

**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*

Enfermedades que empeoran con el frío

El frío es un motivo de cambio de aclimatación en nuestro cuerpo, que genera distintas adaptaciones al medio. Por ese motivo, hay distintas patologías que pueden modificarse o incluso empeorar con el invierno, y es aconsejable tenerlo en cuenta para prepararnos en esta época del año, porque puede haber personas que sufran más hasta que llega el invierno y sus enfermedades pueden tener una tendencia a descontrolarse.

Enfermedades reumáticas

Con la llegada del frío, las enfermedades articulares y en los huesos normalmente pueden empeorar presentando aumento del dolor en las zonas afectadas (rodillas, muñecas, manos). Conforme aumenta la edad, las personas también somos más proclives a padecer alguno de estos trastornos (artrosis, artritis). También puede ser más común que las articulaciones y músculos estén más contraídos y entumecidos. En el invierno se produce en algunas personas el fenómeno de Raynaud. Se conoce con este nombre el síntoma de hormigueos y adormecimiento en algunas zonas del cuerpo: afecta normalmente en los dedos de las manos y los pies, que se vuelven azulados (cianóticos) debido a la disminución de la circulación sanguínea en las zonas distales.

Asma y enfermedades respiratorias

Existe una variación en la temporada de frío con

cambios en la humedad del ambiente, lo que trae como consecuencia que en ambientes más secos y fríos pueden provocar ataques de asma desencadenados por un aumento en la capacidad reactiva de los bronquios, que se encuentran más sensibles. Por ese motivo, para estas personas se aconseja evitar las calefacciones demasiado altas y los espacios con poca ventilación, no exponerse a los cambios bruscos de temperatura y estar bien hidratados bebiendo buena cantidad de agua y líquidos durante el día. También es importante tener en cuenta que los enfermos de bronquitis deben hacer uso de sus inhaladores adecuadamente, y en caso de presentar fiebre durante dos días o más sin bajar deberían consultar con el médico para una revisión y descartar otros procesos más graves cuando así sea.

Enfermedades de la piel

Algunos problemas de salud como la psoriasis (que afecta en modo de placas que se presentan en distintas partes del cuerpo y generan picor), dermatitis atópica y rosácea, son también más comunes sus formas de presentación en brotes con la llegada del frío. El ambiente seco genera una respuesta mayor para que nuestra piel pueda sufrir un estrés, causando una agudización de estas enfermedades. En estos casos, puede ser conveniente la aplicación del tratamiento tópico de cremas indicadas para cada situación clínica que alivien los síntomas y mejoren la respuesta.

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**

Enfermera escolar y especialista de Pediatría

@tuenfermerainquieta



¿Alergia al frío?

También podemos haber oído hablar de la urticaria por frío. Aunque no es una alergia propiamente dicha, sus síntomas pueden ser muy, muy similares.

Igual os puede parecer algo raro o no haberlo escuchado jamás, pero es real: se cree que está relacionada con una respuesta exagerada del sistema inmune al cambio de temperatura. Las células de la piel liberan histamina en exceso, desencadenando los síntomas característicos.

Las personas afectadas pueden experimentar enrojecimiento, prurito y ronchas en la piel después de exponerse al aire, aguas frías o al contacto con objetos de baja temperatura.

Qué síntomas podemos tener y cómo controlar la situación

Los síntomas de la alergia al frío varían en gravedad. Desde una leve irritación, como hemos descrito antes, hasta reacciones más intensas como dificultad para respirar. El diagnóstico suele realizarse mediante pruebas de exposición controlada al frío y evaluación de los síntomas. Es importante diferenciarla de otras, como la urticaria común.

El manejo de esta afección supone evitar la exposición al frío en la medida de lo posible. Además, los antihistamínicos pueden ser útiles para controlar los

síntomas, siempre y cuando un médico haya valorado previamente la situación.

Impacto en el día a día

Aunque la alergia al frío no suele ser potencialmente mortal, puede afectar significativamente la calidad de vida de la persona afectada. Actividades diarias como salir a caminar en invierno o disfrutar de deportes de invierno pueden volverse desafiantes, lo que lleva a quienes la padecen a ser especialmente cuidadosos, sobre todo en determinadas épocas del año y lugares.

Usar agua tibia en lugar de fría y aplicar rápidamente lociones hidratantes después del baño. Llevar ropa adecuada para mantener el cuerpo caliente, incluyendo guantes, bufandas y abrigos. Destacar la importancia de mantener las extremidades bien cubiertas... Éstas y otras muchas son recomendaciones generales que pueden servir de ayuda en estos casos.

Es muy importante que tanto la persona como su círculo más cercano conozcan los síntomas y sean capaces de reconocer signos de reacciones severas.

La alergia al frío, aunque rara, plantea desafíos únicos para quienes la experimentan. La comprensión de sus síntomas, diagnóstico y tratamiento es esencial para minimizar su impacto en la vida cotidiana. A medida que la investigación avanza, se espera que se desarrollen enfoques más efectivos para abordar esta condición peculiar.

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

Tecnólogo

www.gestoriatecnologica.es

¿Quién eres?

A la hora de identificarnos de forma digital ante organismos públicos, no sirve hacerlo con el usuario y la contraseña, que habitualmente podemos utilizar en muchos servicios. La exigencia es mayor, y equivale a presentar un documento físico como el DNI, el pasaporte o el permiso de conducción. Para ello podemos utilizar diferentes formas de identificación digital.

comunidades... Para utilizarlo hay que solicitarlo a la FNMT a través de su sitio web. Una vez conseguido quedará instalado en nuestro ordenador o móvil. El periodo de validez de un certificado para persona física es de cuatro años y el de empresa es de cinco años.



— **Cl@ve**. Es un sistema para unificar y simplificar la identificación en los organismos públicos. Se utiliza con un usuario y una contraseña, después de habernos identificado a través del DNIe o un certificado electrónico, o de forma presencial. No es necesario, en esta ocasión, instalar nada, ni utilizar ningún dispositivo. Dispone de una *app* para el móvil que facilita su uso. Puede ser permanente o esporádica (usando un PIN temporal). No tiene caducidad, pero no es ilimitada.

Éstas son las formas utilizadas a nivel de todo el Estado, pero pueden existir otras en algunas comunidades. En todo caso, hoy en día es necesario disponer de alguna forma de identificación digital operativa, pues la mayoría de los trámites se pueden realizar de forma telemática, lo que nos puede ahorrar mucho tiempo.



— **El DNIe**. Nuestro Documento Nacional de Identidad es electrónico para todo el mundo. Lleva incorporado un chip que contiene la información necesaria para poder identificarnos digitalmente de forma legítima. Incorpora para ello dos certificados electrónicos que son utilizados para identificarnos o firmar documentos digitales. Necesitaremos una clave que nos facilitaron al renovar o darnos de alta en el DNI. También será necesario disponer de un lector de tarjetas conectado a un puerto de USB (hay portátiles que ya disponen de una ranura para tal fin), o usarlo con el móvil si disponemos de conexión NFC. Los certificados deben renovarse cada dos años en unas máquinas especiales que están en las instalaciones de la Policía Nacional, sin necesidad de cita.



— **Certificado de la FNMT**. Este certificado, expedido por la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre, es otra forma de demostrar nuestra identidad ante organismos en entornos digitales. Existen certificados electrónicos diferentes según sea para uso particular o para empresas, asociaciones,



TIENES MÁS INFORMACIÓN EN:

- www.dnielectronico.es
- www.cert.fnmt.es
- www.clave.gob.es