

**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*
El cólico renal

Entendemos por cólico renal o nefrítico la presentación de dolor agudo intenso, de aparición repentina, en el trayecto urinario ocasionado por la obstrucción del conducto renoureteral debido a una piedra formada a partir de las sales y cristales de calcio que se forman en nuestros riñones. Entre las causas de formación de estos cálculos en nuestro cuerpo influyen: la baja ingesta de líquidos, la calidad del agua, la dieta; el exceso de peso corporal, algunas enfermedades médicas y medicamentos, así como una cierta predisposición en cada persona.

✔ **¿Cuáles son los síntomas?**

Principalmente la persona se queja de un dolor importante, que suele venir en forma de espasmos. El dolor suele presentarse de modo agudo y brusco como consecuencia de la obstrucción del uréter. Al obstruir el uréter, la orina no circula correctamente y queda retenida, se acumula desde el lugar de la retención. El dolor tan intenso se localiza en la región lumbar: se inicia desde la zona donde está situado el riñón, y desciende siguiendo el trayecto renoureteral (la región por donde circula el uréter, que es el conducto por donde transita la orina desde el riñón bajando hacia la vejiga, donde se almacena y finalmente es expulsada hacia el exterior por medio de la micción). En ciertas ocasiones puede venir acompañado de una infección urinaria, complicando el cuadro.

✔ **¿Qué hacer en un cólico renal?**

Es recomendable acudir al médico para una valoración más específica, distinguirlo de otros problemas de salud que pueden cursar con síntomas parecidos o que se pueden enmascarar (lumbalgias, enfermedades de vesícula, cólicos biliares, pancreatitis, abdomen agudo, etc.), y en caso de dolor muy intenso debe ir por urgencias, porque el cólico renal en su fase más intensa es una urgencia médica, debido a las características del dolor y por la forma de presentación clínica, los profesionales podrán atenderle y concretar mejor el diagnóstico debido al que está experimentando tanto dolor.

✔ **¿Qué pruebas son necesarias?**

En la mayoría de los casos, en la atención inicial es bastante con un examen físico para orientar el caso clínico. Un análisis de orina y una radiografía de abdomen son las pruebas orientadas para este diagnóstico y concluyentes en una gran parte de ocasiones. En casos de duda, o cuando el dolor no remite bien a pesar de haber iniciado las medidas oportunas, puede ser indicado otro tipo de pruebas (ecografía renal) para diferenciarlo de otros motivos, o bien para concretar el estadio en la fase del cólico porque se pueda haber complicado. En cualquier caso, se suele aconsejar más adelante que pueda ser estudiado para concretar el tamaño de los cálculos, y si es posible averiguar el motivo por el cual se han formado.



**'UN DOLOR
 IMPORTANTE,
 QUE SUELE
 VENIR EN
 ESPASMOS'**

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**
*Enfermera escolar y especialista de Pediatría
 @tuenfermerainquieta*
**Tú eliges:
 ¿te quedas
 sentado o
 te mueves?**

En estos tiempos que corren, el aumento de la tecnología y los estilos de vida cada vez más sedentarios han llevado a una disminución en la actividad física, lo que desemboca en una serie de problemas de salud. Vamos a tratar de conocer más de cerca su impacto en la salud y dar unos consejos para prevenir sus efectos negativos.

✔ **¿Qué consecuencias tiene?**

Se habla de ello como una falta de actividad física regular. Pasar largas horas sentado, ya sea frente a una pantalla o en el sofá disfrutando de las diferentes plataformas, se ha vuelto de lo más común a día de hoy; y está relacionado con una serie de problemas de salud, como:

- ✔ **Obesidad y sobrepeso:** La falta de actividad puede llevar al aumento de peso, lo que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.
- ✔ **Enfermedades cardiovasculares:** aumenta el riesgo de padecerlas al contribuir al aumento del colesterol, la presión arterial elevada y la acumulación de grasa en las arterias.
- ✔ **Problemas musculoesqueléticos:** Permanecer en la misma posición durante largos períodos puede provocar problemas musculares y articulares, como dolor de espalda y rigidez muscular.
- ✔ **Salud mental:** puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad.

✔ **Estrategias de salud para combatirlo:**

- ¡Calma! Hay estrategias que podemos usar para prevenirlo y mejorar nuestra salud:
- Realizar actividad física con regularidad. Como caminar, montar en bicicleta, nadar

- o cualquier otra que aumente la frecuencia cardíaca y fortalezca los músculos.
- Establecer metas alcanzables ayuda a mantener la motivación para mantenerse activo. Comenzar con pequeños objetivos y aumentar gradualmente la intensidad y la duración es clave.
- Evitar estar sentado durante mucho tiempo. Hacer descansos breves para levantarse, estirarse y moverse puede ser una buena idea para poner en práctica.
- Buscar oportunidades para moverse durante el día, como subir escaleras en lugar de tomar el ascensor, bajarse del bus una parada antes para caminar algo más, dejar el coche aparcado y tratar de hacer cada vez más trayectos a pie.
- Dieta equilibrada y nutritiva ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.
- Hidratación adecuada para ayudar a aumentar los niveles de energía para realizar actividad física.
- Buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos comunitarios para mantener la motivación para estar activo y comprometido con un estilo de vida saludable.

El sedentarismo es un problema de salud nada despreciable y que puede tener graves consecuencias para nuestro bienestar físico y mental. Sin embargo, llevando a cabo estrategias de actividad física y estilos de vida saludables podremos mejorar nuestra calidad de vida y combatirlo.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**
*Tecnólogo
 www.gestoriategnologica.es*
**IoT vs. AIoT:
 ¿debería importarte?**

En este mundo cada vez más conectado, seguro has oído hablar del Internet de las Cosas (IoT, por sus siglas en inglés). ¿Pero qué pasa cuando se combina con la inteligencia artificial? Ahí es donde entra en juego la Inteligencia Artificial de las Cosas (AIoT). Si todo esto suena a jerga tecnológica, no te preocupes. Vamos a desglosarlo de manera sencilla.

✔ **¿Qué es el IoT?**
 El Internet de las Cosas, o IoT, es básicamente una red de dispositivos físicos que se comunican entre sí a través de Internet. Piensa en tu reloj inteligente que te dice cuántos pasos has dado hoy, o en la nevera que te avisa cuando te quedas sin leche. Estos dispositivos están equipados con sensores que recopilan datos y luego los envían a un sistema central para que tú, o alguien más, pueda tomar decisiones informadas.

✔ **Ejemplos de IoT en tu día a día:**

- **Hogares inteligentes:** luces que se encienden y apagan desde tu móvil, termostatos que ajustan la temperatura automáticamente.
- **Ciudades inteligentes:** semáforos que se adaptan al flujo de tráfico, alumbrado público que se activa solo cuando es necesario.
- **Salud:** relojes que monitorizan tu frecuencia cardíaca y envían alertas si detectan algo anormal.

✔ **¿Y qué es el AIoT?**

Ahora añadamos un poco de inteligencia artificial a la mezcla. La Inteligencia Artificial de las Cosas, o AIoT, combina lo mejor de IoT con el poder del análisis

avanzado y el aprendizaje automático. Esto significa que no solo los dispositivos recopilan datos, sino que también pueden analizarlos y tomar decisiones autónomas sin necesidad de intervención humana.

✔ **¿Qué hace al AIoT tan especial?**

- **Análisis en tiempo real:** imagina que tu coche autónomo no solo sabe dónde estás, sino que también puede predecir el tráfico y ajustar tu ruta en tiempo real.
- **Toma de decisiones autónoma:** un sistema de seguridad inteligente que no solo detecta un intruso, sino que también decide si es una falsa alarma o si debe alertar a la Policía.
- **Aprendizaje continuo:** dispositivos que se vuelven más inteligentes con el tiempo, aprendiendo de tus hábitos y ajustándose a tus necesidades.

✔ **¿Por qué debería importarte?**

La verdadera magia del AIoT es que hace tu vida más fácil y eficiente. Con IoT ya tienes dispositivos inteligentes que hacen tu vida un poco más cómoda, pero con AIoT esos mismos dispositivos pueden anticiparse a tus necesidades y adaptarse a ti sin que tengas que mover un dedo.

✔ **En resumen:**

- **IoT:** conecta dispositivos y recopila datos.
- **AIoT:** analiza esos datos y toma decisiones inteligentes. Así que la próxima vez que escuches hablar de estas tecnologías, ya sabes que IoT es genial por sí solo, pero AIoT es como IoT con superpoderes. ¡El futuro está aquí y es emocionante!

