



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

Intolerancia al gluten

Las distintas formas de intolerancia al gluten pueden causar síntomas generalizados, incluyendo como más habituales: malas digestiones, pesadez tras las comidas y diarrea. La intolerancia al gluten, en sus diferentes presentaciones, puede causar una amplia gama de síntomas, entre los que se incluyen manifestaciones en la piel, problemas digestivos o pérdidas de peso y anemia. Existen distintas formas de presentación, entre las que se incluye la sensibilidad al gluten o la enfermedad celíaca, que es la forma más grave.

El gluten es un contenido proteico que está presente en el trigo, la cebada y otros cereales, formando parte de su estructura, y habitualmente tiene beneficios para nuestro cuerpo. Sin embargo, hay personas con esta intolerancia que no pueden tomarlo porque su organismo no es capaz de asimilarlo. El motivo de no ser tolerado es un tipo de reacción que hace presentar un conjunto de signos y problemas que hace difícil ser digerido con normalidad. Habitualmente el gluten está contenido en toda la panadería, bollería, y también en varios productos fritos y rebozados, así como en más alimentos procesados que encontramos en los supermercados. Las

**'PUEDE CAUSAR
UNA AMPLIA GAMA
DE SÍNTOMAS'**



manifestaciones más comunes son digestivas, y cutáneas en la piel.

1. Diarrea y molestias digestivas. Las personas con intolerancia al gluten presentan inflamación intestinal tras las comidas después de comer alimentos con gluten. Por eso, el intestino se hincha y el equilibrio de su funcionamiento se ve alterado dando lugar a deposiciones más líquidas y la producción de meteorismo (gases) que provocan retortijones y dolores abdominales (hinchazón abdominal), que aumenta tras las comidas de algún alimento que contiene el gluten.

2. Reacciones en la piel. Las personas con este problema pueden presentar algún problema en la piel a lo largo de su vida, normalmente problemas relacionados con urticaria (reacciones con habones y lesiones sonrosadas que causan picor y se extienden por todo el cuerpo, que se pueden confundir con algún tipo de alergia), psoriasis (descamación y enrojecimiento en distintas partes del cuerpo), y también algunos tipos de eccema.

3. Pérdida de peso y anemia. La intolerancia al gluten puede conllevar algunos tipos de deficiencias por falta de absorción correcta de algunos nutrientes, y esto puede traer consigo la pérdida de peso; el déficit de hierro es el ejemplo más común deficitario y puede traer consigo la anemia, que puede desembocar en fatiga, mareos, debilidad o dolores de cabeza.



LA COLUMNA SANITARIA

▶ por TAMARA JIMÉNEZ CARO

Enfermera escolar y especialista de Pediatría
@tuenfermerainquieta¿Info qué?...
'Infoxicación'

Vivimos en una época en la que la información está al alcance de todos, grandes y pequeños, con tan solo un clic. Sin embargo, esta accesibilidad no siempre es positiva, sobre todo cuando se trata de temas sensibles como la salud.

Hablemos pues de la **infoxicación** en salud como un exceso de información y consejos contradictorios que pueden llevar a la confusión y decisiones erróneas. Se presenta cuando nos vemos rodeados de información sobre síntomas, enfermedades, tratamientos y consejos de salud, provenientes de diversas fuentes, muchas veces sin ningún respaldo científico o de personal especializado en la materia.

Esta sobreinformación, lejos de aclarar dudas, puede generar más confusión. Podemos sentirnos abrumados, desconfiados de la información y dudar de la veracidad de los consejos médicos, incluso de los proporcionados por profesionales de la salud. Podemos llegar a las consultas con información incorrecta, malinterpretada o basada en mitos y falsedades, dificultando la comunicación y el establecimiento de un plan de tratamiento y cuidados adecuados.

Ante una duda en salud, lo primero es la cautela.

✔ **Verifica las fuentes:** asegúrate de que la información provenga de webs de instituciones de salud reconocidas, hospitales o profesionales médicos.

✔ **Consulta con profesionales:** ante cualquier síntoma o preocupación sobre la salud, es recomendable consultar con el profesional de la salud. Hoy en día las redes están repletas de "health coaches". Evítalos y acude a un profesional sanitario.

✔ **Sé crítico:** evalúa y analiza la información de manera crítica, revisa las referencias y asegúrate de que la información esté respaldada. No es necesario buscar información sobre cada síntoma o enfermedad menor. En lugar de eso, confía en la orientación de los profesionales de la salud.



¿Cómo detectar si el sitio es confiable o no?

1. Autoridad y credibilidad: la página debe estar respaldada por una organización o entidad de salud reconocida. Busca sitios web de instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Centros para el Control y la prevención de enfermedades (CDC), hospitales y universidades con programas de salud reconocidos.

2. Actualización de la información: la información en salud cambia constantemente, así que debe indicar la fecha de publicación o la última fecha de revisión.

3. Referencias y fuentes: citan sus fuentes y proporcionan referencias de estudios, investigaciones o datos estadísticos que respalden la información presentada.

4. Transparencia: debe ser transparente en cuanto a su propósito, objetivos y financiación. Si está respaldado por la industria farmacéutica o tiene intereses comerciales, es importante ser consciente de ello al evaluar la información.

5. No promesas milagrosas: desconfía de los que ofrecen soluciones rápidas o tratamientos "milagrosos". La salud es un campo complejo, y las soluciones a menudo requieren un enfoque médico profesional y tiempo.

Existen sellos de calidad que pueden respaldar estos sitios y darlos mayor peso e importancia, pero es cardinal tener en cuenta que no garantizan al 100% su fiabilidad.

Aunque el acceso a la información puede ser una herramienta potente para la toma de decisiones sobre la salud, es vital aprender a filtrar y evaluar la información de manera adecuada.



LA VIDA EN DIGITAL

▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO

Tecnólogo
www.gestoriategnologica.es

Ojo con el 'quishing'

El **quishing**, también conocido como **phishing** QR, es un tipo de amenaza de ciberseguridad en la que los atacantes utilizan códigos QR para redirigir a las víctimas a visitar sitios falsos o descargar contenido malicioso.

¿Qué es el quishing? El término **quishing** proviene de la combinación de "QR" y "phishing". En esencia, es una variante del **phishing** que se vale de códigos QR para engañar a posibles víctimas.

Al igual que el **phishing** en general, su objetivo es robar información confidencial, obligar a las personas a visitar sitios web fraudulentos e incluso instalar **malware** en sus dispositivos.

¿Cómo funciona el quishing?

Los cibercriminales crean códigos QR que parecen legítimos y que apuntan a sitios web falsos. Estos códigos QR pueden estar en tarjetas de visita, papeles publicitarios o incluso en imágenes en línea que promocionan ofertas. Cuando las víctimas escanean el código QR, son redirigidas a una copia fraudulenta de una página web legítima. En esta página falsa se les solicita que ingresen datos personales, como credenciales de acceso o información de tarjetas de crédito.

Por ejemplo, imagina encontrar un papel que promete una tarjeta de regalo de Amazon. El código QR en ese papel te

lleva a una página donde debes ingresar tus datos de Amazon o incluso los de tu tarjeta bancaria. Así es como te engañan para obtener tus datos.

Cómo protegerte del quishing

Desconfía de los códigos QR que recibas sin haberlos solicitado o de fuentes no confiables. Si encuentras un código QR en la calle o en cualquier otro lugar, verifica su autenticidad antes de escanearlo. Asegúrate también de que no se ha pagado un código encima del original (por ejemplo en las mesas de los bares, que sirve para acceder a la carta)

No ingreses datos personales en páginas web a las que llegaste a través de un código QR sin verificar su origen. Mantén tus aplicaciones y sistemas actualizados para protegerte contra posibles vulnerabilidades.

Recuerda que estar informado y formado sobre estas amenazas es el primer paso para protegerte de ellas. ¡Cuida tu seguridad en línea!

**'ES UNA VARIANTE
DEL PHISHING
QUE SE VALE
DE CÓDIGOS QR
PARA ENGAÑAR'**

