

**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 crisis convulsivas**

Las crisis convulsivas pueden deberse a varios motivos: fiebre, infecciones, enfermedad epiléptica conocida, efectos secundarios de medicación, traumatismos craneales, enfermedad cerebrovascular, ictus, etc. Existen distintos tipos de convulsiones, y sus síntomas de presentación como de gravedad varían. Los tipos de convulsiones son diferentes según la región del cerebro en la que comienzan y hasta dónde se diseminan. La mayoría de las convulsiones duran entre 30 segundos a 2 minutos. Una convulsión que dura más de 5 minutos es una emergencia médica y requiere asistencia especializada. Las convulsiones pueden ocurrir después de un accidente cerebrovascular o de una lesión en la cabeza. Las infecciones como la meningitis u otras enfermedades también pueden ocasionarlas. Sin embargo, muchas veces se desconoce la causa.

Las crisis convulsivas se reconocen por movimientos de temblor en forma de espasmos musculares y rigideces, que se repiten en brazos y piernas generalmente, asocian un estado de confusión mental y pérdida de conocimiento; que se acompañan de un periodo de letargo o adormecimiento posteriormente una vez recuperadas.

**¿Cómo actuar en una crisis convulsiva?**

Por lo general, hay que tomar precauciones para evitar que la persona sufra daños durante los movimientos, retirar objetos punzantes cercanos con los que se pueda herir, si es posible también quitarle las gafas y aflojar las prendas de

**'SI DURA MÁS DE CINCO MINUTOS, ES UNA EMERGENCIA'**

ropa. No hay que sujetarle, hay que facilitar que la persona pueda moverse libremente, sin retenerle. En todo momento, habrá que ayudarlo a colocarse en el suelo, evitando que se lastime, tumbado de lado a ser posible, para que estando recostado, si tiene vómitos, saliva o flemas pueda expulsarlos y no pasen a los pulmones. No introducir objetos ni las manos en la boca, ni intentar administrar medicamentos orales. Después de la crisis, dejarle descansar hasta que vaya recuperando su estado anterior y la conciencia por completo.

✔ **¿Se debe consultar por urgencias?** En general, debe trasladarse para ser atendido si es la primera vez que le ocurre sin ser epiléptico conocido ni recibir tratamiento para ello, o bien si las crisis duran más de 2 minutos y no se controlan. También debería ser atendido si se acompaña por un proceso infeccioso y/o de fiebre, o si durante las crisis se ha dañado gravemente (traumatismo craneal, extremidades, etc.) requiriendo otro tipo de atención para sutura de heridas y tratamiento de lesiones. Si la persona no responde o tiene compromiso respiratorio deberían avisar a los servicios de emergencia para una atención lo más temprana posible.

**LA COLUMNA SANITARIA**

▶ por TAMARA JIMÉNEZ CARO

Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
 @tuenfermerainquieta

**¿Vista cansada?**

La vista cansada afecta a la mayoría de las personas a partir de los 40. Es debida a la pérdida gradual de la capacidad de enfocar objetos cercanos, lo que lleva a una visión borrosa al leer o realizar tareas de cerca. Aunque es una parte más del envejecimiento, se puede evitar que nos afecte en demasía.

**Pero, ¿qué es la presbicia?**

Es una alteración visual relacionada con la edad que sucede cuando el cristalino pierde flexibilidad. Esta pérdida de elasticidad impide que el ojo enfoque adecuadamente los objetos cercanos, lo que puede resultar molesto en actividades cotidianas como leer o usar dispositivos electrónicos.

**Qué podemos notar:**

- Dificultad para leer letras pequeñas o enfocar objetos cercanos.
- Sensación de fatiga visual o dolores de cabeza tras leer o mirar pantallas durante períodos prolongados.
- Necesidad de alejar los objetos para verlos con claridad.
- Visión borrosa al cambiar la mirada de objetos lejanos a cercanos.

**Qué haremos si es el caso:**

- ✔ **Consulta a un oftalmólogo:** el primer paso es realizar una revisión de la vista para obtener un diagnóstico preciso.
- ✔ **Usar gafas de lectura:** es el tratamiento más común y sencillo para la presbicia. Las gafas pueden adquirirse en ópticas o farmacias, dependiendo de la prescripción.
- ✔ **Lentes progresivas:** para quienes ya usan gafas de lejos, las lentes progresivas pueden corregir la visión a distintas distancias.
- ✔ **Lentes de contacto multifocales:** otra opción para quienes prefieren no usar gafas son estas lentillas que permiten ver a diferentes distancias.
- ✔ **Cirugía:** hay procedimientos quirúrgicos como la cirugía con láser



o lentes intraoculares que pueden corregirla.

**Consejos para mitigar o retrasar la presbicia:**

Adoptar ciertos hábitos puede ayudar a retrasar su impacto o minorar sus síntomas:

- 1. Higiene visual:** toma descansos periódicos al leer o trabajar en pantallas. Aplica la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mira algo a 20 pies de distancia o 6 metros durante 20 segundos). De esto, nuestro vecino de columna ya nos habló en el anterior número.
  - 2. Buena iluminación:** evita forzar la vista trabajando o leyendo en condiciones de poca luz. Usa una luz adecuada, especialmente al leer.
  - 3. Mantén una dieta saludable:** alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas A, C y E, como zanahorias, espinacas y cítricos, son beneficiosos para la vista.
  - 4. Ejercicios para la vista:** realizar movimientos oculares y ejercicios de enfoque puede mejorar la flexibilidad de los músculos oculares.
  - 5. Hidratación ocular:** si sufres de sequedad ocular, considera usar lágrimas artificiales para mantener los ojos hidratados, especialmente si pasas mucho tiempo frente a pantallas.
- La presbicia es una parte inevitable del envejecimiento, pero no tiene por qué afectar tu calidad de vida. Con el diagnóstico adecuado y los tratamientos disponibles, es posible llevar una vida normal y realizar las actividades cotidianas sin grandes inconvenientes.

**LA VIDA EN DIGITAL**

▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO

Tecnólogo  
 www.gestoriatecnologica.es

**Sobre las ciberestafas**

Las ciberestafas se han convertido en una amenaza creciente en el mundo digital, afectando tanto a individuos como a empresas. A medida que dependemos cada vez más de la tecnología, los ciberdelincuentes han desarrollado métodos sofisticados para obtener acceso a información confidencial, robar dinero o comprometer la seguridad de sistemas enteros.

**¿Qué son las ciberestafas?**

Las ciberestafas son fraudes cometidos mediante la tecnología digital. Éstas incluyen correos electrónicos falsos, sitios web fraudulentos, mensajes de texto engañosos y llamadas telefónicas que buscan engañar a las personas para que revelen información confidencial o realicen acciones que beneficien a los estafadores. Algunos de los métodos más comunes son el *phishing* y los ataques de *ransomware*.

El *phishing* es uno de los métodos más conocidos. Los delincuentes envían correos electrónicos o mensajes que parecen ser de fuentes legítimas, como bancos o redes sociales. Estos mensajes a menudo incluyen enlaces a sitios web falsos diseñados para robar información sensible como contraseñas o datos de tarjetas de crédito. Usan un lenguaje urgente para incitar a las víctimas a actuar rápidamente.

El *ransomware* es un ataque en el que los delincuentes cifran los archivos de una víctima y exigen un rescate para restaurar el acceso. Este tipo

de ataque es devastador para las empresas, ya que puede interrumpir operaciones críticas. A veces, incluso después de pagar el rescate, los archivos no son liberados.

**Cómo prevenir las ciberestafas**

La prevención es fundamental para evitar caer en ciberestafas. Algunas buenas prácticas incluyen la creación de contraseñas fuertes y únicas, el uso de doble factor de autenticación (2FA) y la actualización regular del *software* en todos los dispositivos conectados. Las contraseñas largas y complejas dificultan que los delincuentes las descifren, mientras que la autenticación en dos factores añade una capa extra de seguridad, solicitando una verificación adicional además de la contraseña.

Es crucial tener precaución con los correos electrónicos o mensajes no solicitados. Antes de hacer clic en cualquier enlace o descargar archivos adjuntos, siempre se debe verificar la legitimidad del remitente y evitar proporcionar información confidencial a fuentes no verificadas.

Además, educar a las personas y empleados sobre los riesgos de las ciberestafas es clave. Las capacitaciones en ciberseguridad ayudan a reconocer intentos de *phishing* y otros fraudes, disminuyendo el riesgo de caer en trampas de los delincuentes.

En esta página podemos comprobar si seríamos capaces de detectar mensajes de *phishing*:

