



# BOLETÍN VIERNES DE LA SALUD

## Programa de Enfermería

Sede Cartagena



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**RAFAEL NÚÑEZ**  
PARA QUE TU DESARROLLO CONTIÑE SU MARCHA

Institución Universitaria | Vigilada Mineducación. Reconocimiento personería  
jurídica: Resolución 6644 del 5 de junio de 1985 Mineducación.



# # NOALTABACO

Fumar no te da ni personalidad ni madurez...  
...te da Cáncer



## Pulmones.

Se estrechan los conductos de aire y se destruyen los alvéolos

·Cáncer de laringe y boca



## Corazón.

Late 30% más rápido. Cuando se aspira un cigarrillo, la presión arterial aumenta.



## Fertilidad.

Se reduce en mujeres y en hombres. Aumenta la impotencia masculina.



## Boca.

Los dientes se vuelven amarillos y produce mal aliento.



## Uñas y dedos.

Cambian de colores.

La nicotina afecta los receptores de dopamina en el cerebro. Al inhalar las sustancias nocivas que contiene un cigarrillo estas ingresan a la sangre, a través de los pulmones y llegan al sistema nervioso en solo siete segundos. ¿Qué daños produce en su paso por el cuerpo?.

·Cáncer de cuello uterino

·Cáncer de páncreas

·Cáncer de riñón

·Cáncer de estómago

·Cáncer de vejiga

·Cáncer de mama

Mal aliento, tos, respiración agitada, daños en distintos órganos del cuerpo, múltiples enfermedades. Por donde pasa el humo de cada cigarrillo se roba un poco de vida. Cifras para pensar, antes de fumar.

·Cáncer de pulmón



- Arritmia, taquicardia, muerte súbita
- Leucemia mieloide
- Disminución del flujo sanguíneo cerebral
- Desarrollo de cataratas
- Bronquitis crónica
- Enfisema
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Piel. Se arruga y puede padecer psoriasis

## UN VENENO

Cada cigarrillo contiene más de 4000 sustancias químicas, la mayoría nocivas para la salud, algunas son:

- Metanol
- Acetona
- Naftalina
- Nicotina
- Cadmia
- Monóxido de carbono
- Cloruro de vinilo
- Alquitrán
- Butano
- Arsénico
- Amoniaco
- Pintura

## ¿Y LOS FUMADORES PASIVOS?

Está confirmado que el daño que produce, estar al lado de una persona fumadora es significativo. La única forma de proteger a las personas de los efectos perjudiciales del Cigarrillo, es crear ambientes libres de humo de tabaco.

Más de  
**SIETE  
MILLONES**

MÁS DE SIETE MILLONES DE PERSONAS MUEREN CADA  
AÑO POR CAUSA DEL TABACO, REVELA LA OMS.

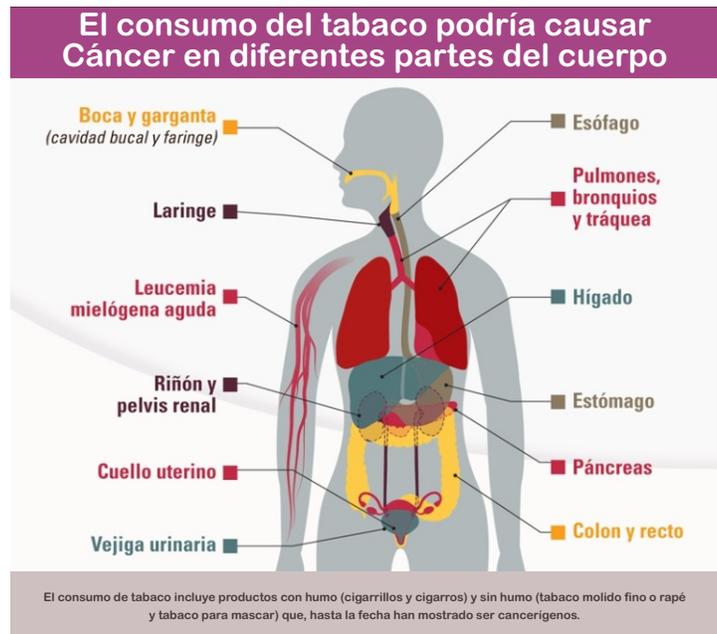


**NO  
FUMES**

Un informe del Royal Collage of Pshysicians de Reino Unido concluyó que el tabaco, es tan adictivo, como la heroína o cocaína.

**SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA, EL CIGARRILLO PRODUCE, AL MENOS, DIEZ TIPOS DE CÁNCER.**

## **DIEZ TIPOS DE CÁNCER**



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 600.000 personas mueren al año por el tabaquismo pasivo y los jóvenes que están expuestos al humo en el hogar tienen entre una y media, y dos veces, más riesgos de comenzar a fumar que aquellos que no viven en ese ambiente.

El 31 de mayo la OMS celebra el Día Mundial sin Tabaco, con el fin de concientizar a la humanidad sobre los riesgos asociados al tabaquismo y lograr políticas para reducir el consumo.

### **SÍ SE PUEDE**

El médico toxicólogo Ubier Gómez Calzada expone una herramienta llamada Consejo Breve (CB) para dejar de fumar, algunos tips propuestos en esta estrategia, para ayudar a lograr ese objetivo son:

- Fijar una fecha.
- No comprar cajetillas, sino cigarrillos individuales.
- Quitar los ceniceros y en su lugar poner chicles sin azúcar.
- Marcar cada cigarrillo hasta la mitad y solo fumar hasta la marca.
- Poner los cigarrillos en el baño y la candela en la cocina, nunca juntos.
- Dirigirse a un rincón y mirar hacia él mientras fume.
- Identificar momentos en que se sienten más deseos de fumar, pensar algo diferente para hacer en esos casos, sin encender un cigarrillo. Por ejemplo tomar café, salir a caminar, ver televisión.
- Identificar motivos para dejar de fumar, escribirlos y ponerlos en un lugar visible de la casa para verlos todos los días.

### **¿QUÉ SE GANA?**

Al cumplir con estas acciones, solo llegan beneficios para la vida:

- Sentirse más sano, con más energía y más enfocado.
- Mejora el gusto, olfato. Los dientes se ven más blancos, el aliento más fresco, toserá menos y respirará mejor.
- Se corren menos riesgos de padecer cáncer, ataques al corazón, derrames cerebrales o apoplejías, muerte prematura, cataratas.
- Tener más control de la vida, no expondrá a los demás al humo dañino, tendrá un hogar más sano.

## CÁLCULOS RENALES

Dicen quienes lo han padecido que las piedras en los riñones generan unos cólicos que parecen interminables. ¿Qué los produce y qué hacer en caso de sufrirlos?.

### ¿QUÉ SON?

**Los cálculos en las vías urinarias son conocidos como litiasis urinaria.**

Es una patología que se produce por alteraciones en los componentes de la orina estos pueden llegar a la formación de piedras.

### CAUSAS EXTERNAS

- Deshidratación o bajo volumen urinario
- Vivir en regiones tropicales o estar en condiciones de trabajo con altas temperaturas.
- El consumo de poco líquido o una dieta rica en alimentos con oxalato de calcio, presentes en frutos secos, chocolate y en algunas frutas y verduras.
- La alta ingesta de sal y el bajo consumo de citrato, que se encuentra en frutas como naranja, limón y mandarina.

La deshidratación causa un fenómeno en la orina llamado sobresaturación de componentes que pueden formar cálculos, como oxalato de calcio, fosfato de calcio y ácido úrico.

Una obstrucción por cálculos asociada a una infección es una urgencia donde el paciente puede tener riesgos mayores si no es tratado a tiempo.

### FACTORES METABÓLICOS

#### ¿CUÁLES SON?

- Hiperparatiroidismo, que hace que el calcio se absorba en los huesos y se excrete en la orina, formando piedras de fosfato o de oxalato de calcio.
- Aumento de la absorción del calcio en el intestino por cirugías de bypass gástrico.
- Problemas renales que lleven a una mayor pérdida de calcio en la orina.
- Hiperuricemia (aumento de ácido úrico en sangre). Puede causar cálculos de ácido úrico.
- Gérmenes que degradan la urea en el tracto urinario. Pueden ocasionar cálculos por un componente denominado estruvita. Estos son cálculos de origen infeccioso.
- Hipercestinuria, que ocasiona una elevada excreción de aminoácidos por la orina, generan cálculos de cistina. Generalmente esta enfermedad es hereditaria.

## SÍNTOMAS

El más común es el dolor intenso de espalda en el lado en el que están ubicados los cálculos.

Pueden presentarse vómito, náuseas, y sudoración.

Dolor que se puede irradiar por el abdomen a la región inguinal y producir molestia testicular en los hombres o en los labios mayores en las mujeres.

Si la obstrucción está asociada a un agente infeccioso, pueden manifestarse fiebre y escalofríos.

Presencia de sangre en la orina.

## CONSECUENCIAS

Las más comunes es la obstrucción de las vías urinarias. La formación de los cálculos se da en las cavidades renales y al migrar en algún punto pueden obstaculizar el flujo de orina.

Esa obstrucción da lugar al cólico nefrítico.

Si no se resuelve a tiempo puede desencadenar desde infecciones urinarias hasta una falla en el funcionamiento del riñón.

## ¿COMO PREVENIR?

- Consume buena cantidad de líquidos todos los días, ingiere citratos y disminuye el uso de la sal en los alimentos.
- Si te han dado cálculos de manera recurrente, consulte con un urólogo para que te haga un estudio metabólico y así verificar qué los está causando.
- Si se detectan causas metabólicas en la producción de piedras en los riñones, sigue al pie de la letra las modificaciones que indica el urólogo para tu dieta o en el consumo de algún suplemento.
- No hagas caso a los mitos que se propagan, como el de no consumir lácteos. Está demostrado que si lo haces en proporciones normales no tendrás cálculos renales.

Fuente: Juan Carlos Castaño, urólogo.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA  
**RAFAEL NÚÑEZ**  
PARA QUE TU DESARROLLO CONTINÚE SU MARCHA

**CINDY MILENA PADILLA PÉREZ**

[cindy.padilla@curnvirtual.edu.co](mailto:cindy.padilla@curnvirtual.edu.co)

Docente

Programa de Enfermería