

**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*
Beneficios de tomar café

El café puede ser una bebida saludable, porque tiene compuestos naturales que están presentes en su composición y son biológicamente activos. Esto significa que el café contiene sustancias que activan nuestro sistema nervioso y favorecen el estado de alerta de nuestro organismo frente al medio donde vivimos. Algunos de los componentes más importantes son la trigonelina, el cafestol y el ácido clorogénico; en una concentración adecuada estas sustancias llevan a cabo una acción sobre la reparación de nuestros neurotransmisores cerebrales, incluso podrían prevenir algunos de los desencadenantes del deterioro cognitivo, y también pueden ayudar a regular los niveles de glucosa en nuestro cuerpo.

El componente más importante es la cafeína: es una sustancia activadora, causa algunas modificaciones en nuestro metabolismo cerebral que puede favorecer una mejoría en el estado de ánimo general, puede ayudar en el nivel de atención y en algunos casos podría facilitar el aprendizaje, así como que también es útil para permanecer el nivel de concentración sobre distintas tareas. La principal acción de la cafeína es hacernos sentir que estamos despiertos: esto lo consigue bloqueando la adenosina, un componente presente en nuestra química cerebral que nos hace sentir somnolientos. Cuando la cafeína actúa, nos despierta y nos activa, al mismo tiempo que regula distintas

tareas de nuestro funcionamiento y facilita la adquisición de nuevas rutinas.

En este sentido, podemos decir que el consumo regular y controlado de café en cantidades adecuadas puede proteger contra el deterioro precoz de nuestro sistema nervioso, está relacionado con menor riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer y de Parkinson. Entre los efectos que produce la cafeína se encuentra un cierto nivel de protección de nuestro metabolismo que se produce a nivel de interconexiones del tejido nervioso cerebral. Sin embargo, se necesita más investigación para contrastar estos hallazgos y para concretar el motivo exacto de los descubrimientos de los que queda constancia hasta el día de hoy. En general, la bioquímica de nuestro cerebro todavía tiene grandes incógnitas, pero al mismo tiempo resulta esperanzador.

En resumen, una taza de café al día puede ser bueno para nuestra salud. El exceso puede llevar a estados de hiperactividad, ansiedad, o en algunos casos llevado al límite puede favorecer otros problemas cardiacos. Por eso, resulta conveniente tomar esta bebida con moderación y en caso de detectar alguna intolerancia o efectos secundarios, siempre se puede tomar descafeinado, que conserva todas sus propiedades, pero sin la acción de la cafeína, que cuando se toma en exceso puede alterar nuestros ritmos de sueño.

'EL CAFÉ PUEDE SER UNA BEBIDA SALUDABLE'

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**
*Enfermera escolar y especialista de Pediatría
 @tuenfermerainquieta*
Dientes, dientes...

En todo el mundo, se estima que al menos 2,4 mil millones de personas sufren de caries no tratadas en su dentición definitiva. En los niños, la caries es una de las enfermedades crónicas más comunes, con aproximadamente el 60-90% de ellos afectados a nivel mundial.

Parece ser que la falta de higiene dental adecuada, el consumo excesivo de azúcares y la falta de acceso a la atención dental son factores clave que contribuyen al desarrollo de caries. Pueden provocar dolor intenso, infecciones graves, dificultades para comer y hablar, e incluso pueden afectar la autoestima de las personas.

La **prevención** es clave para combatir las caries. Hablando de niños, recuerda acudir a tu centro de salud y preguntar por los programas de salud bucodental que puedan tener en marcha.

Para reducir estas cifras en pro de promover una buena salud bucodental, podemos seguir estos consejos:

1. Dando ejemplo: los mayores podemos enseñar a nuestros niños sobre la importancia de la higiene dental al demostrar buenos hábitos nosotros mismos, como cepillarse los dientes de manera rutinaria tras las comidas y usar hilo dental.

2. Creando rutina dental: establecer una rutina diaria de cepillado y cuidados dentales ayuda a inculcar hábitos saludables desde una edad temprana. Hacer del cuidado dental una parte regular de la rutina familiar puede prevenir la caries y otras enfermedades bucales.

3. Eligiendo alimentos ricos y saludables: limitar la ingesta de alimentos y bebidas azucaradas, como refrescos, dulces y zumos, puede ayudar a reducir el riesgo de caries. Optar por alimentos saludables, como frutas, verduras y lácteos, fortalece los dientes y promueve una buena salud bucal.

4. Visitando al dentista: programar visitas regulares al dentista para revisiones y otros cuidados es fundamental para detectar y tratar cualquier problema dental a tiempo. Los mayores debemos enseñarles desde pequeños que visitar al dentista es parte importante del cuidado de su salud.

5. Protagonistas menudos en el proceso: permitir que los niños participen en la elección de cepillos de dientes y pasta dental puede hacer que su cuidado sea más divertido y motivador para ellos. Además, explicarles la importancia del cuidado en un lenguaje que puedan entender ayuda a crear conciencia desde edades tempranas.

Desde los centros escolares también hay tarea por hacer, ya que es uno de los espacios donde más tiempo pasan nuestros niños: se pueden crear programas que incluyan educación para la salud mediante talleres y charlas, revisiones de la mano de especialistas. Promover desayunos saludables es algo sobradamente extendido en los centros pero que no debe caer en el olvido y habría que volver a ponerlo en el candelero.

Y como aportación ideal podríamos incluir **espacios amigos de la higiene dental:** baños limpios y equipados con suministros básicos de cuidado dental, como cepillos de dientes y pasta dental, puede animar a los alumnos a darle un empujoncito al cuidado dental.

En resumen, la educación y la concienciación son las mejores herramientas para combatir la caries dental. Así, podemos crear millones de sonrisas y mejorar la salud oral de las generaciones futuras.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**
*Tecnólogo
 www.gestoriatecnologica.es*
Tu móvil siempre conectado

En la era digital en la que vivimos, los teléfonos móviles se han convertido en mucho más que simples dispositivos de comunicación. Son herramientas multifuncionales que nos mantienen conectados con el mundo que nos rodea de diversas maneras. Una de las características más destacadas de estos dispositivos es su capacidad para conectarse a una amplia gama de redes y dispositivos, brindándonos acceso a información, entretenimiento y servicios en cualquier momento y lugar. Vamos a ver algunas de las formas de conexión más comunes que ofrecen dichos dispositivos:

1. Wifi (Red Inalámbrica): la conexión Wifi se ha convertido en una de las formas más populares de conectarse a Internet con un teléfono móvil. Esta tecnología inalámbrica permite a los usuarios acceder a redes locales y públicas, proporcionando velocidades de conexión rápidas y estables. Normalmente es la que utilizamos en nuestra casa o en el trabajo.

2. Bluetooth: Bluetooth es otra forma de conexión inalámbrica que permite la comunicación de corto alcance entre dispositivos compatibles, unos 10 metros. Desde emparejar auriculares inalámbricos y relojes hasta transferir archivos entre teléfonos móviles. Es la manera más habitual de interconectar nuestros dispositivos sin necesidad de cables.

3. Red Móvil (4G, 5G): las redes móviles, como 4G y la última incorporación, 5G, son fundamentales para

mantenernos conectados mientras estamos en movimiento. Estas redes proporcionan acceso a Internet y servicios de comunicación, lo que nos permite hacer llamadas, enviar mensajes y utilizar aplicaciones en cualquier lugar donde haya cobertura de red. El acceso a Internet es lo que llamamos "el servicio de datos", con capacidades, generalmente, limitadas.

4. USB (Universal Serial Bus): la conexión con cable USB es una forma tradicional pero confiable de conectar nuestro teléfono móvil a otros dispositivos, como portátiles y ordenadores de sobremesa. Esto permite la transferencia rápida de datos, así como la carga del dispositivo mientras está conectado.

5. NFC (Near Field Communication): es la última tecnología inalámbrica en incorporarse a nuestros móviles. Permite la comunicación de corto alcance, unos 10 cm, entre dispositivos compatibles cuando están cerca uno del otro. Desde realizar pagos móviles hasta compartir archivos y contactos, NFC ofrece una forma rápida y segura de intercambiar información con solo tocar nuestros dispositivos.

Estas formas de conexión nos mantienen conectados y nos permiten aprovechar al máximo la potencia de nuestros dispositivos móviles. En un mundo cada vez más interconectado, la capacidad de conectarnos de diversas maneras continúa transformando la forma en que vivimos, trabajamos y nos relacionamos con la tecnología.



YA ES MUCHO MÁS QUE UN SIMPLE DISPOSITIVO DE COMUNICACIÓN