



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Dara Pamela
Muñoz Martínez**

**Nombre del profesor: Cecilio
Castellanos Culebro**

**Nombre del trabajo: Ensayo “Factores
predisponentes para tumores
malignos, sobrepeso obesidad, de la
diabetes y enfermedades del corazón.**

Materia: Salud Pública II

Grado: Segundo Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de octubre del 2020

Factores predisponentes para tumores malignos, sobrepeso obesidad, de la diabetes y enfermedades del corazón.

Las enfermedades que son más importantes hoy en día son causadas por factores como sobrepeso, malas costumbres alimenticias y malas de salud, como lo es consumir alcohol o cigarrillos, estos pueden desarrollar tumores malignos que, en un futuro, pueden convertirse en células cancerosas y que haya metástasis en diversas zonas del cuerpo lo que llevara a una muerte inminente. Así mismo el sobrepeso y obesidad pueden llegar a causar enfermedades crónicas como lo son la diabetes y aterosclerosis en el corazón. Esto es de suma importancia para la salud publica ya que al advertir a la población en general de aquellos factores modificables podemos evitar miles de muertes el años, además de mejorar la calidad de vida de las personas o por lo menos disminuir la causalidad de estas enfermedades. Es por lo que a continuación se exponen a continuación los siguientes factores predisponentes por las enfermedades antes mencionadas.

TUMORES MALIGNOS

Están altamente influenciados por el estilo de vida; se estima que cerca del 40% de los canceres son causadas por agentes externos que actúan sobre el organismo causando diferentes alteraciones en las células, también pueden ser heredables sin embargo este grupo sólo pertenecen del 5% al 7% de casos reportados, siendo de mayor diferencia que los primeros son factores modificables. La persona puede modificar sus hábitos, impidiendo que el organismo entre en contacto con estos agentes, como por ejemplo, evitando el consumo de tabaco, reduciendo las dosis de alcohol, haciendo ejercicio, etc.

Lo factores más influyentes y comunes en cuanto a tumores malignos son:

Tabaco: Se ha podido demostrar una clara asociación entre el consumo de tabaco y el riesgo de aparición de cáncer. Se han identificado más de 7.000 sustancias susceptibles de provocar cáncer en la combustión del tabaco y papel. Su exposición se ha asociado a la aparición de cáncer de pulmón, cavidad oral, garganta, esófago, estómago, páncreas, riñón, vejiga urinaria, hígado y leucemia. Por otra parte, no se debe pasar por alto que la exposición pasiva al tabaco entre los fumadores pasivos se asocia con un incremento del riesgo de padecer un cáncer de pulmón.

Consumo de alcohol: El consumo de alcohol se asocia con una mayor probabilidad de aparición de tumores en la cavidad oral, garganta, esófago, hígado, mama y colorrectales.

Dieta: El Consumo de grasas animales y carnes rojas, que se ha asociado con un incremento del riesgo de aparición de cáncer de mama, colon, próstata, riñón y estómago. También la ingesta elevada de grasas saturadas se asocia con un mayor riesgo de aparición de algunos tumores. Por otra parte, los métodos de preparación, conservación y cocción de los alimentos también desempeñan un papel en este proceso. Las aminas aromáticas heterocíclicas presentes en alimentos fritos y asados (en especial a la parrilla), los hidrocarburos aromáticos policíclicos presentes en ahumados se han relacionado con un mayor riesgo de aparición de neoplasias de estómago y colon. Por otra parte, los pesticidas industriales, algunos colorantes, edulcorantes y conservantes han sido relacionados con un incremento del riesgo de algunas neoplasias digestivas.

Obesidad: Existencia de una conexión hormonal. La obesidad se acompaña de una serie de cambios en el organismo, principalmente, señales químicas circulantes por la sangre (hormonas y otras sustancias, llamadas "factores de crecimiento"), que favorecerían el desarrollo de tumores. Así la obesidad podría desencadenar los comienzos del cáncer de mama, de endometrio y de ovario al aumentar los niveles de hormonas como los estrógenos y, de colon al aumentar los niveles de insulina.

Radiaciones ultravioletas: La exposición prolongada a las radiaciones ultravioletas, como sucede en el caso de personas que tienen ocupaciones al aire libre, se asocia con un incremento de la probabilidad de padecer tumores cutáneos

Medicamentos: La administración prolongada de determinadas terapias hormonales, como la utilización de estrógenos en la terapia hormonal sustitutiva en mujeres posmenopáusicas aumenta el riesgo de aparición de cáncer de mama y ovario.

SOBREPESO-OBESIDAD

El peso corporal aumenta cuando la ingestión calórica es mayor que las necesidades energéticas. Algunos determinantes de importancia en la ingestión de energía son los tamaños de porción y la densidad de energía de la comida. Los alimentos con alto contenido calórico (p. ej., los alimentos procesados), las dietas ricas en carbohidratos y el consumo de bebidas cola, jugos de frutas y el alcohol promueven el aumento de peso. El sedentarismo promueve el incremento de peso. La falta de sueño (generalmente considerado < 6-8 h/noche) puede dar lugar a un aumento de peso al modificar los niveles de hormonas de la saciedad que promueven el hambre.

Trastornos alimenticios: Por lo menos 2 patrones de alimentación patológicos pueden asociarse con la obesidad:

- El trastorno de ingesta compulsiva o por atracones es el consumo de enormes cantidades de alimentos en poco tiempo con una sensación subjetiva de pérdida de control durante la compulsión, y de remordimientos después.
- El síndrome de ingesta nocturna consiste en anorexia matinal, hiperfagia vespertina e insomnio, con ingestión de alimentos en medio de la noche. Por lo menos el 25 al 50% de la ingestión ocurre después de la cena.

DIABETES MELLITUS

Peso: Cuanto más tejido graso se tenga, más resistentes se vuelven las células a la insulina.

Inactividad: Cuanto menos activo se sea, mayor riesgo se tendrá. La actividad física ayuda a controlar el peso, utilizar toda la glucosa como fuente de energía hace que las células sean más sensibles a la insulina.

Presión arterial alta: Tener presión arterial superior a 140/90 mm Hg (milímetros de mercurio).

Niveles de colesterol y triglicéridos anormales: Si se tiene niveles bajos de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL). Las personas con altos niveles de triglicéridos tienen mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Hipertensión arterial: La hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Las personas hipertensivas que además son obesas fuman o tienen niveles elevados de colesterol en sangre, tienen un riesgo mucho mayor de sufrir una enfermedad del corazón.

Colesterol elevado: Uno de los principales factores de riesgo cardiovascular es el colesterol elevado. Cuando la sangre contiene demasiadas lipoproteínas de baja densidad (LDL) éstas comienzan a acumularse sobre las paredes de las arterias formando una placa e iniciando así el proceso de la enfermedad denominada «aterosclerosis». Cuando se acumula placa en las arterias coronarias que riegan el corazón, existe un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Diabetes: Los problemas del corazón son la principal causa de muerte entre diabéticos, especialmente aquellos que sufren de diabetes del adulto o tipo II (también denominada «diabetes no insulino dependiente»).

Obesidad y sobrepeso: El exceso de peso puede elevar el colesterol y causar presión arterial alta y diabetes.

Tabaquismo: Aumenta apreciablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular y de enfermedad vascular periférica. El tabaquismo eleva la frecuencia cardíaca, endurece las grandes arterias y puede causar irregularidades del ritmo cardíaco. Todos estos factores hacen que el corazón trabaje más. Además, el tabaquismo eleva la presión arterial, que es otro factor de riesgo importante. Aunque la nicotina es el principio activo más importante del humo de cigarrillo, otras sustancias y compuestos químicos como el alquitrán y el monóxido de carbono también perjudican el corazón de muchas maneras.

Estrés: El estrés es un factor contribuyente al riesgo cardiovascular. Las situaciones estresantes aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial, aumentando la necesidad de oxígeno del corazón.

- En momentos de estrés, el sistema nervioso libera más hormonas que aumentan la presión arterial, lo cual puede dañar la capa interior de las arterias. Al cicatrizar las paredes de las arterias, éstas pueden endurecerse o aumentar en grosor, facilitándose así la acumulación de placa.
- Aumenta la concentración de factores de coagulación en sangre, aumentando así el riesgo de que se forme un coágulo y ocasionar un ataque al corazón.
- Contribuir a otros factores de riesgo. Por ejemplo, una persona que sufre de estrés puede comer más de lo que debe para recomfortarse, puede comenzar a fumar, o puede fumar más de lo normal.

Alcohol: El excederse de un consumo moderado de alcohol puede ocasionar problemas relacionados con el corazón, tales como hipertensión, accidentes cerebrovasculares, latidos irregulares y cardiomiopatía (enfermedad del músculo cardíaco). Además, una bebida típica tiene entre 100 y 200 calorías. Las calorías del alcohol a menudo aumentan la grasa corporal, lo cual puede a su vez aumentar el riesgo cardiovascular.

REFERENCIAS

Manuales MSD. (s. f.). *Obesidad*. Manual MSD versión para profesionales. Recuperado 2 de noviembre de 2020, de <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-nutricionales/obesidad-y-s%C3%ADndrome-metab%C3%B3lico/obesidad>

Factores de riesgo cardiovascular. (2019, 25 agosto). Texas Heart Institute.

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/factores-de-riesgo-cardiovascular/>

Diabetes - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2019, 15 enero). MAYO CLINIC.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

Cáncer: Factores de riesgo y oportunidades para la prevención. (2012, 29 mayo).

COFLUGO. <https://www.coflugo.org/docs/Cancer.pdf>