

**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

Hígado graso

La enfermedad por hígado graso, también conocida como esteatosis hepática, se debe generalmente a un aumento del tejido graso que rodea al hígado, y puede desarrollarse como un aumento de grasa aislada que no tiene mal pronóstico, o puede avanzar a casos más graves de hepatitis y cirrosis (enfermedad que produce inflamación y fibrosis progresiva).

Normalmente, la acumulación de grasa en el hígado es asintomática, es decir, no origina ningún síntoma, y por eso suele pasar desapercibida. Un elevado porcentaje de nuestra población posiblemente estén afectados por este problema de salud y no son conscientes de ello. Por otra parte, es cierto que en la mayoría de los casos la grasa acumulada no origina grandes problemas; pero en otras ocasiones se puede asociar con el “síndrome metabólico”, que consiste en un conjunto de enfermedades que desencadenan un aumento en el riesgo cardiovascular (diabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión).

¿Cómo se detecta la enfermedad?

Habitualmente, los niveles de afectación por grasa hepática se pueden concretar en primer lugar con unos análisis de sangre, que miden unos niveles de marcadores y de grasas llamadas triglicéridos. Estos niveles pueden verse alterados por distintos alimentos de nuestra dieta y medicación que estamos tomando. En otras ocasiones, las pruebas de imagen: en ese caso la ecografía abdominal es la técnica más ampliamente

'NORMALMENTE, LA ACUMULACIÓN DE GRASA EN EL HÍGADO ES ASINTOMÁTICA'

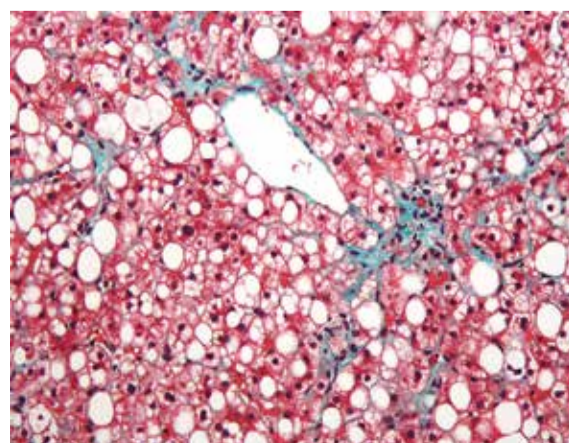
utilizada para reconocer el patrón y estimar la gravedad de la afectación por esteatosis.

¿Debo preocuparme si tengo el hígado graso?

No hay que preocuparse, porque es un hallazgo relativamente habitual que se ve reflejado en análisis de sangre y otras veces aparece en pruebas de imagen diagnósticas que se le hacen a la persona por otros motivos, y como motivo incidental se ve la alteración del hígado no conocida hasta el momento. Lo importante es que ese rasgo debe hacernos reflexionar para un cambio en el estilo de vida, para llevar a cabo una dieta adecuada y practicar ejercicio físico.

¿Qué alimentos se pueden tomar?

La dieta baja en grasas: se puede comer carne, pescado, huevos, aceite de oliva, frutos secos, legumbres, frutas y verduras. La leche es mejor tomarla desnatada, y el queso fresco. Los alimentos que se deben evitar son fritos, grasas, rebozados, las natas y mantequillas, como los alimentos muy industrializados y la comida rápida; esto no significa que estén prohibidos, sino que se debe moderar su consumo.

**LA COLUMNA SANITARIA**

▶ por TAMARA JIMÉNEZ CARO

Enfermera escolar y especialista de Pediatría
 @tuenfermerainquieta

**Pica y requetepica**

Esta vez vamos a utilizar nuestro espacio para saber un poco más sobre la sarna, dado que últimamente los casos andan algo disparados en nuestro distrito y alrededores. Su nombre formal es “escabiosis”, y aunque pueda parecer un problema limitado a países de bajo nivel socioeconómico viaja por Europa sin miramientos: Noruega, Alemania y España ya habían tenido consultas sanitarias previas a la pandemia por COVID-19.

¿Qué es la sarna?

Es una enfermedad de la piel causada por el ácaro *Sarcoptes scabiei*. Se transmite principalmente a través del contacto piel con piel, y puede propagarse fácilmente en entornos superpoblados como escuelas y guarderías. Menos frecuente es al compartir sábanas, ropa o toallas. El parásito solo puede sobrevivir fuera del huésped 3-4 días o algo más en contacto con queratina y humedad.

Produce una intensa picazón, sobre todo por la noche, en áreas como los pliegues de la piel, las muñecas, los codos, las axilas, el abdomen y los genitales. La hembra es capaz de penetrar en la piel cavando túneles diminutos donde deposita sus huevos y sustancias que producen reacciones alérgicas, apareciendo unas pequeñas protuberancias rojas o líneas delgadas en la piel.

La confirmación del diagnóstico generalmente se basa en la apariencia característica de las lesiones y la ubicación de la picazón. En casos difíciles o atípicos, se puede tomar una muestra de la piel para examinarla en busca de evidencia de ácaros.

Tratamiento y cuidados

El tratamiento de primera línea es la aplicación de permetrina tópica o ivermectina oral.

El tratamiento tópico se aplica por todo el cuerpo,

desde el cuello hacia abajo, y se deja en la piel durante un período de tiempo específico antes de lavarlos.

Es importante seguir las instrucciones sanitarias y completar todo el tratamiento, aunque los síntomas desaparezcan antes. Además, es fundamental tratar a todas las personas que viven en el mismo hogar, incluso si no tienen síntomas, para evitar la reinfestación.

Además de estos tratamientos, hay cuidados adicionales encaminados a aliviar los síntomas y prevenir la propagación de la sarna:

1. Lavado y limpieza:

lavar toda la ropa de cama, toallas y ropa en agua caliente y secarlas a temperatura alta. Aspirar o limpiar a fondo cualquier superficie que pueda haber estado en contacto con una persona infectada.

2. Evitar el rascado:

aunque la picazón puede ser intensa, rascarse puede empeorar las lesiones y aumentar el riesgo de infección bacteriana secundaria. Mantener las uñas cortas y usar cremas calmantes puede ayudar a reducir la picazón.

3. Evitar el contacto cercano:

hay que evitar el contacto piel con piel con otras personas tanto como sea posible para prevenir su propagación.

4. Seguimiento médico:

después del tratamiento, es importante hacer un seguimiento médico para asegurarse de que la sarna haya sido completamente erradicada y para abordar cualquier síntoma persistente.

En resumen, la sarna es una enfermedad de la piel que puede causar molestias significativas, pero que generalmente responde bien al tratamiento adecuado. Siguiendo las recomendaciones sanitarias y tomando medidas preventivas, es posible controlar la enfermedad y evitar su propagación.

**LA VIDA EN DIGITAL**

▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO

Tecnólogo
 www.gestoriatecnologica.es

¿Estás aprovechando Google?

Hay en día la utilización de alguna aplicación de Google es lo habitual, pues ¿quién no utiliza **Chrome** para navegar, **Search** para buscar, **Gmail** para el correo o **Maps** para encontrar una dirección? La principal ventaja es la interacción entre ellas y la facilidad de uso. Su utilización nos puede ayudar mucho a nuestra organización, aprovechar el tiempo o que no se nos olvide nada. Por ello vamos a repasar brevemente las principales utilidades de Google para uso personal.

1. Chrome:

Es un navegador web rápido, seguro y fácil de usar que ofrece una experiencia de navegación personalizada. Se destaca por su velocidad, interfaz minimalista y amplia gama de extensiones.

2. Maps:

Una aplicación de mapas que ofrece navegación paso a paso, información en tiempo real sobre el tráfico, horarios de transporte público y recomendaciones de lugares de interés. También permite explorar mapas en 3D y ver imágenes de satélite.

3. Search:

El motor de búsqueda más utilizado del mundo, que permite encontrar información en la web rápidamente. Ofrece resultados relevantes y precisos para consultas de búsqueda, incluidos sitios web, imágenes, videos y más.

4. Gmail:

Un servicio de correo electrónico intuitivo y fácil de usar que ofrece almacenamiento gratuito, filtros de correo electrónico, etiquetas y una organización efectiva de mensajes. Además, proporciona una integración perfecta con otras aplicaciones de Google.

5. Meet: Una plataforma de videoconferencia que permite realizar reuniones virtuales con hasta cientos de participantes. Ofrece funciones como compartir pantalla, chats en vivo y grabación de reuniones, lo que la hace ideal para trabajo en equipo y educación a distancia.

6. Drive:

Un servicio de almacenamiento en la nube que permite a los usuarios almacenar, compartir y sincronizar archivos y documentos en línea. Ofrece capacidades de colaboración en tiempo real en documentos, hojas de cálculo y presentaciones.

7. Calendar:

Una aplicación de calendario que ayuda a programar eventos, reuniones y recordatorios. Permite compartir calendarios, establecer notificaciones y sincronizar eventos entre dispositivos, lo que facilita la organización personal y profesional.

8. Keep:

Una aplicación de notas que permite capturar ideas rápidas, crear listas de tareas pendientes y establecer recordatorios. Es simple y fácil de usar, con funciones de sincronización entre dispositivos para acceder a notas desde cualquier lugar.

9. Tasks:

Una herramienta de gestión de tareas que se integra con otros productos de Google, como Gmail y Calendar. Permite crear listas de tareas, establecer fechas de vencimiento y organizar tareas por prioridad, lo que ayuda a mantenerse organizado y productivo.

El hecho, además, de que todo esté en la nube, nos permite tener la información segura y disponible en cualquier dispositivo. Si perdemos o se nos estropea el móvil, toda la información estará en la nube y no perderemos nada. Pero recuerda que el disponer de una contraseña segura, junto con las medidas de seguridad de Google, es vital para poder estar seguros.

