



Alimentos para mejorar el colesterol

Para todos los rangos de edad e independientemente del sexo, siempre es deseable mantener en rango adecuado los niveles de colesterol. Una elevación del colesterol supone un aumento del riesgo cardiovascular (trombosis o aparición de eventos peligrosos: ictus, infarto, angina de pecho). Para hacer una correcta alimentación nuestra dieta debe estar bien equilibrada. No abusar de los alimentos precocinados, ni de los fritos, ni rebozados. En cuanto a las recomendaciones para aportar grasa saludable a nuestro cuerpo, podemos citar los siguientes alimentos:

✔ **Aceite de oliva:** contiene múltiples efectos beneficiosos sobre nuestro organismo. En concreto, tiene una composición de elementos que aportan antioxidantes, favorecen un envejecimiento más saludable y además su consumo se ha estudiado como un posible reductor del riesgo de ataques cardíacos.

✔ **Pescado y ácidos grasos omega-3:** el pescado azul (sardina, caballa, atún) contiene grandes ventajas porque puede reducir los triglicéridos, que son un componente intermediario en el metabolismo de las grasas en nuestro cuerpo. En las personas que consumen a menudo pescado se ha detectado una reducción progresiva de la presión arterial, y también se ha estudiado una menor incidencia de formación de coágulos en la sangre.

✔ **Almendras y frutos secos:** su consumo puede beneficiarnos de un mejor estado de vitalidad, sensación de plenitud tras las comidas, mejorar nuestro estado anímico y también pueden ayudar a proteger el corazón y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Todos los frutos secos contienen muchas calorías, así que basta con un simple puñado



UNA ELEVACIÓN DEL COLESTEROL SUBE EL RIESGO CARDIOVASCULAR

diario o con agregar unas cuantas a la ensalada, o como aperitivo.

✔ **Frutas y verduras:** contienen fibra soluble, que reduce los niveles de colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL), lo que significa que disminuye directamente los niveles "malos" de colesterol en sangre. La fibra que contienen las frutas y verduras también se encuentra presente en cereales, avena y soja. Los alimentos vegetales son beneficiosos por norma general para dar más sensación de saciedad tras las comidas, y para favorecer pérdidas de peso y evitar la obesidad. Las frutas nos nutren muy bien, aportan una cantidad importante de vitaminas y entre ellas el aguacate es un fruto muy sabroso y que aporta un tipo de grasas que son muy saludables sin elevar el colesterol.



Más allá de las sustancias

Cuando escuchamos "adicción", lo primero que nos viene a la mente son sustancias como el alcohol, el tabaco o las drogas. Sin embargo, hay otras formas de dependencia igualmente dañinas que tienen que ver con comportamientos del día a día que, al descontrolarse, pueden afectar nuestra salud física, mental y social.

La adicción es una enfermedad que consiste en la búsqueda y uso compulsivo de algo, ya sea una sustancia o un comportamiento, a pesar de las consecuencias negativas que pueda provocar. En el caso de las adicciones que no sean con sustancias, como las compras compulsivas, el uso excesivo de redes sociales o el juego, el patrón de conducta genera una sensación de placer o alivio momentáneo, pero a largo plazo puede resultar perjudicial.

Tipos de adicciones

1. A sustancias:

✔ **Alcohol:** su abuso puede provocar dependencia, daños hepáticos y trastornos psicológicos.

✔ **Tabaco:** principal causa de enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

✔ **Drogas ilegales o medicamentos:** desde cannabis hasta opioides o benzodiazepinas, su consumo crónico está muy normalizado entre la población general, pero es un problema real.

2. Comportamentales:

En este grupo se encuentran dependencias que no implican una sustancia, pero que activan los mismos circuitos cerebrales relacionados con el placer. Algunos ejemplos son:

✔ **Tecnología:** el uso excesivo de redes sociales, videojuegos o el teléfono móvil puede generar aislamiento social y ansiedad.

✔ **Juego patológico:** ludopatía, afecta la estabilidad económica y emocional de las personas y sus familias.

✔ **Compras compulsivas:** provocan problemas económicos y sentimientos de culpa.

✔ **Trabajo excesivo:** puede parecer productivo, pero conlleva agotamiento físico y mental.

Las adicciones, independientemente de su naturaleza, causan efectos negativos en nuestra salud:

✔ **Física:** problemas de comportamientos del día a día que, al descontrolarse, pueden afectar nuestra salud física, mental y social.

✔ **Psicológica:** ansiedad, depresión, irritabilidad y dependencia emocional.

✔ **Social:** ruptura de relaciones familiares, conflictos laborales y aislamiento social.

Señales de alarma

Pensar constantemente en la actividad o sustancia, intentar reducir su uso o consumo sin éxito, sentir ansiedad o malestar cuando no se tiene acceso, negar el problema frente a los demás, descuidar responsabilidades personales o laborales por priorizar la conducta adictiva.

¿Cómo prevenimos y tratamos?

1. **Prevenir desde la educación.** Hablar abiertamente sobre los riesgos de las adicciones, fomentando el autocuidado y las relaciones saludables.

2. **Buscar ayuda profesional.** Psicólogos, psiquiatras y grupos de apoyo especializados pueden ser clave para superar una adicción.

3. **Promover hábitos saludables.** Practicar ejercicio físico, realizar actividades creativas y fomentar relaciones sociales puede ayudar a reducir el riesgo de caer en comportamientos adictivos.

4. **Establecer límites.** Ser conscientes de cuánto tiempo dedicamos a actividades como el uso del móvil o las redes sociales.

Reconocer que las adicciones van más allá de las sustancias nos hace reflexionar sobre cómo vivimos y gestionamos nuestro día a día. La clave está en el autoconocimiento y buscar ayuda sin temor a ser juzgados. Nadie está exento de caer en una adicción, pero con información y ayuda es posible prevenirlas o superarlas.



La carrera de las IA



En estos últimos días hemos visto la aparición de nuevos actores en el campo de la IA generativa, que aviva aún más esa carrera, no sé si desenfrenada, por ver quién crea la IA mejor y con menos coste. A las ya veteranas, podríamos decir, **ChatGPT** de OpenAI, **Copilot** de Microsoft y **Gemini** de Google, se han unido la china **DeepSeek** de DeepMind y la francesa **Le Chat** de Mistral AI.

La característica común de todas estas inteligencias artificiales es su capacidad para procesar y generar lenguaje natural. Cada una de ellas utiliza técnicas avanzadas de aprendizaje automático y procesamiento del lenguaje natural (PLN) para comprender y responder a entradas de texto de manera coherente y contextualmente apropiada. Esta habilidad les permite interactuar con los usuarios de manera más natural y eficiente, ya sea asistiendo en tareas específicas, proporcionando información o generando contenido.

La facilidad de uso hace que cualquier usuario pueda aprovechar su potencia para realizar

multitud de tareas y recabar información, sustituyendo en muchos casos la típica búsqueda en Google, la cual se hace cada vez más difícil por la gran cantidad de información que hay que filtrar para conseguir lo que se desea. Además, en muchos casos, dicha información está desfasada.

Podemos descargar sus *apps* para llevarlas en nuestros teléfonos y acceder fácilmente a ellas. Todas tienen una versión gratuita, incluso sin necesidad de registrarse, pero mejor hacerlo si queremos mantener nuestros chats y acceder a ellos en cualquier dispositivo. Las versiones de pago nos permiten acceder a más posibilidades y funciones, según nuestras necesidades.

Es interesante utilizarlas para conocer de primera mano y explorar sus capacidades y el uso que les podemos dar. De esta forma podremos ser cada vez más precisos en las instrucciones (*prompts*) que les demos y obtener mejores resultados.

No obstante, debemos tener en cuenta que la información que nos proporcionen podría tener algún error, especialmente en temas más técnicos. También debemos tener la precaución de no introducir información personal propia o de terceros, ya que todas las instrucciones que escribamos sirven para que la IA siga aprendiendo.

En cualquier caso, es un buen ejercicio "chatear" con una IA para perder el miedo y empezar a entender este mundo que está avanzando muy rápido.

CARACTERÍSTICA COMÚN: SU CAPACIDAD PARA PROCESAR Y GENERAR LENGUAJE NATURAL