

## Contenido:

- Vacunación frente a la COVID-19.
- Las hemorroides.
- La gota y el ácido úrico.
- Este mes se conmemora...
- Los orzuelos.

Fuente consultada:



## VACUNACIÓN FRENTE A LA COVID-19

### ESTRATEGIA DE VACUNACIÓN FRENTE A LA COVID-19.

La Estrategia de vacunación frente a COVID-19 en España establece que, teniendo en cuenta la disponibilidad progresiva de dosis, es necesario realizar un ejercicio de priorización teniendo en cuenta principios éticos y criterios de riesgo.

En función de la disponibilidad de dosis de vacunas la Estrategia establece tres etapas, habiéndose priorizado en ellas a los siguientes grupos de población:

**Grupo 1.-** Residentes y personal sanitario y sociosanitario que trabaja en residencias de personas mayores y de atención a grandes dependientes

**Grupo 2.-** Personal de primera línea en el ámbito sanitario y sociosanitario (personal que tiene mayor riesgo de exposición por llevar a cabo actividades de atención directa de pacientes COVID).

**Grupo 3.-** Otro personal sanitario y sociosanitario (incluye a todas las personas que trabajan en centros sanitarios y sociosanitarios, así como a las que proporcionan cuidados a personas de poblaciones de riesgo en sus hogares: mayores, personas discapacitadas, enfermos, etc.).

**Grupo 4.-** Personas consideradas como grandes dependientes (grado III de dependencia, es decir, con necesidad de intensas medidas de apoyo) que no estén actualmente institucionalizadas.

**Grupo 5.-** Personas de 80 años y más.

### CONVIENE RECORDAR QUE:

- \* La vacuna frente al COVID-19 reducirá el riesgo de una persona de infectarse por SARS-CoV-2.
- \* La protección óptima de la vacuna se consigue hacia los 7 o 14 días tras haber recibido la segunda dosis, dependiendo del preparado comercial y los datos de la ficha técnica.
- \* La vacuna no puede provocar COVID-19 en la persona que la reciba al contener solo un fragmento del virus sin capacidad de infectar.
- \* La administración de dos dosis de vacuna reducirá la probabilidad de enfermar, de desarrollar enfermedad grave y de morir; aunque las personas vacunadas deberán continuar adoptando las medidas preventivas para reducir la transmisión (lavado de manos, uso de mascarilla y distancia interpersonal).
- \* Como todos los medicamentos, la vacuna puede producir efectos secundarios. La mayoría son leves y de breve duración y no siempre aparecen. Son más frecuentes tras la segunda dosis, especialmente el dolor localizado.



## LAS HEMORROIDES

Fuente consultada:  
 cinfa  
Nos mueve la vida

### ¿Qué son las hemorroides?

Son estructuras venosas situadas en el canal anal que por distintas causas se dilatan e inflaman, convirtiéndose en varicosidades (similares a las varices en las piernas), que pueden resultar dolorosas. Las hay internas o externas, y de mayor o menor tamaño.

### ¿Quién padece hemorroides de forma más habitual?

Esta enfermedad afecta principalmente a adultos de entre 25 y 60 años y es más frecuente entre los varones. A pesar de que es una patología frecuente, provoca a menudo un pudor que impide a las personas afectadas hablar abiertamente sobre ello. Así, en lugar de acudir al médico, los pacientes con molestias leves tienden a la automedicación, lo que dificulta atajar los síntomas de manera efectiva.

### ¿Cuáles son las causas de las hemorroides?

La causa más frecuente de las hemorroides suele ser el estreñimiento, ya que el esfuerzo realizado durante la defecación aumenta la presión sobre éstas. Así mismo, la herencia genética, el esfuerzo sobreabdominal causado por el embarazo y la edad avanzada, constituyen factores de riesgo de esta enfermedad, sobre los que no podemos actuar. Sin embargo, también hay hábitos que aumentan la probabilidad de padecer hemorroides y que podemos controlar o tratar de reducir, como el sedentarismo; la ingesta de especias, grasas, picantes o alcohol; y el sobrepeso.

### ¿Cuáles son los síntomas de las hemorroides?

- Los síntomas leves suelen ser molestias como el picor o prurito anal, inflamación de la piel, ardor, dolor, o pequeños sangrados asociados a las deposiciones.
- En los síntomas más graves, las masas carnosas salen al exterior y llegan a permanecer fuera del esfínter la mayor parte del día, lo que puede resultar muy doloroso.

### Diez consejos para prevenir y tratar las hemorroides

- ◇ **Olvida la vergüenza y consulta a tu médico cuanto antes.** De esta manera podrá realizar un diagnóstico exacto de la dolencia y determinará el tratamiento adecuado.
- ◇ **La fibra, tu gran aliada.** Aumenta la cantidad diaria de fibra que ingieres, añadiendo a tu dieta diaria productos integrales, frutas frescas (a ser posible, con la piel) y verduras.
- ◇ **Productos 'prohibidos'.** Evita los picantes, grasas, especias y legumbres. Así mismo, debes moderar el consumo de arroz, azúcares, caramelos y quesos curados, que provocan estreñimiento.
- ◇ **Bebe líquidos en abundancia.** Te recomendamos al menos dos litros diarios, ya que una correcta hidratación favorece las digestiones y la evacuación.
- ◇ **Realiza un poco de ejercicio físico.** Si luchas contra el sedentarismo, agilizarás el tránsito intestinal. Caminar, correr o nadar constituyen excelentes opciones.
- ◇ **Acolcha el asiento y descansa caminando.** En el caso de que el trabajo te obligue a estar mucho tiempo sentado, para aliviar la presión sobre la zona, te recomendamos utilizar un pequeño cojín o almohada sobre la silla. Así mismo, tu organismo agradecerá que descanses de esta posición dedicando unos minutos cada hora a caminar.
- ◇ **Cuida la higiene anal.** Sustituye el papel higiénico por toallitas húmedas y después de ir al baño, has de limpiar la zona con agua tibia y un jabón neutro, y secar realizando pequeños toques con una toalla. También es recomendable usar una pomada antihemorroidal.
- ◇ **La temperatura, un anestésico natural.** Si el dolor es muy intenso, siempre queda la opción de aliviarlo con secuencias de calor-frío: se deben aplicar hielo o compresas frías y alternarlos luego con baños de asiento calientes.



## LA GOTA Y EL ÁCIDO ÚRICO

Fuente  
consultada:



Sociedad Española de  
Reumatología



### ¿QUÉ ES LA GOTA?

Es una enfermedad provocada por el depósito de ácido úrico en el interior de las articulaciones, donde va formando una especie de pequeños “cristales” que provocan, durante el ataque agudo, la inflamación dolorosa, enrojecimiento y aumento de temperatura de la articulación, que se vuelve muy sensible al tacto.

Si no se tratan adecuadamente, los ataques de gota pueden repetirse y acabar convirtiéndose en un problema crónico, que puede dañar seriamente las articulaciones.

### ¿QUÉ ES EL ÁCIDO ÚRICO?

Es un químico presente en la sangre que se forma cuando el organismo descompone las purinas, una sustancia de desecho presente de manera natural en el cuerpo y en algunos alimentos.

El límite en el que el ácido úrico es capaz de disolverse en la sangre a la temperatura corporal (37º) es de 6,8 mg/dl. Por tanto, en niveles bajos, el ácido úrico se va disolviendo, pero si su concentración supera ese nivel, forma en las articulaciones esos microcristales con forma de aguja. Los cristales pueden atraer glóbulos blancos, lo cual provoca dolor e inflamación en la articulación, así como un aumento de la temperatura. En ocasiones, los cristales se acumulan en pequeños bultos bajo la piel (tofós) o forman cálculos en los riñones o vías urinarias (cólicos).

### ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE LA GOTA?

La gota puede inflamar una o más articulaciones. Las que se ven afectadas con mayor frecuencia suelen ser el dedo gordo del pie, el empeine, el tobillo y la rodilla.

Los síntomas suelen presentarse de manera brusca, a menudo durante la noche:

- En muy poco tiempo, la articulación pasa de estar normal a sufrir una inflamación muy fuerte.
- Dolor muy intenso: descrito a menudo como insoportable.
- Hinchazón y enrojecimiento de la articulación
- Aumento local de la temperatura de la articulación.
- Gran sensibilidad al tacto.
- También puede haber fiebre, si bien su aparición requiere descartar otros procesos.

### CONSEJOS PARA PREVENIR LOS ATAQUE DE GOTA:

- ⇒ Alcanza y mantén un peso saludable.
- ⇒ Modera el consumo de carnes y mariscos, así como de azúcares refinados.
- ⇒ Intenta consumir más frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres.
- ⇒ Huye de los alimentos ricos en purinas (carne roja, carne de caza y vísceras).
- ⇒ Apuesta por la vitamina C, tomando naranja, kiwi o mandarina.
- ⇒ Bebe abundante agua y procura evitar el consumo de alcohol.
- ⇒ Realiza análisis de sangre con regularidad para prevenir y detectar posibles hiperuricemias.
- ⇒ Controla periódicamente tus niveles de colesterol, tensión o azúcar en sangre, dado que cada vez hay más evidencias que demuestran que la gota se asocia a enfermedades cardiovasculares.
- ⇒ Ten paciencia, puesto que la gota es de las pocas enfermedades reumatológicas que se curan. Aunque es un proceso que puede durar años, si los niveles de ácido úrico se mantienen bajos el tiempo suficiente, los cristales tenderán a disolverse... y sin cristales, no hay gota y la enfermedad se cura.

## ESTE MES SE CONMEMORA...

- 4 de febrero - Día Mundial contra el Cáncer
- 11 de febrero - Día Internacional de la Epilepsia
- 14 de febrero - Día Europeo de la Salud Sexual
- 14 de febrero - Día de Mundial de las Cardiopatías Congénitas
- 15 de febrero - Día Internacional del Niño con Cáncer
- 18 de febrero - Día Internacional del Síndrome de Asperger
- 22 de febrero - Día Mundial de la Encefalitis
- 25 de febrero - Día Internacional del Implante Coclear
- 27 de febrero - Día Nacional del Transplante
- 28 de febrero - Día Mundial de las Enfermedades Raras

## LOS ORZUELOS

Fuente consultada:

**IMO**  
instituto de  
microcirugía  
ocular

**¿Qué son los orzuelos?** Son pequeños granos o bultitos que aparecen en el margen palpebral del ojo como consecuencia de una infección bacteriana en las glándulas de los párpados. Esta suele estar producida por el microorganismo *Staphylococcus aureus*. Pueden afectar a cualquier persona, aunque hay un pico de incidencia en la infancia y la adolescencia. Los adultos son propensos a desarrollarlos en épocas de estrés físico o mental y de cambios hormonales.

**¿Cuáles son sus causas?** Pueden originarse espontáneamente o estar relacionados con una mala higiene de los párpados, una alteración subyacente o una infección sistémica.

**¿Qué síntomas producen los orzuelos?** Se manifiestan en forma de forúnculo enrojecido y doloroso en la cara externa o interna del borde del párpado, resultando especialmente incómodos en este segundo caso.

**¿Cuál es su tratamiento?** Los orzuelos suelen drenar de manera espontánea al cabo de una o dos semanas y para facilitar el proceso se recomienda:

- \* Aplicar calor húmedo con una compresa tibia, gasa, toallita, bolsita de té, etc.
- \* Masajear suavemente los párpados y mantener una buena higiene palpebral.
- \* Dejar de maquillarse y de utilizar lentes de contacto para que la infección no se propague a otras zonas del ojo que están sanas.
- \* En aquellas ocasiones en las que se requiere la ayuda de tratamiento médico para curar la infección, el especialista puede prescribir el uso de pomadas antibióticas y con esteroides.
- \* Ten cuidado con los remedios caseros. Infusiones, aloe vera, un anillo de oro, una rodaja de patata, huevo duro hervido, jugo de ajo... Existen muchos remedios naturales y caseros que se supone que alivian un orzuelo, pero no hay estudios ni evidencias científicas que los avalen. Algunas de estas "curas" pueden ser contraproducentes, mientras que otras se basan en el principio de aplicar calor para favorecer la dilatación de las glándulas de los párpados y, con ello, su drenaje.
- \* Acude al oftalmólogo, sobre todo si tienes un orzuelo que no mejora y si notas que se convierte en una lesión crónica que va aumentando de tamaño.

