

**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*

**Las diarreas en verano**

La diarrea es un motivo de consulta médica muy frecuente en verano, porque está causada muy comúnmente a partir de la contaminación por microbios en los alimentos y en el agua. Debido a las altas temperaturas, y en otras ocasiones por la falta de higiene adecuada, puede ser posible que entremos en contacto con algunos de estos virus y bacterias que se reproducen fácilmente cuando llega el verano, porque la temperatura configura el medio ideal para su reproducción y dispersión en nuestro alrededor.

Según las estadísticas, el 80% de las gastroenteritis agudas son causadas por virus, aunque en el periodo veraniego cobran mayor importancia las toxiinfecciones alimentarias, que están causadas por bacterias como la salmonela. Habitualmente los síntomas constan de diarrea, dolor abdominal en retortijones, y también pueden asociarse vómitos.

**¿Cómo tratar una gastroenteritis en casa?**

Lo más importante para estos casos es una buena toma de agua y líquidos para no deshidratarse. Durante el verano, aumenta la temperatura y la pérdida de líquidos a través de diarrea puede generar bajadas de tensión arterial, mareos y síncope (pérdidas de conocimiento) cuando la diarrea es importante. Para reponer líquidos, se puede hacer uso del suero oral (de venta en farmacias), cuyo uso es especialmente útil en niños y en ancianos.

Durante los primeros días será recomendable reducir la dieta a líquidos y luego de forma progresiva reintroducir los alimentos con dieta astringente (arroz cocido, pollo hervido, pescado blanco, pera, manzana).

**¿Por qué son más frecuentes en verano?**

Son más frecuentes por el calor, que favorece la degradación de los alimentos, resultando más fácil que se pueda romper la cadena del frío en la conservación de nutrientes, y otro factor importante es el contacto con el agua, que si está contaminada puede producir el cuadro infeccioso.

**¿Qué hacer para prevenirlo?**

Resulta imprescindible lavarse las manos al llegar a casa después de haber permanecido fuera, también antes y después de manejar alimentos o en cualquier momento al preparar comidas. En el verano, con el buen tiempo, es posible que salgamos a comer un día fuera de casa, por lo que hay que estar atentos para tomar comidas en buenas condiciones. Evitar cuando sea posible los alimentos que puedan contener huevo o mantequilla, si no están bien refrigerados, puesto que son candidatos a ser nido de cultivo para la salmonelosis, cuando el procesamiento de estos alimentos no es el adecuado. En caso de empeoramiento general, debilitamiento, dolores articulares o fiebre alta por encima de 38,5 °C deberá consultar con un médico para una evaluación más precisa.

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

*Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta*

**ITS = sexo no seguro**

Que hay un aumento en las cifras de infecciones de transmisión sexual (ITS) en España es un hecho por todos sabido, epidemia silenciosa que hay que poner en escena. En los últimos cinco años creció un 84%, siendo las más comunes VIH, hepatitis B, C y D, herpes genital, sífilis, enfermedades gonocócicas, virus del papiloma humano (VPH) y clamidia.

**¿A qué se puede deber este ascenso?**

Menor uso del preservativo, especialmente entre los jóvenes, quienes suelen poner por delante el placer a la protección.

Percepción de que algunas ITS ya no son mortales, como el VIH ante sus recientes avances en el tratamiento, lo que puede llevar a una falsa percepción de no existencia de esta enfermedad y relajar la toma de precauciones.

Las instituciones sanitarias han señalado varios desafíos en la lucha contra las ITS, incluyendo la falta de campañas educativas continuas y efectivas, la normalización de conductas sexuales de riesgo y el estigma que impide a muchas personas acudir a hacerse pruebas.

Iniciativas recientes pretenden impulsar la educación sexual en los centros escolares, promocionar el uso del preservativo y la visualización de pruebas diagnósticas autónomas o centros donde se puede acudir en total anonimato para reducir el estigma y acelerar su detección y tratamiento.

A este nivel de intervención se hace indispensable la figura de la enfermera escolar, que a estas alturas debería estar ya instaurada en cada centro, pues es una figura cercana a la población infantojuvenil y con un espacio propicio para impartir educación en salud sexual, detectar posibles situaciones y generar un clima de confianza en los chavales que les permita transmitir sus dudas y miedos en un



ámbito de total confianza y anonimato. Visibilizar esta figura es clave para prevenir esta y otras situaciones en cuestión de materia sanitaria de nuestros muchachos, brindándoles un espacio y oportunidad de intercambiar información, dudas y aprendizajes consiguiendo una modificación en sus conductas y hábitos más saludables.

La educación sexual desde edades tempranas es fundamental para crear una cultura de responsabilidad y prevención que ayude a reducir estas infecciones a largo plazo.

El Ministerio de Sanidad ha lanzado varias campañas para abordar estos números. La última, titulada "Yo soy del sexo seguro", se centra en fomentar la comunicación, la prevención y el autocuidado entre los jóvenes, promoviendo el uso del preservativo y la realización de pruebas diagnósticas para detectar y tratar las ITS a tiempo. Para más información podemos acudir al Ministerio de Sanidad, centros municipales de salud y a nuestros profesionales de salud.

Como resumen, podemos destacar que ante estas cifras tenemos que ponernos en marcha, no subestimar el riesgo y peligro de las ITS, protección ante todo y saber decir no cuando sentimos que no es el momento o las circunstancias adecuadas. Clave es el respeto.



MINISTERIO DE SANIDAD



CENTROS MUNICIPALES DE SALUD

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

*Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es*

**Consejos de ciberseguridad para tus vacaciones**

Llegan las vacaciones de verano, y con ellas el uso de la tecnología cobra especial importancia, pues debemos tener en cuenta desde cómo vamos a utilizarla (almacenamiento de fotografías, conectividad, batería...) hasta la seguridad que debemos tener alrededor de ella. Por ello la ciberseguridad es crucial durante las vacaciones de verano para proteger nuestra información personal.

Aquí tienes algunos consejos importantes:

- ✔ **Evita conectarte a redes wifi públicas no seguras**, ya que son un blanco fácil para los ciberdelincuentes. Si necesitas utilizar una, úsala lo menos posible y borra sus datos de conexión. También sería interesante tener una red privada virtual (VPN) para cifrar tu conexión a Internet y proteger tus datos.
- ✔ **Mantén todos tus dispositivos actualizados** con el software y las aplicaciones más recientes para protegerte contra vulnerabilidades conocidas. Usa **contraseñas fuertes y únicas**, y considera utilizar un gestor de contraseñas. Activa la autenticación de dos factores en todas tus cuentas importantes para añadir una capa extra de seguridad.
- ✔ **Desconfía de correos electrónicos y mensajes de texto sospechosos**: en vacaciones proliferan las ofertas y mensajes relacionados con ellos. No abras correos de remitentes desconocidos ni hagas clic en enlaces o descargues archivos adjuntos de fuentes no confiables. Antes de ingresar información personal o financiera en un sitio web, verifica que la URL comience con "https" y que el sitio sea legítimo.
- ✔ **Ajusta las configuraciones de privacidad en tus redes sociales** para controlar quién puede ver tus publicaciones y datos personales. Considera **no publicar detalles específicos de tu viaje en tiempo real** para evitar



que los delincuentes sepan que no estás en casa, las redes sociales son una fuente de información básica para ellos.

✔ Utiliza aplicaciones y servicios que cifran tus datos, especialmente cuando se trata de información sensible. **Haz copias de seguridad de tus datos importantes antes de viajar**, de manera que puedas recuperarlos en caso de pérdida o robo de tus dispositivos.

Para pagos digitales, algunos bancos ofrecen tarjetas virtuales temporales para compras en línea, lo que reduce el riesgo de fraude. También puedes usar monederos digitales como *Apple Pay*, *Google Pay* o *PayPal* para pagos seguros en lugar de llevar grandes cantidades de dinero en efectivo o tarjetas físicas.

✔ Asegúrate de **tener activado el bloqueo de pantalla** con PIN, patrón, huella digital o reconocimiento facial en todos tus dispositivos móviles. Activa las funciones de **"Encontrar mi dispositivo"** en tus teléfonos y tabletas para localizarlos, bloquearlos o borrarlos remotamente en caso de pérdida o robo.

✔ **Educa a todos los miembros de tu familia** sobre las mejores prácticas de ciberseguridad y cómo reconocer amenazas comunes. Si sospechas que has sido víctima de un ataque cibernético, informa de inmediato a tu proveedor de servicios y sigue los pasos recomendados para proteger tu información.

✔ Recuerda que tienes a tu disposición el número **017** para cualquier duda o ayuda sobre ciberseguridad, o accede a **incibe.es**, donde encontrarás más información al respecto.