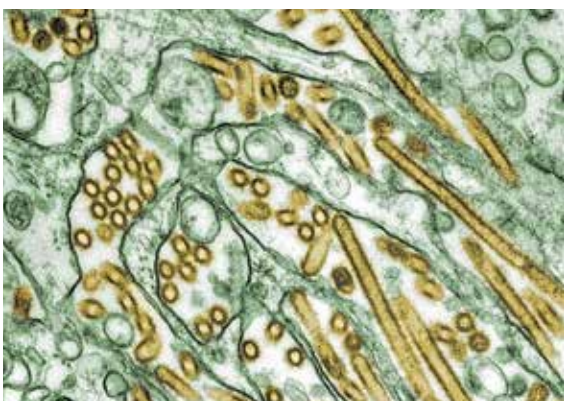




EL MÉDICO EN CASA
 ▶ por DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO
*Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria
 Máster Medicina de Urgencias y Emergencias
 Experto universitario en Nutrición y Dietética*

La gripe A: ¿cómo protegernos?



La gripe A es una infección respiratoria causada por una cepa del virus influenza. Es uno de los causantes de los principales brotes epidémicos actualmente desde el año 2009 en adelante, y se relaciona con infecciones en las vías aéreas altas (nariz, garganta) y en conjunto de todo el sistema respiratorio. Su modo de transmisión se produce a través de gotitas de saliva que se expulsan al estornudar, toser o al hablar en proximidades. Es más frecuente su transmisión en invierno, ya que la temperatura fría favorece su mantenimiento en el ambiente y además porque las personas nos recogemos en sitios más cerrados.

Los síntomas son muy parecidos a los de una gripe común, aunque a menudo se presentan de forma repentina y con mayor intensidad: fiebre alta por encima de 38 °C, tos frecuente e intensa, dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio y debilidad generalizada. En caso de mayor dificultad respiratoria, dolor en el pecho, o aturdimiento es conveniente buscar atención médica. Hay que tener especial precaución en embarazadas, y en personas mayores o con otros problemas de salud que reciben tratamientos médicos, a veces las situaciones de debilidad en nuestro sistema de defensas pueden contribuir a una progresión de la gripe y favorecer la aparición de neumonías.

La protección de nuestra salud se puede garantizar

con las medidas básicas higiénico-dietéticas que consisten en un lavado de manos antes y después de salir de casa, y también cuando hayamos estado en relación con otras personas o en lugares públicos en contacto con objetos donde los virus pueden quedar recogidos (ascensores, barandillas, mesas y sillas) y evitar compartir objetos u otros utensilios que hayan sido manipulados. Los lugares de mayor afluencia, como centros comerciales, restaurantes y transporte público, también son zonas donde puede haber presencia de estos virus, debido a la acumulación de personas. Para el lavado de manos sirve con agua y jabón, aunque también se puede emplear desinfectante a base de alcohol. Es importante evitar tocarse manos, nariz y boca sin tener lavadas o desinfectadas antes las manos.

Seguir una dieta equilibrada con todos los nutrientes también es importante para mantener un sistema inmunitario fuerte, y ayuda a su cuerpo a combatir la infección. Dormir lo suficiente y realizar ejercicio físico de forma regular contribuyen a evitar las infecciones porque garantizan que nuestras defensas tengan una buena estructura. La gripe A es una enfermedad que puede comprometer nuestro equilibrio, pero en caso de contagiarse se puede curar en unos días con analgésicos y sin olvidar hidratarnos adecuadamente. Podemos protegernos siguiendo la vacunación anual y con las medidas indicadas.



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

Invierno: menos sol, más virus

Cada año, cuando llega el frío, en casi todas las casas empieza el mismo ciclo aburrido de cada invierno: mocos, tos, fiebre, bronquiolitis, gripe... Y da la sensación de que no salimos de una cuando ya estamos con la siguiente. Pero no es “una mala racha”, ni que el cuerpo “tenga las defensas bajas”: es ciencia, y desde aquí vamos a averiguar “por qué”.

Lo primero que debemos saber es que el frío por sí mismo no causa resfriados, pero sí crea el ambiente perfecto para que todos esos bichitos circulen mejor. Con el frío, pasamos más tiempo en casa, colegios, transporte o centros comerciales con las ventanas cerradas, y eso hace que el aire se llene de los virus que todos exhalamos al hablar, toser o respirar. Cuantas más personas y menos ventilación, más contagios y propagación.

Además, las mucosas de la nariz se resecan por el aire frío en la calle y por la calefacción en casa. Cuando la nariz está seca, se defiende peor, y lo tienen más fácil para entrar. A esto se suma que en esta época tan gélida tomamos menos el sol, y por tanto fabricamos menos vitamina D, que ayuda a nuestras defensas a funcionar como un reloj.

Los niños lo notan aún más: clases llenas, contacto continuo, juegos, besos, manos por todas partes... y un sistema inmune todavía por acabar de madurar. Por eso pueden encadenar

varios virus seguidos durante semanas sin que eso signifique que estén “malitos siempre”. Es normal y forma parte de su desarrollo.

La buena noticia es que sí hay cosas que funcionan de verdad para reducir contagios:

- ✓ Ventilar tu casa un par de veces al día, aunque haga frío. Con 5 minutos vale.
- ✓ Lavarte las manos y usar pañuelos de papel que tirarás a la papelera.
- ✓ Mantener la calefacción a 20–21 °C para evitar que el ambiente y la nariz se resequen demasiado.
- ✓ Hidratarte bien y ofrecer agua con frecuencia a los peques, así evitamos las mucosas secas.
- ✓ Si hay tos o estornudos, mejor al codo, no a la mano.
- ✓ Priorizar sueño y rutinas: el descanso es fundamental para nuestras defensas.
- ✓ Y no olvides la vacunación: gripe, COVID y VRS en bebés según las recomendaciones sanitarias.

Recuerda: mocos no siempre significa gravedad. Es habitual que duren semanas. Acude a tu centro médico si hay dificultad para respirar, fiebre que no baja, decaimiento fuerte o si el bebé es menor de 3 meses.

El invierno seguirá trayendo virus cada año, esto es incuestionable, pero ahora ya sabes por qué y qué hacer para controlar y mejorar la situación.




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



La IA y yo, tres años de relación

Se han cumplido tres años desde que ChatGPT apareció en nuestras vidas un 30 de noviembre de 2022. En ese tiempo, la inteligencia artificial ha pasado de ser una curiosidad tecnológica para convertirse en algo tan cotidiano como consultar el tiempo o pedirle al móvil que te ponga una canción. Hoy, las IA escriben textos, traducen, resumen, dan ideas para cocinar y hasta ayudan a estudiar o buscar trabajo.

Ya no hace falta ser experto para usarlas. Están metidas en el correo, en los buscadores, en los programas de oficina e incluso en las redes sociales. Muchas las usan sin darse cuenta, mientras que otros las han incorporado a su rutina como una herramienta más, igual que en su día lo fueron el navegador de Internet o el teléfono inteligente.

Claro que no todo es entusiasmo. También hay dudas, debates y miedos sobre hasta dónde llegará esta tecnología, qué empleos podría cambiar o cómo afectará a la manera en que aprendemos, nos comunicamos o pensamos, si nos volverá más “tontos” porque lo dejemos todo en sus manos. Pero lo cierto es que la mayoría ya empezamos a convivir con la IA sin tanto asombro y con más naturalidad, como si siempre hubiera estado ahí.

El futuro parece apuntar hacia una convivencia cada vez más fluida: inteligencias

EL FUTURO PARECE APUNTAR HACIA UNA CONVIVENCIA MÁS FLUIDA

artificiales integradas en objetos cotidianos, aplicaciones que se anticipan a lo que necesitamos y herramientas que harán muchas tareas invisibles, pero más eficientes. Tal vez dentro de otros tres años hablar de IA sea tan normal como hablar de electricidad: algo que simplemente está, encendido en segundo plano, sosteniendo nuestra vida moderna.

Y un apunte más: aunque la inteligencia artificial lleva décadas presente en diferentes aspectos de nuestra vida, lo que realmente ha cambiado la película ha sido la llegada de la IA generativa, esa capaz de crear textos, imágenes o música conversando contigo, como hace ChatGPT. Esa revolución, que arrancó hace apenas tres años, es la que nos hizo mirar a la inteligencia artificial de otra manera. Ahora, cada quien puede sacar sus propias cuentas sobre lo que ha significado en su día a día, pero lo cierto es que, hoy por hoy, vivir completamente al margen de ella se está volviendo más complicado... y casi imposible para muchos.