



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 colesterol



El colesterol se refiere a una molécula que es necesaria para la vida, forma parte fundamental de la estructura de nuestras células, que componen los tejidos, que a su vez forman los distintos órganos de nuestro cuerpo. Los niveles de colesterol en sangre vienen determinados por la elevación de las grasas en nuestro metabolismo, porque estas partículas en realidad lo que hacen es transportar los lípidos o grasas entre los distintos órganos.

La enfermedad por hipercolesterolemia viene marcada de un modo importante por componentes genéticos y familiares, también por los hábitos de vida y por la dieta. Los alimentos grasos y animales (carne, pescado, huevos, lácteos) son los que contienen mayor cantidad de colesterol. Cuando éste se eleva en nuestro cuerpo, normalmente no causa síntomas ni signos que puedan expresarse de ningún modo en particular. Sin embargo, está contrastada su repercusión en el riesgo que representa para el desarrollo de distintos eventos cardiovasculares (angina, infarto) y a nivel cerebrovascular (ictus). Cuando se combinan los niveles elevados de colesterol, junto con el tabaquismo, la obesidad y sedentarismo o la falta de actividad física, supone un riesgo adicional para presentar algún tipo de accidente de estos tipos, o algún tipo de trombosis.

Los niveles de colesterol se pueden detectar en análisis de sangre que solicita su

médico cuando lo estima oportuno. Estos exámenes tienen la capacidad de hacer una valoración global del metabolismo de lípidos. Encontramos dos tipos de valores: 1) el colesterol HDL ("bueno") que mide la cantidad de grasas que se metabolizan y eliminan, y 2) el colesterol LDL ("malo") que se produce en exceso y por tanto puede acumularse en diferentes órganos, favoreciendo el depósito de tejidos grasos así como la producción de placas de ateroma en las arterias grandes, lo que puede desencadenar en trombosis. El efecto perjudicial que tiene el colesterol en las arterias es que se va depositando formando obstrucciones del flujo sanguíneo que si son muy grandes pueden ocluir por completo una arteria en el corazón y dar lugar a un infarto, o un ictus cuando ocurre en el cerebro.

Para evitar problemas con los niveles elevados de colesterol, se aconseja evitar los alimentos más grasos (natas, fritos, rebozados), donde se encuentran más elevados los contenidos de grasas. También se encuentran muy concentrados en la comida rápida (hamburguesas, perrito caliente), y en la bollería industrial. Este tipo de alimentación modifica el metabolismo de nuestro organismo y puede desarrollar también algún tipo de intolerancia con los azúcares. Para un estilo de vida más sano se recomienda practicar algún tipo de ejercicio, lo que favorecerá en un mejor control de los niveles grasos.



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

¿Sabes lo qué es la apatía invernal?

Que el invierno está aquí es más que evidente, pero también hay que saber que en esta época algunas personas sienten que su energía disminuye, el ánimo decae y las ganas de hacer cosas se reducen. En esos casos estaremos hablando de la apatía invernal, y a simple vista no parece algo grave, pero puede afectar al bienestar emocional y físico. Se estima que entre un 10% y un 20% de la población experimenta algún grado de apatía o desánimo durante los meses más fríos, siendo las mujeres y las personas jóvenes los grupos más afectados. Además, en regiones con inviernos más largos y oscuros esta cifra puede aumentar hasta un 30%, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Todo esto pone en valor la importancia de abordar la cuestión desde una perspectiva de prevención y de autocuidado.

¿Por qué puede pasar?

La disminución de las horas de luz solar en estos meses afecta nuestra producción de melatonina y serotonina, dos esenciales para regular el sueño y el estado de ánimo. Este desajuste puede generar cansancio, irritabilidad y falta de motivación.

¿Cómo identificarla?

Si te notas:

- Fatiga persistente.
- Falta de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Aumento del apetito, especialmente alimentos ricos en carbohidratos.

— Dificultad para concentrarte.

Consejos para sobrellevarla

Afortunadamente, pequeños cambios en el día a día pueden ayudarnos a mejorar este estado:

- 1. Aprovechar la luz natural:** Dedica tiempo al aire libre, especialmente en las horas centrales del día, cuando la luz es más intensa.
- 2. Mantener una rutina activa:** Practicar ejercicio físico mejora la producción de endorfinas y reduce la sensación de cansancio.
- 3. Cuidar la alimentación:** Opta por una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y alimentos ricos en triptófano, como plátanos, frutos secos y pescado azul.
- 4. Socializar:** Mantener el contacto con amigos y familiares puede levantar el ánimo y evitar el aislamiento social.

Si la apatía persiste o afecta significativamente a tu calidad de vida, es importante buscar ayuda de un profesional sanitario.

Un invierno lleno de oportunidades

El invierno no tiene que ser sinónimo de tristeza o inactividad. Es el momento ideal para dedicar tiempo a actividades que nos llenen y nos hagan disfrutar, como la lectura, cocinar o simplemente disfrutar de un momento de calma en casa.

Cuidar nuestra salud psico-emocional es tan importante como la salud física. Si notas los efectos de la apatía invernal, recuerda que pequeños trucos te pueden ayudar a sentirte mejor.




LA VIDA EN DIGITAL
▶ por CARLOS GÓMEZ CACHO
*Tecnólogo
www.gestoriatecnologica.es*

Año nuevo, ¿móvil nuevo?

Elegir un móvil nuevo puede ser emocionante, pero también abrumador con tantas opciones disponibles. Para tomar la mejor decisión, lo primero es definir tu **presupuesto**: saber cuánto estás dispuesto a invertir te ayudará a reducir las opciones. Además, considera si prefieres pagar de una vez o financiarlo. Si estás abierto a modelos reacondicionados, podrías encontrar grandes oportunidades por menos dinero.

Un aspecto clave es el **sistema operativo**. Si ya estás acostumbrado a Android o iOS, lo ideal es seguir con el mismo, ya que cambiar puede requerir tiempo de adaptación. Android ofrece una amplia variedad de dispositivos y precios, además de personalización. Por otro lado, iOS, exclusivo de Apple, destaca por su ecosistema fluido y actualizaciones más duraderas.

El rendimiento del móvil es otro factor importante. Aquí, el **procesador** y la **RAM** juegan un papel crucial. Si eres un usuario promedio, un móvil con un procesador de gama media y 4-6 GB de RAM será suficiente. Pero si disfrutas de juegos o aplicaciones exigentes, busca algo más potente con al menos 8 GB de RAM. El **almacenamiento** también es vital: 128 GB es ideal para la mayoría, pero si usas mucho contenido multimedia, considera 256 GB o más. Algunos móviles permiten ampliar el almacenamiento con tarjetas microSD, lo cual es un plus. Pero recuerda que puedes usar la nube y ahorrararte espacio.

La **pantalla** es donde pasarás la mayor parte del tiempo, así que elige bien. Si disfrutas del **streaming** o los videojuegos, una pantalla AMOLED u OLED será la mejor opción por sus colores vibrantes y negros profundos. También es importante pensar en el tamaño: ¿prefieres algo más compacto o un móvil grande para disfrutar de tus contenidos?

Las cámaras de los móviles son cada vez más



avanzadas, pero no te dejes llevar solo por los megapíxeles. Fíjate en la calidad general de las lentes, el rendimiento en condiciones de poca luz y las funciones como estabilización óptica o **zoom**. Si amas la fotografía o necesitas una buena cámara para redes sociales, busca modelos con cámaras versátiles, como gran angular, teleobjetivo y modos nocturnos.

Otra característica a considerar es la **batería**. Una buena capacidad (alrededor de 4.500-5.000 mAh) es esencial si usas el móvil todo el día. Además, la compatibilidad con carga rápida e inalámbrica puede hacer tu vida más cómoda. Si planeas usar tu móvil por varios años, revisa también que cuente con **5G**, ya que las redes evolucionan rápidamente y te será útil en el futuro.

No olvides la **resistencia y durabilidad**. Si eres un poco descuidado, busca móviles con certificación IP (resistentes al agua y polvo) y con materiales robustos como vidrio reforzado o aluminio. Esto asegurará que el móvil aguante el uso diario o incluso pequeños accidentes.

Por último, piensa en cómo este móvil **se integrará a tu vida**. Si usas otros dispositivos como tabletas, relojes inteligentes u ordenadores, busca un modelo que se conecte fácilmente con ellos. Y antes de decidirte, consulta reseñas en línea y vídeos de usuarios para conocer experiencias reales. Aprovecha las promociones o eventos de descuentos si no tienes prisa.

Recuerda: **el mejor móvil no siempre es el más caro, sino el que mejor se adapta a tus necesidades y estilo de vida.**