

# en familia

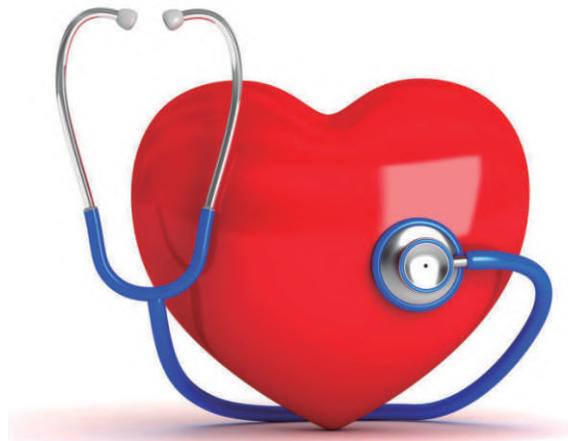


Primera Institución Acreditada con Excelencia



EL HOSPITAL CON ALMA  
Pablo Tobón Uribe

# FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDAD CORONARIA



Amplios estudios clínicos y estadísticos han identificado varios factores que aumentan el riesgo de enfermedad coronaria y ataque cardíaco. Los principales factores de riesgo son los que la investigación ha demostrado que aumentan significativamente el riesgo de sufrir daños en el corazón y los vasos sanguíneos. Otros factores que se asocian con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, pero su importancia y prevalencia aún no se han determinado con precisión se llaman factores de riesgo contribuyentes.

Se han identificado varios factores de riesgo, algunos de ellos pueden ser modificados, tratados o controlados, y otros no.

Cuanto mayor sea el nivel de cada factor de riesgo, mayor es el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

## ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que no se puede cambiar?

- ♥ **Aumento de la edad:** Más del 83 por ciento de las personas que mueren de enfermedad cardíaca coronaria tienen 65 años o más. En edades más avanzadas, las mujeres que tienen ataques al corazón tienen más probabilidades que los hombres de morir a causa de ellos dentro de unas semanas.
- ♥ **El género masculino:** Los hombres tienen un mayor riesgo de sufrir un infarto cardíaco que las mujeres, incluso después de la menopausia.
- ♥ **La herencia:** Los hijos de padres con enfermedades del corazón tienen más probabilidades de desarrollarla ellos mismos. La mayoría de las personas con un fuerte historial familiar de enfermedad cardíaca tienen uno o más factores de riesgo.

- **Raza:** La hipertensión arterial en los afroamericanos suele ser más grave que los caucásicos y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. El riesgo de enfermedad cardíaca también es mayor entre los mexicano-americanos, indios americanos, hawaianos nativos y algunos estadounidenses de origen asiático. Esto se debe en parte a mayores tasas de obesidad y diabetes.

Estos factores de riesgo no pueden modificarse ni controlarse, por lo tanto, es aún más importante tratar y controlar los otros factores de riesgo que sí pueden ser intervenidos.

## ¿Cuáles son los principales factores de riesgo se pueden modificar, tratar o controlar cambiando su estilo de vida o tomar medicamentos?

- ♥ **El cigarrillo:** el riesgo de los fumadores de desarrollar enfermedad cardíaca coronaria es 2 a 4 veces mayor que la de los no fumadores. Fumar cigarrillo es un poderoso factor de riesgo independiente, de muerte súbita cardíaca en pacientes con enfermedad coronaria, los fumadores tienen el doble de riesgo de los no fumadores. La exposición al humo de cigarrillo aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca incluso para los no fumadores.
- ♥ **Colesterol alto:** A medida que aumenta el colesterol en la sangre, también lo hace el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria. Cuando otros factores tales como la presión arterial alta y el humo del cigarrillo están presentes, el riesgo aumenta aún más. El nivel de colesterol de una persona se ve afectado por malos hábitos de alimentación y también por la edad, el sexo y la herencia.

♥ **Hipertensión arterial:** La Presión arterial alta aumenta la carga de trabajo del corazón, haciendo que las arterias del corazón se vuelvan gruesas y rígidas. También aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, insuficiencia renal e insuficiencia cardíaca congestiva. Cuando la presión arterial alta coexiste con la obesidad, el tabaquismo, los niveles altos de colesterol en la sangre o la diabetes, el riesgo de ataque cardíaco o un enfermedad cerebrovascular aumenta varias veces.

♥ **La inactividad física:** Un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo importante para la enfermedad coronaria. La actividad física moderada a vigorosa ayuda a prevenir enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, mientras más vigorosa sea la actividad, son mayores sus beneficios. Sin embargo, incluso las actividades de intensidad moderada ayudan si se hace regularmente y largo plazo. La actividad física puede ayudar a controlar el colesterol en la sangre, la diabetes y la obesidad, así como ayudar a bajar la presión sanguínea en algunas personas.

♥ **La obesidad y el sobrepeso:** Las personas que tienen exceso de grasa corporal, especialmente en la cintura, son más propensas a desarrollar enfermedades cardio y cerebrovasculares, incluso si no tienen otros factores de riesgo. El exceso de peso aumenta el trabajo del corazón, eleva la presión arterial y los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Estas personas son también más propensas a desarrollar diabetes, lo que agrava el panorama de riesgo.

♥ **La diabetes mellitus:** La diabetes aumenta seriamente la posibilidad de padecer enfermedad cardiovascular, los riesgos son mayores si el azúcar en la sangre no está bien controlada, de ahí la importancia de acudir al médico periódicamente y seguir las recomendaciones para mantener controlada esta enfermedad.

### ¿Qué otros factores contribuyen al riesgo de las enfermedades del corazón?

♥ **El Estrés:** La respuesta individual al estrés puede ser un factor contribuyente. El estrés positivo es el que se siente, entre otras muchas cosas, ante la creatividad, el entusiasmo, la actividad física placentera sea deportiva o de otra índole. Cuando las situaciones de estrés se acumulan y empiezan a ser por causas menos placenteras comienza a convertirse en distrés, este es bastante común en las sociedades modernas y, de vez en cuando, es algo razonable, pero el grado y persistencia de este estado en el que muchísimas personas viven casi de forma cotidiana, asumiéndolo como algo normal del día a día, es realmente preocupante.

Algunos científicos han notado una relación entre el riesgo de enfermedad coronaria y el distrés en la vida de una persona, ya que puede afectar factores de riesgo establecidos. Por ejemplo, las personas con distrés pueden comer en exceso, comenzar a fumar o fumar en mayor cantidad, además que generalmente no realizan deporte ni acuden al médico periódicamente por "falta de tiempo".

♥ **Consumo de Alcohol:** El alcohol en exceso puede elevar la presión arterial, causar paro cardíaco y provocar enfermedades cerebrovasculares. Además está comprobado que contribuye a elevar los niveles de triglicéridos, predispone a diferentes tipos de cáncer y otras enfermedades, como gastritis, enfermedades mentales e incluso arritmias cardíacas. También contribuye a la obesidad.

Artículo elaborado por Gustavo Alexander González Muñoz, Director Ejecutivo Corporación Cordial.

#### Fuentes:

- Asociación Americana del Corazón (AHA)
- Sociedad colombiana de Cardiología





CAPELLANÍA

# BULA MISERICORDIAE VULTUS

## “El rostro de la misericordia”

### P.P. Francisco

Esta bula (documento oficial del Papa), tiene por motivo convocar el jubileo de la Misericordia, que inicia el 8 de diciembre de 2015, día de la Inmaculada Concepción (encarnación de la Misericordia en el mundo) y termina el 20 de noviembre de 2016 (Jesucristo Rey Universal).

**Lema del jubileo:**

**“Sean ustedes misericordiosos, así como su Padre es misericordioso”**  
Lucas 6.36

#### **Síntesis:**

El rostro de la misericordia es Jesucristo. Él con su vida, palabras y acciones, demuestra la misericordia de Dios. La misericordia es el acto último con que Dios sale al encuentro del hombre; por lo tanto, es el punto de encuentro entre Él y nosotros.

La iglesia, como continuadora de la obra del Señor, debe ser testigo de la

misericordia de Dios, que siempre es más grande que el pecado humano. Por lo tanto, la iglesia está llamada a purificarse constantemente para mostrar al mundo el rostro misericordioso del Señor. Nada puede haber en ella que contraríe este amor primero. Desde esta perspectiva, toda doctrina y estructura en la iglesia debe servir a la persona humana integral no solo una parte de ella (cuerpo y alma).

Por otra parte, el Papa recuerda que la iglesia es Sacramento Universal de Salvación, por lo que su misión y servicio debe romper las fronteras del catolicismo, para llegar a la humanidad entera. "A todo hombre, sea creyente o no, debe llegar la misericordia de Dios", que todo lo hace nuevo. No podemos confundir misericordia con debilidad o complicidad, sino con un amor que busca la superación de la persona y su progresivo crecimiento. El Antiguo Testamento es un fiel reflejo de esto, tanto que el Dios que nos presenta es un Señor paciente y misericordioso que siempre llama a la conversión a un pueblo que cae en la idolatría.

Esta paciencia y constancia de Dios llega a su plenitud en Jesucristo, especialmente en su Pasión, Muerte y Resurrección, donde nos acoge a todos no por mérito, sino por pura iniciativa suya. Todo en la vida del Señor Jesús es muestra de su misericordia, no de condenación o exclusión. Para dar un ejemplo de esto, el Papa nos propone tres parábolas: Lc 15, 1-32; Mt 18.22: 18.33.

Como se mencionó anteriormente, la iglesia debe demostrar la misericordia en todo momento, tiempo y lugar. Nosotros los bautizados debemos encarnarla en nuestros ambientes. La misericordia es, por lo tanto, una exigencia de la ética cristiana: "primero la recibimos para luego darla". De esta manera, podríamos considerarla como una bienaventuranza.

El mundo ha olvidado el rostro de la misericordia por seguir ídolos que solo crean dolor y sufrimiento; solo se necesita ver la pobreza y la necesidad que atraviesa el mundo para comprobar que algo está fallando. Una adecuada vivencia de la misericordia ayudará a la credibilidad del mensaje cristiano en nuestro tiempo (Lc 6,36). Ahora bien, para ser como Jesús, debemos conocer su vida y sus palabras, es decir, conocer la Palabra de Dios. Evitemos caer en el error de hacer decir a Jesús lo que nosotros mismos pensamos.

Este llamado personal que nos exige la misericordia no llega a nosotros de repente, sino que se va realizando poco a poco, gradualmente, de igual forma que nuestra conversión. Nadie es completamente misericordioso de un día para otro. Este crecimiento gradual implica una aguda atención por las "periferias existenciales" (no solo pobreza), en las que se encuentra el ser humano, es decir, un compromiso social concreto (Rm 12,8).

Con esto nos damos cuenta que la misericordia es misionera y que implica a todas las capas y realidades sociales, no solo a la iglesia en sí misma. Aquí se comprende por qué la relación justicia-misericordia es inseparable, antes bien, la una implica la otra, siempre en clave de crecimiento en el amor. Es el amor el que evita que la justicia degenera en legalismo y que la misericordia se convierta en permisivismo.

Si tenemos presente que justicia y misericordia van de la mano, comprenderemos que estas dos actitudes se encarnan en la vida concreta de la persona y en el seguimiento que cada uno hace de Jesucristo (Flp 2, 16; 6,6). Esto se puede llamar "conversión", vuelva a Jesucristo.

Hermanos, no limitemos la misericordia de Dios; motivemos una conversación gradual en cada uno de nosotros, teniendo claro que Dios siempre está esperando que dejemos el pecado y nos acerquemos a su presencia. Dejemos de pensar que el amor de Dios es algo abstracto, y comencémosle a dar rostro concreto con cada una de nuestras acciones, tal como lo hizo la Santísima Virgen María, quien siempre dijo "Sí" a la Voluntad del Padre.

**Pbro. Alejandro Carvajal Trujillo**

Capellán

**Pbro. Jaime Alberto López Monsalve**

Capellán



## “Medellín sí sabe”

Medellín Sí Sabe es un proyecto que tiene como propósito el rescate de la comida tradicional colombiana con la idea de generar una nueva y deliciosa excusa para recorrer nuestra ciudad.

El proyecto contempla un libro de 144 páginas con fotografías y descripciones de los platos y restaurantes elegidos, una página oficial en Facebook que invita a sus seguidores a probar nuevas delicias tradicionales de las regiones colombianas, y vallas promocionales alrededor de la ciudad y sus corregimientos.

'Medellín sí sabe' no buscó a restaurantes de nombre y marca posicionada. Se interesó en los establecimientos que venden lo mejor de la comida tradicional y están en todos los barrios, sin importar tamaño o ubicación, pues varios de ellos tienen su punto de venta en las calles.

Los criterios que los expertos tuvieron en cuenta para la selección de los restaurantes, propietarios y cocineros que pertenecen al programa, fueron calidad, salud e higiene. Los elegidos, recibieron capacitaciones y formación en temas como manipulación de alimentos, estandarización de recetas, nutrición, normatividad, costos, promoción y mercadeo.

Las personas interesadas pueden encontrar los restaurantes en la zona urbana de la ciudad y en sus cinco corregimientos, divididos en diez líneas estratégicas identificadas con colores según la especialidad de cada lugar.



- **LÍNEA AMARILLA**   
Empanada, pastel de pollo, papa rellena y pollo.
- **LÍNEA DORADA**   
Panadería, pastelería y repostería.
- **LÍNEA ROJA**   
Carnes y embutidos
- **LÍNEA AZUL**   
Pescados, mariscos y crustáceos
- **LÍNEA VERDE**   
Frutas, jugos, salpicón y bebidas tradicionales
- **LÍNEA LA REINA**   
Arepas blancas, de chocolate, mote, sancochada, rellena o cubierta de delicias
- **LÍNEA CALIENTE**   
Caldos, sopas y cazuelas.
- **VUELTA A COLOMBIA**   
Muestra de comidas de algunas regiones del país.
- **LÍNEA TRADICIÓN**   
Los clásicos de Medellín que con los años se han convertido en íconos de la ciudad
- **LÍNEA CAFÉ**   
Lugares donde se toma el mejor café de región

[www.medellinsisabe.com](http://www.medellinsisabe.com)

# TAN RICO COMER

platos de diferentes regiones del país

#Medellinsisabe



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA



SENA  
De estar mundial



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA



CESDE



COLEGIATURA  
COLOMBIANA  
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA



CAMARA DE COMERCIO  
DE MEDELLIN PARA ANTIOQUIA



PROCOLOMBIA  
El punto de partida para el comercio exterior



Medellín  
todos por la vida



Alcaldía de Medellín



AREA  
METROPOLITANA  
VALLE DE ABURRÁ  
PURA VIDA

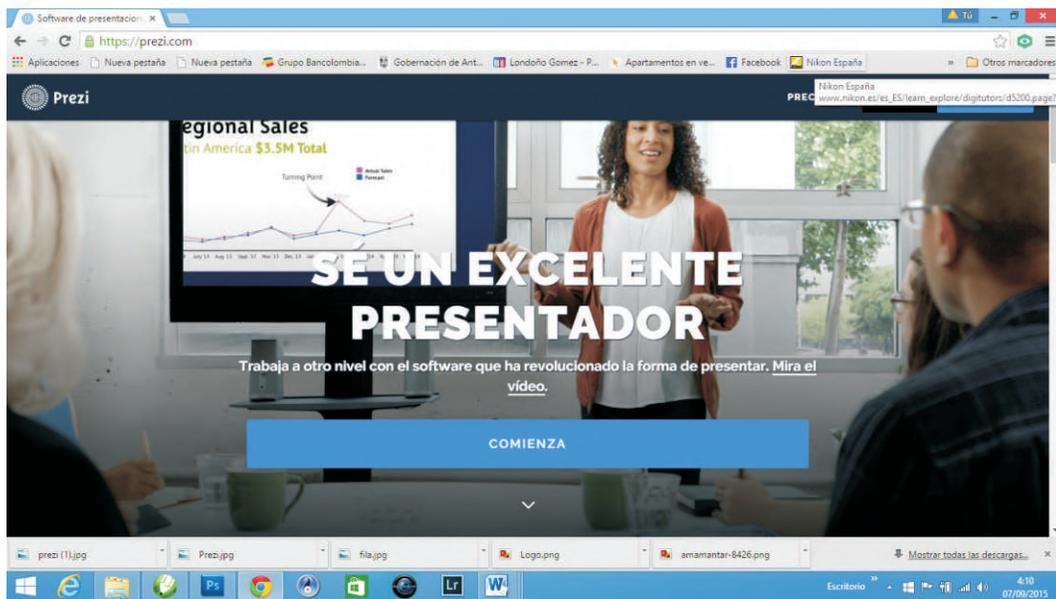


**Prezi** es una herramienta online para realizar presentaciones similares a Microsoft Office PowerPoint o a Impress de LibreOffice pero de manera dinámica y original. Esta aplicación te permite copiar y pegar o abrir archivos del Power Point y seguirlos ahí.

Para comenzar primero debes registrarte en

<https://prezi.com>

Ingresar en la opción **Comienza**.



Completa tu registro y ya estás listo para comenzar a crear tus **prezi**.

A continuación se anexa el link en el cual puedes visualizar unos tutoriales que te indicaran el paso a paso de cómo crear una fantástica presentación en prezi.

<https://prezi.com/support/>

### **Empezar con Prezi**

- [Cómo me registro en Prezi](#)
- [Cómo creo un nuevo Prezi](#)
- [Cómo hacer una presentación](#)
- [Cómo puedo editar mi Prezi](#)
- [Cómo usar plantillas](#)

### **Usar Prezi**

- [Importar desde Power Point](#)
- [Animaciones y transiciones](#)
- [Cinco pasos para un Prezi](#)
- [Atajos en Prezi](#)
- [Cómo usar marcos](#)

### **Presenta y Comparte**

- [Políticas de reembolsos](#)
- [Descargar con Prezi](#)
- [Trabajar en equipo](#)
- [Presentar en línea](#)
- [Cómo guardar un PDF](#)



efr

## 5 BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

La leche materna es el alimento esencial para el bebé desde la primera hora de vida. No sólo sus componentes son ideales para darle al recién nacido los nutrientes que necesita para crecer fuerte y saludable, además, el acto de amamantar crea un vínculo afectivo entre la madre y el pequeño que fortalece el amor y la relación entre ambos.

Sin embargo, los beneficios de la lactancia no son exclusivamente para los hijos, por contrario, la madre puede verse altamente beneficiada de este proceso natural que se cataloga como una inmensa muestra de amor hacia los niños.

Entre los beneficios a corto y largo plazo que puede obtener la madre de la lactancia encontramos:

- 1. La lactancia materna favorece la recuperación tras el parto ya que reduce el sangrado promueve la contracción del útero, lo que hace que éste vuelva a su tamaño normal**
- 2. Amamantar ayuda a las mujeres a evitar enfermedades como la anemia, la osteoporosis, la artritis y la diabetes**
- 3. La lactancia consume alrededor de 500 calorías al día, lo que facilita la pérdida de peso en la madre**
- 4. Las mujeres que han dado pecho a sus hijos tienen menor probabilidad de padecer cáncer de seno, útero y ovarios**
- 5. La lactancia disminuye el estrés y mejora la autoestima en la madre, lo que genera grandes beneficios emocionales.**

La compañía y el apoyo de la familia, la pareja y los amigos también son un aspecto importante para que la madre disfrute a plenitud del proceso de lactancia y cree vínculos valiosos que benefician al niño y a ella.

# A LA HORA DE ALMORZAR TUS BUENOS MIDALES DEBES REFLEJAR...

Compartimos con nuestros colaboradores algunas claves para el buen uso de nuestro comedor

Porta siempre tu escarpela (En caso de olvidarla debes solicitar en Relaciones Humanas, una autorización por escrito, en horarios no hábiles, la autorización la debe dar el jefe del área)

Por respeto a tus compañeros haz la fila de manera ordenada y sin guardar puestos

Ayúdanos a agilizar la fila: mantente atento a tu turno para ingresar, utiliza la barra más desocupada, consulta el menú del día con anticipación en nuestra intranet así podrás elegir rápidamente.

Acerca tu plato a la barra de ensaladas.

Brinda un trato amable y cortes al personal que atiende el servicio

Entre todos cuidamos el medio ambiente por eso si no vas a consumir sopa usa los cubiertos del sobre color blanco que no tienen cuchara.

## RECUERDA LA COMPOSICIÓN DE NUESTRO MENÚ

### Sopa:

1 porción (algunas con dos opciones)

### Carne:

1 porción (dos opciones)

### Harina:

1 porción

### Arepa, pan o banano:

1 porción

### Arroz:

Hasta dos porciones

### Ensalada:

al gusto

### Bebidas:

2 porciones (se incluye la mazamorra)

### Dulce:

1 porción



## PUBLICACIONES DE NUESTROS COLABORADORES



### Artículo 1

*Functional characterization of NIPBL physiological splice variants and eight splicing mutations in patients with Cornelia de Lange syndrome*

**María E. Teresa-Rodrigo, Juliane Eckhold, Beatriz Puisac, Andreas Dalski, María C. Gil-Rodríguez, Diana Braunholz, Carolina Baquero Montoya-Medica Pediatra Genética Clínica y Metabolismo, María Hernández-Marcos, Juan C. de Karam, Milagros Ciero, Fernando Santos-Simarro, Pablo Lapunzina, Jolanta Wierzba, César H. Casale, Feliciano J. Ramos, Gabriele Gillesen-Kaesbach, Frank J. Kaiser and Juan Pié**

International Journal of Molecular Sciences 2014 Jun 10;15(6):10350-64

<http://www.mdpi.com/14220067/15/6/10350>



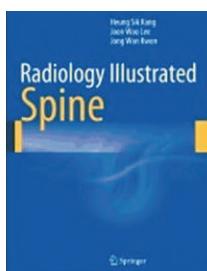
### Artículo 2

*Diagnostic performance of CT esophagography in patients with suspected esophageal rupture*

**Tatiana Suarez-Poveda, Carlos H. Morales-Urbe, Alvaro Enrique Sanabria Quiroga-Médico Cirujano de Cabeza y Cuello, Adriana Llano-Sánchez, Andrés Mauricio Valencia-Delgado, Luis Fernando Rivera-Velázquez, John Fernando Bedoya-Ospina**

Emergency Radiology 2014 Oct;21(5):505-510

<http://link.springer.com/article/10.1007/s10140-014-1222-4>



### Artículo 3

*Opioids compared with placebo or other treatments for chronic low back pain: an update of the cochrane review*

**Luis Enrique Chaparro-Médico Anestesiólogo, Furlan AD, Deshpande A, Mailis-Gagnon A, Atlas S, Turk DC.**

Spine 2014 Apr 1;39(7):556-63

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24480962>



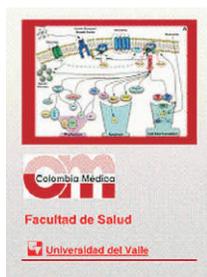
### Artículo 4

*Variación en el cuidado de pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII): resultado de una encuesta*

**Fabián Juliao Baños-Médico Internista Gastroenterólogo, Yineth Agudelo Zapata, Carlos Enrique Yepes Delgado-Médico Epidemiólogo**

Revista Colombiana de Gastroenterología 29 (1) 2014

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-99572014000100003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572014000100003)



### Artículo 5

*Factores de riesgo para infección con Klebsiella pneumoniae resistente a carbapenémicos: estudio caso-caso-control*

**Viviana Gómez Rueda-Médica Internista, John Jairo Zuleta Tobón - Médico Epidemiólogo Clínico**

Colombia Médica Vol. 45 N°2 2014 (Abr-Jun)

<http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/issue/view/97>

# NUESTRO COMPROMISO CON LA SEGURIDAD DEL PACIENTE

## OBJETIVO 1 META

Identificar correctamente a los pacientes



## OBJETIVO 2 META

Mejorar la comunicación efectiva



## OBJETIVO 3 META

Mejorar la seguridad de los medicamentos de alerta alta



## OBJETIVO 4 META

Garantizar cirugías en el lugar correcto, con el procedimiento correcto y al paciente correcto



## OBJETIVO 5 META

Reducir el riesgo de infecciones asociadas con la atención sanitaria



## OBJETIVO 6 META

Reducir el riesgo de daño al paciente por causa de caídas



# PASOS PARA INFORMAR A PACIENTES Y CUIDADORES



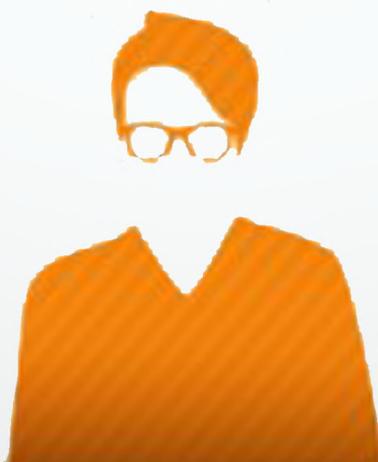
## IDENTIFICA

Las necesidades de información.



## BRINDA

Entrega y explica toda la información necesaria.



## REGISTRA

En los textos predeterminados de la Historia Clínica.



# LLEGAMOS AL CORREGIMIENTO DE LLANADAS

EL PROGRAMA SOCIAL ACOMPAÑA LAS POBLACIONES MAS VULNERABLES DEL OCCIDENTE ANTIOQUEÑO



Un grupo de colaboradores del Hospital, viajo al municipio de Olaya, corregimiento de Llanadas, para atender a 74 niños del sector.

Durante aproximadamente nueve horas, el Dr. David Espinal, médico pediatra del Hospital, atendió niños provenientes de las siguientes veredas: Piñones, Bajados, La Playa, Lopera, Tiembra, Travesía, Guayabo, Colchona, Sucre y Quebrada Seca; quienes estuvieron muy receptivos frente a las indicaciones del Doctor.

Los principales diagnósticos encontrados en estos pacientes, fueron:

- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad
- Dificultades de aprendizaje
- Infección de vías urinarias
- Hidronefrosis izquierda
- Talla baja
- Hernia Umbilical
- Soplo en el corazón

Algunos de los tratamientos serán llevados a cabo en el Hospital y otros serán atendidos por sus respectivas aseguradoras.

A la fecha el Programa Social, ha desarrollado las siguientes actividades:

- **Manejo del dolor lumbar y manejo avanzado de heridas: para agentes de salud de Liborina, Olaya y Sabanalarga**
- **Manejo básico del trauma: dirigido a líderes rurales del municipio del Olaya**

Próximamente, se estarán llevando a cabo jornadas de educación en sedación de primer nivel para médicos y esterilización para enfermeras y auxiliares de enfermería de estos municipios.





La felicidad es la ruta,  
no el destino

## LA VIDA ES BELLA

**¿Cómo caminas por la vida? ¿Eres de las personas que van viviendo en sus propios pensamientos y no aprecian nada a su alrededor? ¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Estás siempre pensando en lo que podrían mejorar, sin darte cuenta de sus capacidades y talentos? ¿Qué pasa en tu interior cuando contemplas a una persona siendo extremadamente bondadosa o compasiva?**

La forma en la que respondes a las preguntas anteriores tiene que ver con la fortaleza de carácter llamada aprecio de la belleza y la excelencia. Algunas personas van por la vida con los ojos cerrados o como si tuvieran un campo de visión limitado, sólo fijándose en lo que en ese momento les interesa, sin darse cuenta de todo lo bello y excelente que las rodea.

Como fortaleza, el aprecio a la belleza y la excelencia se refiere a la habilidad para encontrar, reconocer y obtener placer de la existencia del bien en los mundos físico y social. Por ejemplo, una persona que tiene ésta entre sus principales fortalezas puede deleitarse en cualquier lugar en el que esté porque descubre la belleza de una florecita, la admirable estructura de una obra de ingeniería, se da cuenta de la música de fondo que hay en un lugar o se admira de la excelencia que las personas muestran en diferentes tareas. Existen tres tipos principales de aprecio:

- 1) La sensibilidad hacia la belleza física**
- 2) La admiración por las habilidades o talentos en los que sobresalen las personas**
- 3) El aprecio de la virtud o bondad moral.**

Quienes tienen la mente y el corazón abiertos a la belleza y la excelencia experimentan más alegría en la vida cotidiana, nuevas maneras de encontrar sentido a su vida y se relacionan de manera más profunda con los demás.

El aprecio de la belleza y la excelencia es una fortaleza que nos pone en contacto con la trascendencia. Si deseas ejercitarla con mayor frecuencia puedes apoyarte en tu curiosidad y amor por aprender, así como en la gratitud y la espiritualidad.

# Naturaleza y clasificación de las sustancias químicas

## Clasificación por su estado físico

### ■ Sólidos

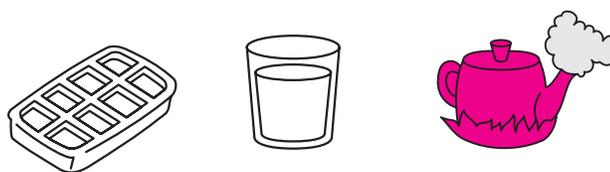
Tienen forma y dimensiones definidas. Su riesgo depende del tamaño de las partículas pues entre más pequeñas sean, ingresan fácilmente a nuestro sistema respiratorio o algunas favorecen la formación de cargas electrostáticas formando nubes explosivas de polvo. Los sólidos en general, se pueden controlar mejor que otros estados de la materia. Ejemplos de sólidos son: el azúcar, el hierro, la arena.

### ■ Líquidos

Toman la forma del recipiente que los contiene. Se esparcen a una velocidad que depende de su viscosidad. Entre más viscosos son, más tiempo toman en dispersarse y se pueden manejar mejor. Por eso les llaman fluidos. Su peligrosidad depende de la emisión de vapores que pueden llegar a las vías respiratorias pero también depende del efecto que ejerzan sobre las superficies que tocan. Algunos destruyen o corroen estas superficies. Ejemplos de líquidos son: el agua, el aceite, la gasolina, el ácido clorhídrico.

### ■ Gases:

No tienen forma ni dimensiones definidas. Ocupan todo el espacio que tengan disponible y para manejarlos es necesario envasarlos a presión. También son fluidos y su riesgo está asociado con la presión y temperatura de envase, así como el efecto que ejerzan sobre las superficies que tocan. Algunos gases son tóxicos y otros corrosivos. Ejemplos de gases son: aire, oxígeno, cloro, dióxido de carbono.



## Clasificación por su peligrosidad

### ■ Peligrosas:

Cuando existen sospechas o se ha comprobado que causan daño a la salud, la seguridad o el ambiente, es decir, que afectan negativamente el bienestar del hombre. Sobre ellas se concentran los programas de control del riesgo químico y su clasificación particular se tratará más adelante. Ejemplos de sustancias peligrosas son: Dinamita, insecticida, gasolina, humo de cigarrillo, cloro.

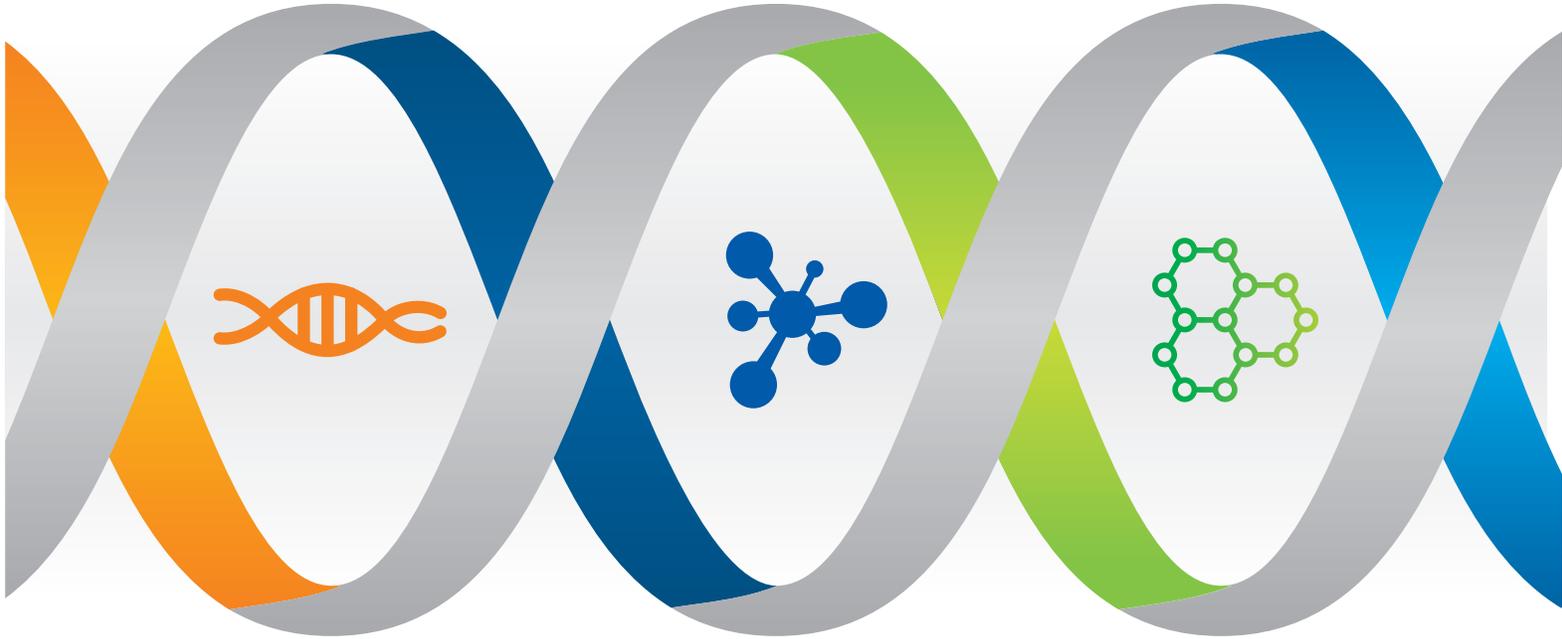
### ■ No peligrosas:

Cuando a pesar de la experiencia y los estudios realizados, no se han encontrado efectos adversos o daños para el bienestar del hombre, en condiciones de almacenamiento y uso normales. Pueden ser peligrosas si se da un uso excesivo, se tiene alguna predisposición o susceptibilidad a desarrollar alergias o se consumen en forma inapropiada. Por ejemplo: Bicarbonato de sodio, el agua, leche, la sal, el shampoo, las vitaminas. Los peligros que ofrece una sustancia química deben ser observados y evaluados de manera integral. Por ello no es posible analizarlos desde la medicina simplemente como se hizo en los años 60 cuando se dio énfasis a la toxicidad de los plaguicidas; ni sobre la óptica industrial o ambiental. Es necesario enlazar todos los aspectos involucrados en el significado de peligrosidad, entendiendo que cualquier efecto adverso que se cause a la propiedad o al ambiente, tiene relación directa con un daño a la salud física o mental del ser humano.



Fuente:  
[www.arsura.com/sistema/Cartilla de Riesgo Químico](http://www.arsura.com/sistema/Cartilla%20de%20Riesgo%20Qu%C3%ADmico)

# LE INVITAMOS A PARTICIPAR EN NUESTRAS INVESTIGACIONES



En el Hospital Pablo Tobón Uribe se realizan investigaciones con nuevos medicamentos para el tratamiento de las siguientes enfermedades:

- Diabetes tipo 2 en niños
- Artritis reumatoide
- Lupus eritematoso sistémico
- Vacunas
- Asma en adolescentes
- Colesterol alto

**¡Usted puede beneficiarse con su participación!**

Contamos con  
doble certificación



Si estas interesado, nos puedes comunicar así:

## Unidad de Investigaciones

Calle 7B No. 69-240, Noveno Piso  
**Call Center:** 360 4788 Opción 5, **Teléfono:** (57+4) 445 9753  
**Fax:** (57+4) 445 9758, **Teléfono Celular:** 317 783 2375

**Correo Electrónico:**  
investigaciones@hptu.org.co

**Página Web:**  
<http://www.hptu.org.co/investigacionescomunidad/>

Medellín, Colombia



CRECEMOS  
**PARA SERVIRTE MEJOR**



EL HOSPITAL CON ALMA  
**Pablo Tobón Uribe**  
**45 años**

