

Invitan a varones a protegerse ante riesgo de trombosis por várices

Genética y estilo de vida ocasiona que los varones tengan "arañitas" en las piernas

El director de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) 80 del IMSS en Jalisco, Salvador Martínez García, exhortó a los varones a protegerse ante el riesgo de trombosis por várices.

Dijo que el problema de las várices se asocia generalmente a las mujeres por factores predisponentes como el embarazo y el uso de ropa ajustada o calzados incómodos, "sin embargo, genética y estilo de vida ocasiona que los varones tengan por igual 'arañitas' en las piernas, con el riesgo de desarrollar una trombosis venosa, es decir, coágulos que al llegar al cerebro o al corazón provoquen la muerte".

El experto indicó que aquellos hombres que por cuestiones personales o laborales permanecen de pie por más de cinco horas al día y además no realizan ejercicio, deben hacer cambios en sus hábitos para no agravar este problema.

Explicó que a mayor edad, mayor riesgo, "lo mismo ocurre si el paciente tiene sobrepeso u obesidad".

"En el caso de aquellos cuyo trabajo implique estar mucho tiempo en pie, pueden hacer ejercicios que estimulen la masa muscular de las piernas, como pararse de puntas y de talones, hacer sentadillas, levantar las piernas a la altura de las rodillas", agregó.

Martínez García comentó que, además de estas medidas, aplicables también a las mujeres, es importante llevar una dieta sana, "donde tanto comidas como bebidas incluyan la menor cantidad de sales y azúcares refinadas posible".

Manifestó que los alimentos deben estar balanceados y ser ricos en vegetales de hoja verde y el agua es preferible en su estado natural, sin saborizantes artificiales.

"La mejor medicina se basa en la prevención, por eso hay que acudir con un especialista en cuanto haya cambios de coloración en las venas de las piernas y se presenten pesadez, dolor o calambres, si se deja pasar este problema, las 'arañitas' se ensanchan y acumulan tejido sanguíneo conocido como 'trombo', que puede bloquear la circulación de corazón, cerebro y otros órganos".

Por ello, el experto invitó a la población en



Genética y estilo de vida ocasiona que los varones tengan "arañitas" en las piernas.

general a utilizar medias compresivas para facilitar la circulación y hacer ejercicio por lo menos 30 minutos seguidos al día, ya que las alternativas comerciales como cremas o pomadas no son útiles para revertir la insuficiencia venosa crónica.

"La función del sistema circulatorio no se puede recuperar incluso después de una cirugía, ya que el objetivo de ésta es buscar vías alternas para el flujo sanguíneo, además no todos los pacientes son candidatos a esta intervención", finalizó.

Microsoft niega que espionaje afecte a sus usuarios

Microsoft aseguró el sábado que la reciente divulgación de supuestas técnicas de espionaje de la Agencia de Seguridad Nacional no afecta a los usuarios actualizados de Windows y niega que el suceso esté a punto de desatar caos en internet.

En su blog, el gerente de seguridad de Microsoft, Phillip Misner, declaró que la empresa ya había elaborado defensas contra nueve de las 12 técnicas descritas por TheShadowBrokers, un grupo misterioso

que ya ha publicado códigos de la NSA. Las otras técnicas están desactualizadas.

Los expertos que examinaron el viernes los códigos difundidos por TheShadowBrokers habían advertido antes que las técnicas vencían vulnerabilidades, un hecho potencialmente nocivo que sembró consternación entre los entendidos.

Sin embargo, Misner dijo que eso no es así y que "la mayoría de las vulnerabilidades ya han sido reparadas".



La empresa asegura que ninguno de sus usuarios es vulnerable a las supuestas técnicas de espionaje de la Agencia de Seguridad Nacional de EU.

A estos 'hackers' les pagan por vulnerar los sistemas del pentágono

En su primer día como Secretario de Defensa de Estados Unidos, James Mattis, se enteró de errores.

Un equipo de hackers había descubierto defectos cruciales en una herramienta que el Departamento de Defensa usa para transferir archivos de computadora.

El equipo era parte de un programa de cazarrecompensas de fallas, hackers expertos a los que se les paga por encontrar vulnerabilidades en corporaciones o agencias gubernamentales.

Pete Yaworski es uno de los 80 hackers de todo el mundo que ayudaron a identificar problemas de seguridad en dos de los sistemas internos del Departamento de Defensa. El canadiense de 32 años pertenecía al equipo DISCREET de Synack, una firma de seguridad con un contrato de 4 millones de dólares para hackear al Pentágono.

Durante el proyecto de tres meses que terminó en febrero pasado, Yaworski y el equipo de hackers de Synack se sumergieron en sistemas críticos para encontrar vulnerabilidades que podrían afectar misiones militares en el extranjero. Una vez que comenzaron el hackeo, sólo les tomó cuatro horas para encontrar errores importantes.

Synack anunció el martes pasado una ronda de financiamiento de 21 millones de dólares, encabezada por Microsoft Ventures.

A diferencia de algunos ingenieros que pasan sus carreras dedicados a la caza de errores, Yaworski es un hacker autodidacta que pasa sus días como ingeniero informático para el gobierno de Ontario.

Por la noche, trabaja como contratista de Synack, buscando fallas de seguridad en objetivos como el Pentágono. Yaworski se autoeducó en seguridad informática tomando clases en Coursera, leyendo trabajos de investigación, uniéndose a grupos en línea y eventualmente, escribiendo un libro sobre cazarrecompensas de errores.

HACKEANDO AL PENTÁGONO

Los hackers de Synack fueron los primeros en entrar bajo la cubierta de los sistemas privados del Pentágono, pero sus predecesores derribaron defectos públicos y allanaron el camino.

Operan con éxito a un bebé que nació con ocho extremidades



Karam es un bebé iraquí que nació con una enfermedad rara llamada polimelia y durante meses ha tenido que vivir con las ocho extremidades. Ahora, ha sido operado con éxito en un hospital de la India.

A pesar de que las operaciones entrañaban un alto riesgo, todo ha salido bien y ahora Karam se recupera. Este bebé iraquí tiene una enfermedad rara, polimelia, que sólo afecta a cinco personas en el mundo, según publica Daily Mail.

Nació con ocho extremidades y sus padres se negaron a que el niño fuera intervenido en Irak por la falta de medios en el país. Finalmente, se trasladaron hasta la India, donde se han llevado a cabo las operaciones. En primer lugar, le extirparon al niño las dos extremidades superiores, luego corrigieron con éxito una complicación

cardíaca y, por último, intervinieron los otros dos miembros.

"Nos lo trajeron y su caso era bastante excepcional. La mayoría de las técnicas quirúrgicas que hemos empleado no habían sido utilizadas hasta la fecha", declaró en la rueda de prensa del hospital Jaypee Gaurav Rathore, un miembro del equipo médico.

A lo largo de su vida, Karam deberá enfrentarse a varios tratamientos y varias operaciones más para corregir completamente su anomalía. "Había muchos riesgos, pero nunca he perdido la fe", explicó el padre en la rueda de prensa.