



**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*

## Pancreatitis

La pancreatitis es una enfermedad que afecta al páncreas, el órgano encargado de la producción de insulina, su función tiene una gran importancia a nivel hormonal en nuestro organismo. La insulina, a su vez, es una hormona que regula los niveles de glucemia porque funciona para mantener en equilibrio el metabolismo de los azúcares en nuestro cuerpo. Por este motivo, un funcionamiento correcto del páncreas es necesario para un adecuado transporte y utilización de los azúcares en todo nuestro sistema, y su alteración puede conllevar graves problemas de salud. La pancreatitis conlleva una inflamación del tejido por el que está compuesto, y trae consigo una alteración en su funcionamiento, lo cual empeora.

### ¿Cómo se manifiesta?

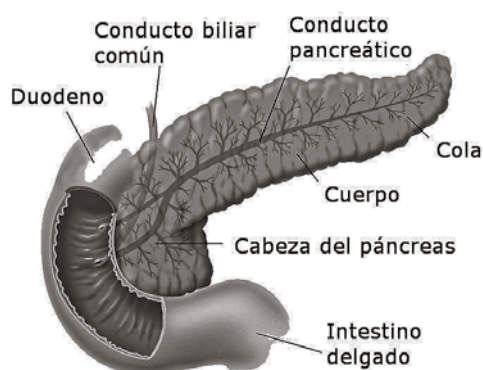
El ataque de pancreatitis aguda se presenta por un cuadro de dolor abdominal súbito, muy intenso en la región alta del abdomen, con náuseas y vómitos. El dolor es tan intenso que puede extenderse hacia la espalda o en forma de banda de cinturón por todo el abdomen, puede dar sudoración fría, a veces puede confundir con otras enfermedades. Por eso, en caso de presentarse un dolor abdominal muy intenso que no se controla con la analgesia habitual (paracetamol) debe acudir pronto por un servicio médico de modo urgente. En casos recurrentes o de repetición, la pancreatitis puede hacerse crónica y mantener el nivel de inflamación durante años, lo cual repercute negativamente en la salud de la persona.

### ¿Cuál es su principal causa?

Las principales causas de pancreatitis son el alcoholismo y la presencia de cálculos biliares (litiasis o piedras en la vesícula biliar). En los varones es más frecuente de predominio por causa alcohólica, mientras que en mujeres por norma general es más común el motivo de las litiasis biliares. La pancreatitis puede correlacionarse, según el caso, con una infección en la vesícula o por una obstrucción en el conducto de salida de la bilis del páncreas hacia el duodeno, precisando en algunos casos un tratamiento específico.

### ¿Cómo se diagnostica la pancreatitis?

Para diagnosticar la pancreatitis, los médicos suelen utilizar unos análisis en sangre que miden los niveles de amilasa y lipasa, que son enzimas elevadas en la inflamación del páncreas, y miden el grado de afectación. También se pueden alterar otros niveles de las enzimas hepáticas (transaminasas) y la bilirrubina. Para determinar con mayor exactitud la gravedad de la situación, puede resultar necesario realizar otras pruebas de imagen (radiografías, ecografía, TAC de abdomen) que indican o evalúan la posibilidad de otras complicaciones locales: abscesos, infección, presencia de líquido, derrame pleural, etcétera. En cada caso concreto, será preciso determinar el tratamiento en función del nivel de gravedad adquirido.




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



## Septiembre también es para los padres

Septiembre siempre llega con la misma sensación: mochilas que no caben en ningún armario, uniformes que parecen encoger durante el verano y horarios que vuelven a jugar en nuestra contra. Entre tanto ir y venir, pocas veces pensamos en quien sostiene todo eso: **los padres y madres**. Ellos también vuelven de las vacaciones con la sensación de empezar de cero, cargando listas interminables de tareas y preocupaciones.

No es solo un reto para los niños volver al cole: para los mayores también nos supone organizar agendas, cuadrar trabajos con entradas y salidas, preparar desayunos exprés, acompañar los nervios de los hijos y, encima, intentar no perder la cabeza. Todo eso se nota: sueño irregular, tensión, cansancio... síntomas que muchas veces ignoramos porque la rutina manda.

Por eso, este septiembre deberíamos recordar algo clave en esta vuelta a la rutina: **cuidarse no es un lujo, es necesario**. No hace falta reservar horas enteras: basta con pequeños gestos diarios que nos devuelvan un poco de energía. Respirar tranquilos mientras preparamos el desayuno, caminar unos minutos al sol, charlar con alguien de confianza, organizar la semana sin exigirse la perfección o repartir responsabilidades en pareja o con familiares ya marca la diferencia.

Nuestros hijos aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Si nos ven cuidar de nosotros mismos, gestionar el estrés con calma y encontrar tiempo para respirar, aprenderán un mensaje muy valioso: **autocuidarse también es cuidar de la familia**.

Así que este septiembre, mientras revisamos libros y uniformes, tenemos que mirar también por nosotros. Porque una familia saludable y positiva tiene que empezar por unos padres que se cuidan, se escuchan y se reconocen parte fundamental de esta vuelta a la rutina.

## 'NUESTROS HIJOS APRENDEN MÁS DE LO QUE VEN'

## 'UNA FAMILIA SALUDABLE HA DE EMPEZAR POR UNOS PADRES QUE SE CUIDAN'



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

## Hackers y hacking ético

Relacionado con la actualidad en el mundo de la seguridad en Internet a través de las ciberestafas y cualquier otra forma de ciberdelincuencia, encontramos a los **hackers** como actores indispensables. Por un lado, pueden ser los causantes de esa inseguridad digital, pero no todos los **hackers** son ciberdelincuentes o cibercriminales, que es como se les debería llamar realmente. La mayoría, precisamente, son los garantes de nuestra seguridad.

Es por ello por lo que vamos a aclarar en unas breves líneas lo que realmente es un **hacker** y sus diferentes perfiles.

Un **hacker** es una persona con conocimientos avanzados en informática capaz de explorar, modificar o mejorar sistemas tecnológicos. Su actuación puede tener fines positivos, de investigación y defensa, o negativos, vinculados al cibercrimen.

A partir de esa forma de actuar surge el **hacking ético** como una práctica profesional que busca detectar y corregir vulnerabilidades en sistemas, redes y aplicaciones antes de que sean explotadas por delincuentes. Estos profesionales, conocidos como **hackers de sombrero blanco**, resultan cada vez más demandados por empresas. Su labor se rige por valores como la curiosidad, la responsabilidad, la transparencia, el respeto a la legalidad, la protección de la privacidad y la ética profesional.

Las fases del **hacking ético** incluyen pruebas de seguridad mediante redes remotas, redes internas, ingeniería social o ataques físicos (por ejemplo, el uso de **malware** —programas malignos—). Para garantizar la legalidad, los **hackers** éticos deben

obtener consentimiento, documentar sus actividades, cumplir normativas, respetar la confidencialidad y actuar con buena fe. El **artículo 197.3 del Código Penal español** tipifica como delito el acceso no autorizado a sistemas informáticos. Además, organismos como (ISC)<sup>2</sup> establecen principios de ética profesional basados en la responsabilidad, diligencia, protección del interés público y justicia.

En cuanto a perfiles, se distinguen:

- ✓ **Hacker de sombrero negro (black hat):** actúa de forma ilegal, causando daños o robando información.
- ✓ **Hacker de sombrero blanco (white hat):** trabaja legalmente en defensa de la ciberseguridad.
- ✓ **Hacker de sombrero gris (gray hat):** se mueve entre lo legal e ilegal, actuando sin consentimiento, pero sin ánimo de lucro.
- ✓ **Hacktivismo:** acciones de protesta digital con valoración ambivalente según el marco legal y ético. Aunque por desgracia, y por falta de conocimiento, se suele mezclar todo, especialmente en los medios de comunicación, contribuyendo a la confusión entre la ciudadanía. Espero que con esta sencilla explicación queden claras las diferencias y los conceptos.

