

**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*

**La vitamina D**

Las vitaminas son elementos necesarios que nuestro cuerpo utiliza para desempeñar distintas funciones importantes de metabolismo y desarrollo, también son útiles para el funcionamiento correcto de nuestros órganos. La vitamina D es importante porque ayuda a absorber el calcio en los huesos y sirve para la construcción de nuestra estructura musculoesquelética. Una deficiencia de vitamina D puede provocar enfermedades de los huesos como osteoporosis y raquitismo. Además tiene un papel importante en nuestro sistema inmune de defensas, para combatir bacterias y virus.

La vitamina D se sintetiza a través de la piel y solo una pequeña parte proviene de la dieta. La importancia de esta vitamina radica en que para su correcta absorción y metabolismo es necesaria la activación en nuestra piel a través de exponernos a la luz solar, que nos aporta la radiación necesaria para que la vitamina pueda absorberse adecuadamente y hacer su efecto en el metabolismo del calcio para el mantenimiento de nuestros huesos. En España, a pesar de contar con un gran número de horas de sol al año, existe habitualmente un déficit creciente de esta vitamina, debido a la escasa exposición solar (pasamos mucho tiempo en casa, o sin salir al aire libre). Las personas que tienen un riesgo mayor de déficit en esta vitamina son quienes tienen sobrepeso, insuficiencia renal o embarazadas por ejemplo.

Los alimentos con mayor contenido en vitamina D son los lácteos, frutas (naranja,

**'SOLO UNA PEQUEÑA PARTE DE ELLA VIENE DE LA DIETA'**

aguacate), verduras (zanahoria), el pescado azul, los huevos o la carne. También está presente en los hongos y champiñones. A menudo, se venden otro tipo de complementos en la farmacia para complementación cuando es necesario porque los niveles están muy bajos en sangre. Sin embargo, la investigación científica ha demostrado que la vitamina D que se absorbe a través de la piel puede permanecer en el organismo el doble de tiempo que los suplementos y los alimentos. Por eso es beneficioso pasar tiempo al aire libre, incluso en invierno, para no sufrir déficit de vitamina D.

**¿Su carencia provoca algún síntoma?**

Si te falta vitamina D, lo más probable es que no tengas ningún síntoma. No obstante, los niveles bajos de esta vitamina durante periodos largos de tiempo pueden provocar pérdida de la densidad ósea, lo que puede llevar a padecer osteoporosis y mayor riesgo de fracturas. También puede conducir a otras enfermedades como el raquitismo en los niños (favorece que los huesos se vuelvan más blandos y se doblen) o la osteomalacia en adultos. Consulta a tu médico en caso de duda acerca de la importancia de los niveles cuando sea necesario una suplementación.

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

*Enfermera escolar y especialista de Pediatría  
@tuenfermerainquieta*

**Cuando la Navidad no sabe a Navidad**

La Navidad es una época que solemos asociar a la alegría y reencuentros familiares, pero también puede generar sentimientos negativos de estrés, tristeza o ansiedad. Por eso aprovecharemos esta columna para enumerar una serie de consejos prácticos de ayuda a las personas que se encuentran en esta situación de soledad y desesperanza y así pasar unas fiestas más tranquilas y satisfactorias.

Es normal experimentar una mezcla de sentimientos en estas fechas, sobre todo si has perdido a alguien cercano o estás pasando por un momento difícil. No te fuerces a sentir "felicidad impuesta"; permitirte sentir como realmente estás puede ser el primer paso para soltar emociones atrapadas y avanzar en el camino a tu nueva normalidad.

Las prisas y la presión de hacer todo perfecto pueden abrumarnos. Una planificación sencilla de los compromisos, las compras y el presupuesto ayudará a reducir el estrés. Además, intenta priorizar los momentos de calidad sobre la cantidad de tareas.

También hay que mencionar las numerosas citas y compromisos a reuniones navideñas, situaciones que te pueden arrastrar y hacerte sentir abrumado, pero decir "no" a algunos planes te dará espacio para descansar y disfrutar de los momentos más significativos para ti. Recuerda que descansar también es una forma de autocuidado.

El cambio de ritmo y las tentaciones de las celebraciones pueden hacernos olvidar hábitos saludables. Intenta mantener una buena alimentación, un horario de sueño adecuado y

**ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS QUE AYUDARÁN A AFRONTARLA**

algo de actividad física. Estos elementos influyen positivamente en nuestro estado de ánimo. Recuerda que excesos puntuales no deben hacernos sentir culpables si el resto del tiempo llevamos hábitos de vida saludables.

En lugar de enfocarte en los regalos o en tener una Navidad de cuento, trata de disfrutar los pequeños momentos, como una conversación, un paseo o un descanso bien merecido. La práctica de la gratitud puede mejorar nuestro bienestar emocional, recordándonos lo que realmente importa.

Si sientes que el peso emocional es demasiado, considera hablar con alguien cercano y de confianza o si lo ves apropiado puedes acudir a un profesional de la salud mental. En algunas situaciones, contar con alguien que escuche y guíe puede marcar la diferencia.

La Navidad puede ser un buen momento para reflexionar sobre uno mismo, respetar las propias emociones y compartir momentos sinceros con los demás. Recuerda que el bienestar y la salud son el mejor regalo que puedes darte a ti mismo y a quienes te rodean.

En lugar de enfocarnos en lo material o en alcanzar una "Navidad perfecta", trata de valorar lo sencillo, lo cotidiano y lo auténtico.

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

*Tecnólogo  
www.gestoriategnologica.es*

**He perdido el móvil, ¿qué hago?**

Si has perdido tu móvil, es importante actuar rápidamente para proteger tu información y tratar de recuperarlo. Aquí tienes los pasos clave:

- 1. Llama a tu móvil:** Usa otro teléfono para llamarlo. Si alguien lo encuentra, puede responder. Envía un mensaje de texto indicando que lo has perdido, con información de contacto.
- 2. Localízalo usando herramientas de rastreo:**
  - ✓ **Android:** Usa la app *Encontrar mi dispositivo* de Google.
  - ✓ **iPhone:** Usa la app *Buscar desde otro dispositivo* Apple o en iCloud.com.

Estas herramientas permiten: Localizar el móvil en un mapa. Hacerlo sonar, incluso si está en silencio. Bloquearlo o borrar los datos de forma remota. Puedes usar dichas apps desde el dispositivo de otra persona, entrando como invitado, o desde un ordenador.

- 3. Bloquea tu tarjeta SIM:** Contacta con tu operador móvil para suspender tu línea y evitar el uso indebido de tu número.
- 4. Cambia tus contraseñas:** Cambia las contraseñas de tus cuentas importantes: correo electrónico, redes sociales, banca en línea, etc. Prioriza las cuentas conectadas al móvil, como Google o Apple ID.

- 5. Informa de la pérdida:**
  - ✓ **A tu operadora de telefonía:** Para evitar cargos no autorizados.
  - ✓ **A la Policía:** Presenta una denuncia proporcionando el número de serie o IMEI

del móvil (encuentra el IMEI en la caja del dispositivo, factura o si lo has conseguido previamente a través del \*#06# y guardado fuera del teléfono). La denuncia, aunque no esperemos su recuperación, sirve para descartar nuestra responsabilidad en el caso de su uso delictivo.

- 6. Protege tus datos bancarios:** Notifica a tu banco si tienes apps de banca móvil instaladas. Solicita desactivar las sesiones activas o emitir nuevas tarjetas si crees que hay riesgo.

- Consejos preventivos:**
- Habilita siempre funciones de rastreo y bloqueo remoto. Es importante comprobar de vez en cuando que las apps de localización y seguridad están activadas y funcionando.
  - Mantén una copia de seguridad regular de tus datos, comprueba que tienes toda la información en la nube (Google o iCloud)
  - Dedicar un rato a reparar toda la información importante que usas en el dispositivo y comprueba que tienes copia en otro lugar.
  - Si el dispositivo lo permite añade un mensaje en la pantalla de bloqueo con información de contacto para el caso de que alguien lo encontrara.
  - Ten preparada en algún lugar la información de contacto de la compañía de telefonía y el IMEI.
  - Guarda este artículo para usar en caso de emergencia.

