

**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 adicción al juego y la ludopatía

El abuso del juego y las apuestas ha crecido durante los últimos años en nuestro entorno. Generalmente estas actividades suponen una conducta compulsiva que en muchos casos desencadena un deseo incontrolable de seguir apostando, sin importar las consecuencias que ello acarrea consigo, incluso estando dispuesto a arriesgar parte de las pertenencias a cambio de las expectativas de conseguir algo mejor.

Las loterías y apuestas normalmente no suponen un riesgo para nuestra integridad. La mayoría de las personas que en algún momento juegan un boleto de lotería o apuestan lo hacen por diversión, y dejan de hacerlo en el momento que pierden o cuando establecen un límite del dinero que están dispuestos a perder. Por este motivo, no es una causa amenazante para la economía de la persona cuando es algo puntual y cuando la persona toma el control de la situación. El juego no es malo cuando se hace por diversión, y si se establece un margen de seguridad.

Sin embargo, hay otras personas que tienen un problema relacionado con los impulsos, sienten la necesidad de seguir apostando y pueden sentirse mal cuando pierden dinero, en ese momento vuelven a jugar dinero para revertir la sensación de malestar y vuelven a caer en pérdidas. Se pueden sentir incapaces de controlar las apuestas que hacen. Esto conlleva mentir a familiares sobre

el dinero que se gastan, poner en riesgo o perder relaciones importantes, o pedir a familiares que les presten dinero para después gastarlo en el juego. El efecto que generan las apuestas en nuestro cerebro es, a nivel químico, parecido al mecanismo de retroalimentación que siguen las drogas o el alcohol, lo que genera adicción.

✓ ¿Dónde está el origen del problema?

Así como en el resto de adicciones, hay un componente psicosocial del propio individuo que en cada persona genera una respuesta distinta a una misma situación. En ciertas personas, está influido por su entorno más cercano y el desarrollo evolutivo de su personalidad, con ciertos cambios evolutivos, pero también con un componente genético presente que modula la respuesta a la impulsividad.

✓ ¿Cuándo nos debemos preocupar?

Hay que preocuparse cuando la persona se siente todo el tiempo muy preocupada por apostar, cuando está planificando apuestas continuamente y por cómo conseguir dinero para jugarlo. En nuestro entorno, lo podemos detectar cuando sabemos que un amigo o familiar hace apuestas y deja de salir a dar un paseo porque se pasa largo tiempo conectado a internet o en casas de apuestas, o cuando se deteriora la relación con parte de sus allegados porque le encuentran más aislado.

**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 COLUMNA SANITARIA**

► por TAMARA JIMÉNEZ CARO

*Enfermera escolar y especialista de Pediatría
@tuenfermerainquieta*

El poder de llegar a tiempo



En España, el cáncer de mama es el tumor más frecuente entre las mujeres. Cada año se diagnostican alrededor de 35.000 nuevos casos. Se calcula que una de cada ocho mujeres lo padecerá a lo largo de su vida. Son cifras que impresionan, pero también esconden noticias esperanzadoras, ya que gracias a los programas de detección temprana la supervivencia supera hoy el 90% cuando se diagnostica en fases iniciales.

El cribado mediante mamografías, dirigido a mujeres de entre 50 y 69 años, es gratuito y está disponible en toda la Comunidad de Madrid. Algo tan sencillo, acudir a una mamografía cada dos años, salva miles de vidas. Los estudios estiman que los programas de cribado reducen la mortalidad por cáncer de mama entre un 20 y un 30%. Es decir, por cada mil mujeres que participan, varias evitan un triste desenlace.

La detección temprana permite tratamientos menos agresivos, cirugías conservadoras y una mejor calidad de vida. Cuando el tumor se diagnostica tarde, las opciones se reducen y los tratamientos pueden ser más duros. Por eso, llegar a tiempo es una de las principales claves en su manejo.

Pero los programas no bastan por sí solos: deben ser eficaces, rápidos y accesibles. En los últimos tiempos, se han señalado demoras en la comunicación de resultados en algunas comunidades, lo que puede poner en riesgo la eficacia

del cribado. Por eso es imprescindible que el sistema sanitario mantenga sus recursos y que las mujeres los conozcan y participen en ellos activamente.

Muchas no acuden a su cita por desconocimiento, por miedo o por pensar que "si me encuentro bien, no hace falta". Nada más lejos de la realidad: el cáncer de mama no siempre da síntomas inicialmente, y precisamente ahí radica la importancia y valor de los programas de detección.

Algunos consejos prácticos:

- ✓ Acude siempre a las citas del programa de cribado, aunque te encuentres bien.
- ✓ Si notas algún cambio en el pecho (bultos, retracción del pezón, secreción o enrojecimiento), consulta sin demora.
- ✓ Mantén una dieta equilibrada, haz ejercicio regular y limita o mejor evita el consumo de alcohol y tabaco.
- ✓ Realiza autoexploraciones mensuales, con calma y conocimiento, para familiarizarte con tu cuerpo.
- ✓ Habla del tema con tu entorno: informar salva vidas.

El mensaje es claro: **la detección temprana no evita que el cáncer aparezca, pero sí puede cambiar su historia.** Acudir a las revisiones, mantener controles regulares y cuidar los hábitos de vida son gestos que marcan la diferencia.

**LA VIDA EN DIGITAL**

► por CARLOS GÓMEZ CACHO

*Tecnólogo**www.gestoriatecnologica.es*

La ciencia ficción: el espejo que inspiró la inteligencia artificial

Si hoy conversamos con asistentes virtuales o vemos algoritmos que escriben poesía, en parte se lo debemos a la imaginación de escritores y cineastas visionarios. Mucho antes de que existieran los chips y los sensores, la ciencia ficción ya había imaginado seres artificiales capaces de pensar, sentir e incluso rebelarse contra sus creadores.

Desde los automatas de los cuentos del siglo XIX hasta los replicantes de *Blade Runner*, este género funcionó como un laboratorio donde la humanidad ensayó sus sueños y temores tecnológicos. Mary Shelley con *Frankenstein* o Isaac Asimov con sus *Tres leyes de la robótica* plantearon preguntas éticas y filosóficas sobre la conciencia, la responsabilidad y los límites del poder humano. Aquellas historias no solo entretuvieron: también inspiraron a los científicos que décadas más tarde trabajarían en inteligencia artificial.

El cine del siglo XX amplificó esas ideas. *2001: Una odisea del espacio* nos presentó a HAL 9000, el ordenador que desobedecía con voz serena y mirada roja; *Terminator* personificó el miedo a las máquinas autónomas; y *Matrix* nos hizo dudar de si nuestra realidad estaba bajo control digital. Estas obras no solo moldearon la percepción pública de la IA, sino que también motivaron

a muchos ingenieros a dedicarse a ella.

La influencia fue mutua. Así como la ciencia ficción incorporó conceptos reales de la informática y la robótica, la ciencia se inspiró en la narrativa para imaginar nuevos horizontes. El término "robot" procede de la obra *R.U.R.* (Rossum's Universal Robots) (1921) del checo Karel Čapek, y los relatos de Asimov influyeron en debates actuales sobre ética algorítmica y seguridad de los sistemas inteligentes. Cuando hoy se habla de "alinear" la IA con los valores humanos, se retoma la misma pregunta literaria: ¿puede una máquina comprender lo que significa hacer el bien?

Más que un simple entretenimiento, la ciencia ficción ha sido un espejo en el que la humanidad ha contemplado su reflejo tecnológico. En épocas optimistas imaginamos inteligencias como R2-D2, leales y útiles; en tiempos más sombríos, como en *Ex Machina* o *Her*, la IA se convierte en un reflejo de nuestras emociones y fragilidades.

Sin los relatos que nos hicieron soñar con máquinas pensantes y mundos gobernados por algoritmos, quizás la inteligencia artificial nunca habría salido del papel. La ciencia ficción no solo predijo avances: enseñó a imaginar el futuro con curiosidad, prudencia y creatividad.

