



## 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 pie diabético

La diabetes es una enfermedad que afecta de modo global a todo el cuerpo y a los distintos aparatos. En las personas diabéticas, la enfermedad provoca una alteración del flujo sanguíneo y de la vascularización de los tejidos que forman los órganos y las extremidades. En concreto, una de las complicaciones más comunes en los diabéticos está relacionado con infecciones y úlceras que aparecen en el pie diabético.

El cuidado del pie en diabéticos resulta fundamental para prevención de un conjunto de problemas que pueden venir a consecuencia de pequeñas heridas que en una persona sana normal curan rápidamente, pero en los diabéticos tardan más tiempo en restablecerse y suelen necesitar de unos cuidados más delicados, puesto que tienen más tendencia a desarrollarse hacia una evolución negativa: puede dar lugar a formación de úlceras, infecciones y necrosis; con mayor facilidad que en una persona no diabética. Los cuidados van dirigidos a la prevención, ya que el problema más común con el pie diabético son las infecciones. Si la evolución es mala, en la fase más avanzada la necrosis puede llegar a hacer necesaria la amputación de algún miembro.

Las llagas en los pies de las personas con diabetes pueden ser pequeñas, pero pueden convertirse en úlceras abiertas. Las úlceras que no sanan pueden infectarse. La infección

puede extenderse al hueso, y el miembro afectado puede necesitar ser amputado. El tratamiento de las infecciones se debe realizar en tres frentes: 1) curación o desbridamiento quirúrgico (el profesional elimina con un pequeño bisturí las zonas muertas que se forman en el lecho de la infección o úlcera), 2) control de la diabetes con medicación y/o insulina en sus dosis indicadas por el médico, y 3) la correcta administración de antibióticos, seleccionados a través de un cultivo recogido de la zona de infección, en el que se muestran las bacterias presentes (antibiograma).

¿Cuándo consultar al médico? Deben consultar con el médico cualquier persona diabética que detecte alguna anomalía en la correcta cicatrización o reparación de una herida en cualquier parte del cuerpo que está evolucionando mal o no se repara como habitualmente, especialmente si presenta afectación en las extremidades y los pies porque son las zonas más sufridas. Así como también deben estar alerta las personas no diabéticas pero que estén advirtiendo que el proceso normal de una herida no es el adecuado. En ocasiones, se detectan casos de diabetes que no han sido diagnosticados previamente, pero que incidentalmente a partir de la aparición de úlceras que no se curan implican la sospecha del profesional clínico que más tarde lo corrobora con los test médicos de detección adecuados.



## LA COLUMNA SANITARIA

▶ por TAMARA JIMÉNEZ CARO

Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta

## Inicio escolar vs. moquetes

Empezamos el cole, y zasca: la llegada de los primeros resfriados, y como muchos padres ya habréis notado los mocos son uno de los síntomas más comunes.

Un preescolar puede tener entre 6 y 10 resfriados al año, mientras que los escolares pueden llegar a tener entre 4 y 8. Suelen durar entre 7 y 10 días y, aunque no son graves, pueden afectar a su confort y rutina diaria. No hay que olvidar que la mayoría son causados por virus, siendo el rinovirus el más frecuente. En los coles, donde los niños están en contacto muy estrecho, estos virus se transmiten fácilmente a través de las gotitas respiratorias y el contacto con superficies contaminadas.

## Síntomas comunes en niños

- ✔ **Mocos o congestión nasal:** los mocos pueden ser claros al principio y volverse más espesos y de color amarillento o verdoso con el paso de los días.
- ✔ **Tos:** suele ser seca al inicio y, en algunos casos, se puede volver productiva.
- ✔ **Dolor de garganta:** pueden mostrarse más cansados o irritables de lo normal.
- ✔ **Estornudos y ojos llorosos:** síntomas más leves pero que suelen acompañar al resfriado.

## Consejos para casa

Cómo papás y cuidadores de los peques podemos seguir algunos consejos sencillos pero efectivos para aliviar los síntomas en casa:

1. **Mantener una buena hidratación:** superimportante que beban suficiente agua, ya que ayuda a fluidificar las secreciones nasales y a mantener las mucosas hidratadas.
2. **Limpieza nasal:** el suero fisiológico para lavar la nariz del niño



puede ayudar a aliviar la congestión. Para los más pequeños, es útil emplear un aspirador nasal.

3. **Ambiente adecuado:** procurar un ambiente húmedo, por ejemplo con humidificadores, puede aliviar la congestión nasal. Además, mantener la casa ventilada y libre de humo de tabaco es clave.
4. **Descanso:** es importante que los niños descansen lo suficiente para que su cuerpo pueda combatir el virus.
5. **Evitar medicamentos sin receta:** no se recomienda el uso de antitusivos o descongestionantes en niños pequeños sin el consejo de un profesional de la salud.

## ¿Cómo disminuir los contagios?

Aunque es difícil evitar completamente los resfriados, especialmente en ambientes como el colegio, sí hay algunas medidas preventivas que podemos poner en práctica:

- ✔ **Higiene de manos:** enseñarlos a lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, sobre todo antes de comer y después de toser o estornudar.
- ✔ **Uso de pañuelos desechables:** mejor que usen pañuelos desechables y los tiren inmediatamente después de usarlos, evitando así la propagación del virus.
- ✔ **Vacunación:** asegurarse de que el calendario de vacunación esté al día puede ayudar a prevenir infecciones respiratorias más graves.
- ✔ **Mantener a los niños en casa si están enfermos:** si tiene fiebre o se siente muy mal, es mejor que se quede en casa para evitar contagiar a otros niños además de favorecer su descanso y recuperación.

Aunque se trata de afecciones leves, los mayores podemos ayudar a los niños a sentirse mejor siguiendo estos sencillos consejos y, lo más importante, fomentando hábitos de prevención.



## LA VIDA EN DIGITAL

▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO

Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es

## ¿Cómo lo ves?

El uso excesivo del teléfono móvil puede generar varios problemas visuales. Uno de los más comunes es la **fatiga visual digital**, que se manifiesta con síntomas como ojos cansados, visión borrosa, dolores de cabeza y sequedad ocular. Esto sucede debido al esfuerzo constante que los ojos realizan al enfocar la pantalla durante largos periodos.

La **sequedad ocular** es otro problema frecuente, ya que el ritmo de parpadeo disminuye cuando se mira una pantalla, lo que provoca que los ojos no se mantengan bien lubricados. Además, el uso prolongado de dispositivos móviles a corta distancia puede estar relacionado con el desarrollo o empeoramiento de la **miopía**, sobre todo en niños y adolescentes, cuyos ojos aún están en desarrollo.

Otro síntoma común es la **visión borrosa**, causada por la dificultad de los ojos para cambiar el enfoque después de mirar una pantalla durante mucho tiempo. La **fotofobia** o sensibilidad a la luz también puede aumentar, especialmente cuando se usan dispositivos en entornos oscuros, ya que las pantallas emiten luz azul, lo que agrava este problema y puede alterar el sueño al reducir la producción de melatonina.

Para prevenir estos efectos, se recomienda seguir la **regla del 20-20-20**: cada 20 minutos, mirar un objeto a 20 pies de distancia (unos 6 metros) durante 20 segundos. Esto ayuda a los ojos a descansar. También es importante **parpadear conscientemente** para evitar la sequedad ocular, ajustar el **brillo y contraste** de la pantalla

y usar **filtros de luz azul** para reducir la exposición a la luz nociva, especialmente por la noche.

Es fundamental mantener el móvil a una **distancia adecuada** de unos 40 a 50 cm de los ojos y hacer **descansos regulares** cuando se usa durante largos periodos. Las revisiones oftalmológicas periódicas son esenciales para detectar cualquier problema visual temprano.

Siguiendo estas pautas, es posible minimizar los efectos negativos del uso del móvil en la vista y mantener una salud visual adecuada.

Ahora sería un buen momento para reflexionar sobre la forma en que utilizamos nuestro móvil.

