

**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**Golpes en la cabeza**

Es un motivo de consulta bastante común en adultos y en niños: los golpes en la cabeza, también conocidos como “traumatismos craneales”. Se producen de modo accidental por caídas, practicando deporte, al tropezarse y golpearse la cabeza contra un objeto; también por agresiones, y en accidentes de tráfico. Debemos tener en cuenta que los golpes en la cabeza presentan un riesgo potencial para nuestro equilibrio: el cráneo alberga en su interior el cerebro y el contenido del sistema nervioso, que son responsables de numerosas funciones de nuestro cuerpo.

**¿Qué se debe hacer?**

En primer lugar, cuando una persona presenta un golpe o traumatismo craneal debe intentar mantener la calma, analizar la situación si es posible con otras personas que le acompañen y comprobar si existe alguna herida que esté sangrando, en cuyo caso debe presionarla y cubrir la herida para evitar pérdidas de sangre, y acudir al centro sanitario más cercano para evaluar la necesidad de sutura o tratamiento de la herida. En la asistencia sanitaria primaria, también será aconsejado de la derivación a otro centro más complejo o de la realización de otras pruebas complementarias, si precisa. En numerosos casos, cuando el traumatismo es de baja energía puede no precisar otra atención más específica, salvo vigilancia en domicilio.

**¿En qué casos pueden ser graves?**

Especial precaución en aquellas personas que

pierden el conocimiento durante un periodo de tiempo tras haber recibido el golpe, o bien cuando está tomando alguna medicación que puede favorecer el sangrado y la aparición de hematomas (adiro, aspirina, sintrom, heparina, anticoagulantes). En otras situaciones, prestar especial cuidado cuando el golpe ha tenido una intensidad muy grande (accidentes de tráfico, agresiones, caídas desde una altura mayor de 2 metros), y también cuando la persona no responde adecuadamente a la llamada. Si la persona queda inconsciente o solo emite sonidos y no despierta, debe avisarse directamente al 112. En niños menores de 2 años también debemos prestar especial cuidado. En estos casos, puede existir un riesgo potencial de desarrollar gravedad por la aparición de hematoma intracraneal (sangrado en el interior del cráneo).

**¿Cuándo ir al hospital?**

Si la persona que ha recibido el traumatismo craneal no responde bien, se encuentra muy dormido, no moviliza alguna de las partes del cuerpo o siente hormigueos o parálisis de un brazo o una pierna; también debe acudir si comienza con visión borrosa o visión doble, náuseas y vómitos que no ceden. Por lo general, debe acudir al hospital si el golpe ha sido de consistencia importante, si toma medicación, o bien si el empeoramiento es generalizado y progresivo, porque puede indicar algún tipo de complicación.

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

Las vacaciones tan esperadas y necesarias para desconectar y recargar pilas no son un lujo, sino una necesidad que nos permite romper con la monotonía y el hastío de la sobrecarga que llevamos auestas el resto del año. Pero todo tiene un principio y un fin, y la vuelta a la rutina puede ser todo un desafío.

**Beneficios de volver a la rutina**

Aunque las vacaciones nos recargan las pilas, su fin y la vuelta a la rutina también son muy positivos. Establecer horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades físicas ayuda a nuestro organismo a funcionar de manera más eficiente. Una rutina bien organizada promueve hábitos saludables y favorece un mejor manejo del tiempo, lo que va a reducir el estrés y la ansiedad de “no llegar” que muchas veces sentimos.

- ✔ **Estructura y organización:** la rutina diaria crea un espacio para organizar nuestras tareas y priorizar. Así seremos más productivos y aprovecharemos mejor el tiempo.
- ✔ **Hábitos saludables:** con una rutina es más fácil mantener hábitos saludables, como una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.
- ✔ **Estabilidad emocional:** La predictibilidad de la rutina genera una sensación de seguridad y estabilidad, lo cual es importante para nuestra salud mental.

**¿Qué podemos hacer para tener una adaptación poco o nada estresante?**

1. **Planifica y anticipa:** si es posible, dedica los últimos días de vacaciones a ajustar poco a poco los horarios que tendrás al volver. Puedes empezar por la hora de despertarte y acostarte.
2. **Establece metas realistas:** no intentes retomar todas tus responsabilidades a la vez. Ve poco a poco, primero las más importantes y dando tiempo y espacio a las cosas. Paciencia lo llaman.
3. **Deja tiempo para el ocio:** no te olvides de dejar un hueco para las actividades que más te gusten. Te va a ayudar a mantener el ánimo y evitar el agotamiento.
4. **Cuida tu alimentación y haz ejercicio:** una dieta equilibrada es clave para tener la energía necesaria para afrontar el día a día. Evita los alimentos ultraprocesados y dedica al menos 30 minutos al día a caminar.
5. **Exprésate y libera tus emociones:** si te sientes apesadumbrado y de bajón, no dudes en hablarlo con alguien de confianza o buscar apoyo profesional.

Las vacaciones son muy importantes para nuestro descanso y bienestar, pero volver a la rutina también tiene su valor. Aprovechar los beneficios de los dos nos servirá para mantener un equilibrio saludable en nuestra vida. Con una buena planificación y una actitud positiva, el regreso a la rutina puede ser una oportunidad para crecer, aprender y cuidar mejor de nosotros mismos.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**Tecnólogo  
www.gestoriatecnologica.es**Esa gran olvidada: la copia de seguridad**

Hemos vuelto del verano cargados de fotografías con los recuerdos de unas vacaciones ya lejanas. Ahora deberíamos repasarlas y eliminar aquellas que no pasen el filtro correspondiente, pero todos sabemos que, por regla general, se van a quedar todas. También nos deberíamos plantear la necesidad de preservar copias de esas imágenes que hemos capturado, pero... ¿lo hacemos? Normalmente tendemos a dejar las fotografías en nuestro dispositivo móvil (por si las tenemos que enseñar) y a no ser que nos quedemos sin espacio no hacemos limpieza o las sacamos fuera.

Por ello es necesario hablar de esa tarea, casi siempre, olvidada: la copia de seguridad. En este caso lo hacemos para preservar las fotografías de nuestras vacaciones, pero sirve para cualquier información digital que tengamos en nuestros dispositivos móviles (teléfonos, tabletas...) o en nuestros ordenadores.

La importancia de realizar copias de seguridad radica en la vulnerabilidad inherente a los sistemas digitales. Sin una copia de seguridad, podríamos perder documentos importantes, fotos, vídeos, correos electrónicos y otros datos valiosos, lo que podría tener consecuencias graves tanto a nivel personal como profesional.

Además, la ciberseguridad es otro factor crucial que subraya la importancia de las copias de seguridad. Los ataques de ransomware, por ejemplo, que encriptan los archivos y exigen un rescate para su

liberación, se han vuelto cada vez más comunes. Tener copias de seguridad actualizadas permite restaurar los sistemas sin tener que ceder ante las demandas de los atacantes, lo que no solo protege la información, sino también los recursos económicos.

Existen diversas formas y lugares para realizar copias de seguridad. Los métodos más comunes incluyen:

1. **Dispositivos de almacenamiento externo:** Los discos duros externos, memorias USB y otros dispositivos físicos permiten hacer copias de seguridad de manera local. Son fáciles de usar y proporcionan un control total sobre los datos, aunque son vulnerables a fallos físicos y robos.
2. **Copias de seguridad en la nube:** Servicios como Google Drive, Dropbox o OneDrive ofrecen almacenamiento en la nube, lo que significa que los datos se almacenan en servidores remotos. Esta opción ofrece una alta disponibilidad y accesibilidad desde cualquier lugar, además de protección contra fallos locales y desastres naturales.
3. **Aplicaciones de copias de seguridad:** Existen programas especializados que automatizan el proceso de copia de seguridad, asegurando que los datos se respalden regularmente y reduciendo el riesgo de olvidar realizar una copia.

