse la vuelta él solito consiguiendo girarse en ambas direcciones.

Entorno seguro: evita los juguetes blandos, mantitas o ropa de cama suelta en el espacio destinado a su descanso. La temperatura debe ser fresca y no debe estar demasiado abrigado (vístele con solo una capa más de la que llevas tú). Si notas que su cabeza o piel están calientes y sudorosas igual deberás desabrigarlo y refrescarlo.

Vigilancia estrecha durante el sueño. Aunque existen en el mercado cámaras de vigilancia e intercomunicadores no debemos descuidar nuestra presencia y estar en alerta personalmente. Es recomendable dejar la cuna en tu habitación hasta que tenga más allá de los 6 o 12 meses. Es el lugar más seguro para él.

Fomenta el contacto piel con piel, puedes aprovechar las tomas para achucharlo con ganas. La lactancia materna es un factor protector frente a la muerte súbita en lactantes, así que si te es factible amamántale al menos hasta los 6 meses.

Humo del tabaco: mantener los espacios que compartimos con el peque libres de humos, de paso nos estaremos haciendo un favor a nosotros mismos si dejamos de fumar.

Y sobre todo recordad siempre:

**¡tranquilos, lo estáis haciendo fenomenal!**

**LA VIDA EN DIGITAL**

▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO

Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es

**El ‘phishing’ nos acecha**

Este año, como propósito, vamos a empezar conociendo una de las principales vías que los ciberdelincuentes utilizan para capturar nuestra información sensible. Se trata del *phishing*, que es una forma de ciberataque en la que los delincuentes intentan engañar a las personas para que revelen información confidencial, como contraseñas, detalles de tarjetas de crédito o información personal. Este tipo de ataque suele llevarse a cabo mediante el envío de mensajes fraudulentos que parecen provenir de una fuente confiable, como un banco, una empresa o una entidad gubernamental; es decir, suplantando su identidad.

¿Por dónde nos puede llegar el *phishing* habitualmente?

**1. Por correo electrónico.**

Es uno de los métodos más comunes. Los atacantes envían correos electrónicos que parecen legítimos y persuaden a los destinatarios para que hagan clic en enlaces maliciosos o descarguen archivos adjuntos que pueden contener *malware* (código malicioso).

**2. Por redes sociales.**

Los atacantes también utilizan plataformas de redes sociales para engañar a las personas. Pueden crear perfiles falsos o mensajes engañosos para obtener información personal.

**3. Por teléfono (vishing).****4. Por mensajes de texto o SMS (smishing).**

Similar al *phishing* por correo electrónico, pero utilizando mensajes de texto para engañar a las personas.

¿Cómo podemos protegernos del *phishing*?

**— Verificando la autenticidad:**

antes de hacer clic en enlaces o proporcionar información, verifica la autenticidad del remitente.

**— No haciendo clic en enlaces sospechosos:**

evita hacer clic en enlaces en correos electrónicos, mensajes de texto o redes sociales que parezcan sospechosos.

**— Utilizando la Autenticación de Dos Factores (2FA):**

refuerza la seguridad de tus cuentas utilizando la autenticación de dos factores siempre que sea posible.

**— Manteniendo el software actualizado:**

actualiza tus sistemas operativos, aplicaciones, especialmente los programas antivirus y *antimalware*, tanto de los ordenadores como de los móviles y tabletas.

**— Informándonos y formándonos:**

estar informado de los diferentes tipos de ataques, así como formarse para tomar medidas preventivas, puede reducir el riesgo de caer en dichos engaños.

Para practicar y aprender sobre ello, puedes realizar este test que proporciona Google sobre el *phishing* en los correos electrónicos:

