

## Contenido:

- Picadura de “arenego”.
- Caries: factores de riesgo y consejos.
- Este mes se conmemora....
- Cómo actuar ante una crisis epiléptica.
- Deporte en verano.

Fuente consultada:



## PICADURA DE “ARENEGO”

### ¿QUÉ ES EL PEZ ESCORPIÓN?

El pez escorpión (*Trachinus draco*) es un pez de la familia *Trachinidae*, también conocido como pez araña, arenego, faneca brava, escarapote, sabirón, salvario. Suele medir unos 30 cm, es alargado y comprimido, tiene una boca grande y oblicua y ojos muy dorsales y juntos y suele estar enterrado o semienterrado, mimetizado con el color del suelo arenoso, para comerse lo que pase cerca de él. Además, cuenta con un opérculo con espina venenosa dirigida hacia atrás, una primera aleta dorsal con espinas venenosas, y una segunda aleta dorsal simétrica a la anal.

### ¿POR QUÉ ES PELIGROSO?

Porque posee un veneno de naturaleza glucoproteica y vasoconstrictora y, en caso de inoculación en el ser humano, provoca síntomas de inflamación, vómitos, dolor, fiebre y, en los casos más graves, insuficiencia respiratoria.

### ¿CÓMO PODEMOS EVITAR SUS PICADURAS?

Puesto que se trata de un animal que se encuentra semienterrado en la arena, las picaduras se producen en los pies, por lo que la mejor medida de prevención es el uso de sandalias cangrejeras en aquellas zonas donde el pez esté presente.

### ¿Y CÓMO SE TRATAN?

Si sufrimos la picadura de un pez escorpión, debemos seguir tres pasos:

**1.-** La aplicación de amoníaco en la zona suele aliviar los síntomas. Consulta a los socorristas de las playas o en las farmacias cercanas, donde suelen tenerlo disponible. En su defecto, se puede orinar encima de la picadura, ya que los componentes de la orina (concretamente la urea) pueden neutralizar en parte el efecto de la picadura.

**2.-** La toxina de su veneno es termolábil y se inactiva con el calor, por lo que una de las medidas más eficaces es sumergir la zona afectada en agua caliente (sobre 45° C) durante una hora u hora y media.

**3.-** Es recomendable contactar con el puesto de socorrismo o en su ausencia, acudir siempre al hospital o centro de salud para administrar los medicamentos pertinentes.



## CARIES: FACTORES DE RIESGO Y CONSEJOS

### ¿QUÉ ES LA CARIES?

La caries es una enfermedad infecciosa de la boca. Como consecuencia de la fermentación de los azúcares de la dieta, los microorganismos de la placa dental producen ácidos que atacan el componente inorgánico de los tejidos del diente. Esto produce una desmineralización de esos tejidos duros que, si avanza y se perpetúa en el tiempo, puede provocar su destrucción, lo que origina un reblandecimiento y la formación de una cavidad.

En su inicio puede observarse una mancha de color blanco, que va oscureciéndose con el paso del tiempo, conforme va avanzando la lesión. Aquellas que se esconden en la superficie entre dientes son muy difíciles de identificar a simple vista, por lo que en determinadas ocasiones es necesario realizar radiografías intraorales para poder diagnosticarlas a tiempo.

### ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE LA CARIES?

- ⇒ El consumo frecuente de azúcares, bebidas carbonatadas y abuso de alimentos ricos en ácidos.
- ⇒ La mala higiene oral: ya sea por un mal cepillado, un cuidado dental insuficiente o la falta de uso de métodos de limpieza interdental como hilo o cepillos interdenciales.
- ⇒ La herencia genética: aunque la contribución es baja, también puede influir.
- ⇒ Un pH bucal bajo.
- ⇒ Ciertos medicamentos: especialmente aquellos que incorporan azúcares añadidos dentro de sus excipientes o los que reducen el flujo salivar como ansiolíticos, antihistamínicos etc.
- ⇒ Tener los dientes muy juntos o montados entre ellos.
- ⇒ Padecer periodontitis: los pacientes con esta afección tienen mayor riesgo de sufrir caries radicular.

### ¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER LA CARIES?

Tras la destrucción del esmalte, la caries ataca a la dentina, pudiendo alcanzar incluso la pulpa dentaria que es el interior del órgano dental y lo que rodea la dentina. En estos casos más avanzados, se puede producir la inflamación del nervio y su posterior necrosis (muerte pulpar)

Si el diente no es tratado adecuadamente, puede establecerse una inflamación en el área que rodea el ápice (extremo de la raíz) que lleve a un proceso infeccioso a nivel del hueso. En ambos casos, y para mantener el diente natural, será necesario la realización de una endodoncia.

### CONSEJOS PARA PREVENIR LAS CARIES:

1. Cepíllate los dientes después de cada comida durante 2 minutos, utilizando una pasta con flúor.
2. No te olvides del hilo dental y complementa tu higiene bucal con un enjuague oral.
3. Cambia tu cepillo de dientes como mínimo cada tres meses.
4. Evita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.
5. Abandona el tabaco y alcohol.
6. Visita regularmente a tu odontólogo.



## ESTE MES SE CONMEMORA...

- 3 de julio** - Día Internacional del Síndrome de Rubinstein-Taybi.
- 8 de julio** - Día Mundial de la Alergia.
- 13 de julio** - Día Internacional del Sarcoma.
- 23 de julio** - Día Mundial del Síndrome de Sjögren.
- 28 de julio** - Día Mundial contra la Hepatitis Vírica.

## CÓMO ACTUAR ANTE UNA CRISIS EPILÉPTICA



Fuente consultada:

Por los derechos de las personas con epilepsia

### ¿QUÉ ES UNA CRISIS DE EPILEPSIA?

La epilepsia es una alteración del cerebro que predispone a quien la sufre a padecer convulsiones recurrentes y crisis. El paciente, que no suele tener conciencia de lo que está sucediendo, puede caer al suelo, gritar, temblar y sufrir espasmos.

Nos puede tocar a cualquiera de nosotros presenciar uno de estos ataques y, sin embargo, la mayoría no sabemos a ciencia cierta cómo actuar en estos casos.



### ¿CÓMO ACTUAR SI PRESENCIAS QUE ALGUIEN SUFRE UNA CRISIS EPILÉPTICA?

1. Mantén la calma. A pesar de que presenciar una crisis puede producir angustia y desconcierto, intenta controlar los nervios y actuar con la cabeza fría.
2. Si se reconocen los signos y da tiempo antes de que empiece la crisis, puedes ayudar a la persona afectada a sentarse o ir a la cama o un lugar cómodo. Pero si ya ha comenzado la crisis, es mejor no trasladarle, excepto si permanecer en el lugar en el que está no fuera seguro para su vida.
3. Tiende al paciente y ponlo de lado. De esta manera, evitarás que trague vómitos, saliva o cualquier otro líquido o sustancia. Trata de asegurar que la vía aérea permanece despejada.
4. Quítale o afloja cualquier prenda ceñida alrededor del cuello para que respire mejor. Corbatas, bufandas, camisa... Y si lleva gafas o cualquier otro objeto que pudiera hacerle daño, retíraselo.
5. Colócale algo blando bajo la cabeza. Puede ser un cojín, un jersey, una chaqueta doblada... De esta manera, no se golpeará la cabeza contra el suelo.
6. Aparta los objetos duros o punzantes y los muebles que haya a su alrededor para evitar que se golpee o hiera con ellos durante las convulsiones.
7. Controla, pero permite, todo tipo de movimiento convulsivo, protegiéndole, en la medida de lo posible, para evitar que los movimientos provoquen golpes sobre la cabeza.
8. Observa las características de la crisis. Para transmitírselas luego con el mayor detalle posible al propio afectado, a sus familiares o al médico.
9. Controla el tiempo. La mayoría de las crisis no duran más de dos o tres minutos. Si transcurren más de cinco y no termina, llama al número de Emergencias (112).
10. Acompáñale hasta que la crisis termine. Deja que descanse tumbado o sobre su costado, y se irá recuperando poco a poco. Es frecuente que tras una crisis, el paciente se encuentre cansado, desorientado o se duerma. Déjale descansar y cuando esté consciente de nuevo, puedes ayudarle a sentarse en un lugar seguro, contarle con sencillez qué ha sucedido y ofrecerte a llamar un taxi o a algún familiar o amigo. Hasta que esté completamente alerta, no le ofrezcas nada de comer ni beber.

### ¿QUÉ NO DEBES HACER ANTE UNA CRISIS CONVULSIVA?

1. No introduzcas ningún objeto en la boca de la persona afectada. Ni cucharillas ni ninguna otra cosa, pues podría asfixiarse o romperse los dientes o producirse lesiones orales. Es imposible anatómicamente tragarse la lengua.
2. No trates de administrarle medicamentos, agua, ni comida por la boca. Pueden provocarle asfixia también. Tampoco apliques alcohol sobre la frente, no es útil para controlar las crisis, y se corre el riesgo de provocar lesiones en el caso de que entrara en contacto con los ojos.
3. No le sujetes ni lo sacudas. La crisis dura un tiempo determinado y tratar de estimular a la persona afectada no lo reducirá.
4. No intentes reanimarle ni practicarle la respiración artificial. El boca a boca solo puede ser necesario si, una vez ha terminado la crisis, la persona no vuelve a respirar.



## DEPORTE EN VERANO

Fuente consultada:  
**FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL  
CORAZÓN**

El calor del verano no tiene por qué ser un motivo para abandonar la actividad física, pero es importante tomar una serie de precauciones para evitar que, al hacer ejercicio, las altas temperaturas puedan tener efectos perjudiciales sobre el organismo. Por ello, aquí os dejamos algunos consejos a tener en cuenta:

**1. Evitar las horas centrales del día:** Las horas centrales del día -las mismas durante las cuales se recomienda evitar la exposición directa a los rayos del sol- son las más riesgosas para hacer actividad física. En general, la franja horaria más peligrosa es la comprendida entre las 12 y las 17, pero desde un buen rato antes y hasta bastante después el calor puede ser muy intenso. Debido a ello, la recomendación es hacer ejercicio a primera hora de la mañana o después de las siete u ocho de la tarde.

**2. Hidratarse bien:** Una correcta hidratación es clave para cualquier persona en cualquier situación, pero mucho más, para quienes realizan ejercicios físicos. Durante la actividad, lo aconsejable es beber agua cada 20-30 minutos, sin esperar a tener sed (la sensación de sed ya es señal de deshidratación).

Si la actividad física ha de ser intensa, en vez de agua puede ser mejor hidratarse con bebidas isotónicas, que además de hidratar remineralizan el organismo.

**3. Protegerse del sol:** Además de evitar las horas en que sus rayos inciden de forma perpendicular sobre nosotros, lo recomendable es tomar otras medidas, como el uso de cremas solares resistentes al sudor y adecuadas a la piel de cada persona. Otras formas de protegerse del sol consisten en el uso de gorras y gafas. Por lo demás, la ropa elegida para hacer deporte debe ser cómoda, ligera, transpirable y, si es posible, de colores claros, que filtran mejor los rayos solares que los oscuros.

**4. Controlar la intensidad:** Es fundamental no excederse en la intensidad del esfuerzo, y de hecho reducirla un poco en comparación con el que se efectúa en días de menos temperatura. Lo mismo sucede con la duración de la actividad, puesto que una exigencia demasiado grande puede generar un golpe de calor y también un síncope por calor o un colapso asociado con el ejercicio.

**5. Cuidar el descanso y la dieta:** Además de controlar la intensidad del ejercicio físico, debemos tomar los descansos que el cuerpo necesite, cuidar bien el descanso durante el resto del día y tratar de dormir bien. Si por el calor o algún otro motivo el sueño no ha sido de buena calidad o ha durado menos de lo recomendado, conviene reducir la intensidad de los ejercicios.

Y también es clave mantener una dieta equilibrada, con particular atención en las frutas y verduras, que aportan vitaminas, minerales e hidratación. Además, un puñado de frutos secos antes de la actividad representa una buena dosis de energía y fibra, muy apropiadas para el esfuerzo que se va a desarrollar.

