

# TALLERES WEB EN S.S.T.



**Colombia vive Positiva**

"Porque el conocimiento nos permiteser mejores"



## CÁLCULOS BILIARES, CÁLCULOS RENALES. ALIMENTOS QUE LOS PRODUCEN Y COMO EVITARLOS.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**Mireya Delgadillo Sánchez**  
**Nutricionista – Dietista**  
**Magister en Alimentación y Nutrición**  
**Universidad Nacional de Colombia**  
**Pontificia Universidad Javeriana**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## OBJETIVO GENERAL

Informar a los asistentes acerca de la causa de los cálculos biliares y los cálculos renales, consecuencias, síntomas y tratamiento, como un aporte a la calidad de vida de los trabajadores y sus familias.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Que son cálculos biliares
2. Que son cálculos renales
3. Causas, Factores de riesgo
4. Tratamiento nutricional



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

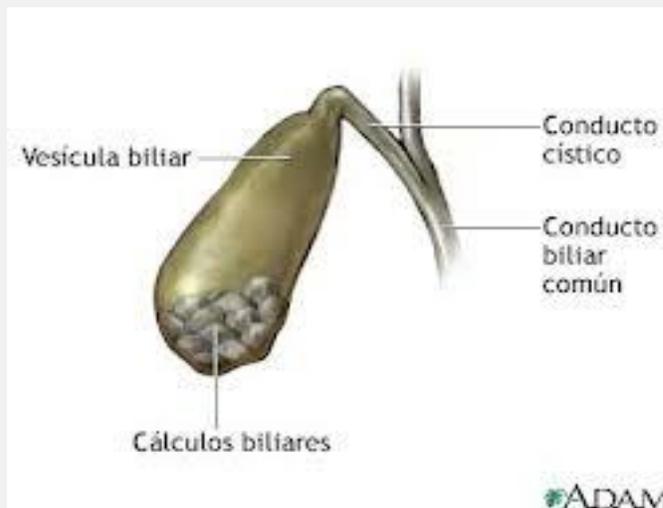


Capital  
Estratégico

## ¿QUE SON LOS CÁLCULOS BILIARES?

Los cálculos biliares son depósitos endurecidos de fluido digestivo que se pueden formar en la vesícula biliar.

La vesícula es un órgano pequeño, con forma de pera, ubicado en la zona derecha del abdomen, justo debajo del hígado.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



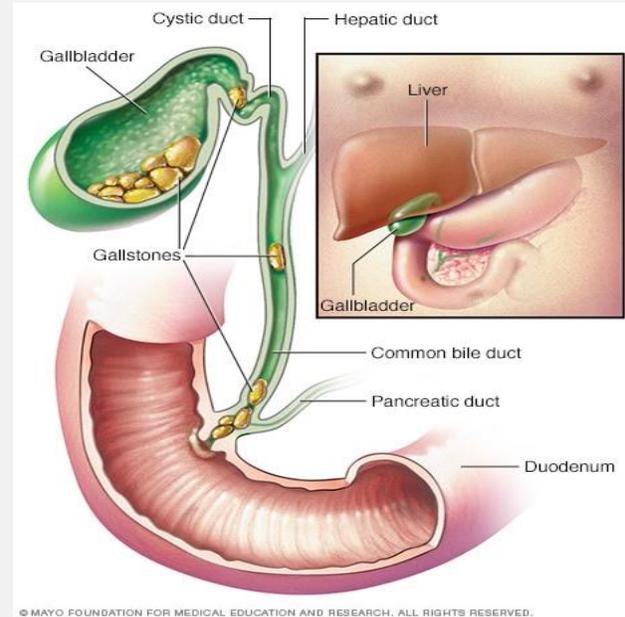
Innovación



Capital  
Estratégico

La vesícula biliar contiene fluido digestivo llamado bilis, que se libera al intestino delgado.

Los cálculos biliares tienen tamaños que oscilan entre pequeños, como granos de arena, hasta grandes, como pelotas de golf.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Síntomas



- Los cálculos biliares pueden no causar signos o síntomas.
- En caso de que un cálculo biliar se aloje en un conducto y provoque un bloqueo, los signos y síntomas resultantes pueden incluir los siguientes:



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Dolor repentino y que se intensifica rápidamente en la parte derecha superior del abdomen
- Dolor repentino y que se intensifica rápidamente en la parte central del abdomen, justo debajo del esternón
- Dolor de espalda justo entre las escápulas
- Dolor en el hombro derecho
- Náuseas o vómitos



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

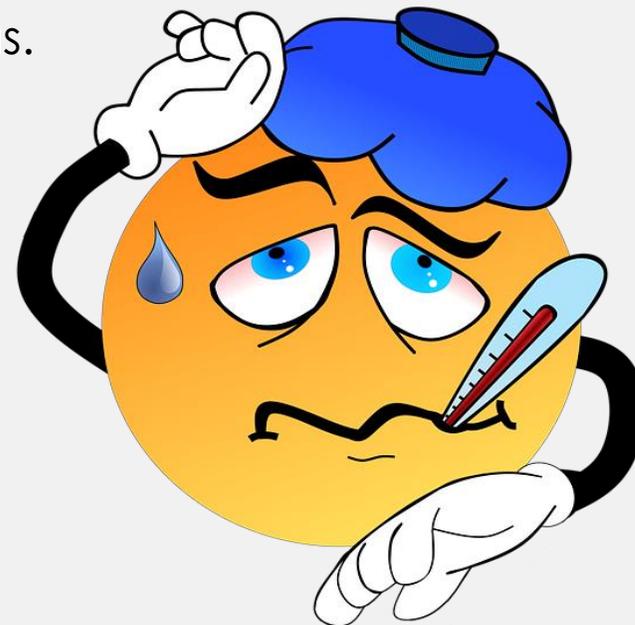
➤ El dolor provocado por los cálculos biliares puede durar entre algunos minutos y varias horas.

➤ **URGENCIA:**

-Dolor abdominal tan intenso que no puedes sentarte en posición derecha o encontrar una posición cómoda.

-Color amarillento de la piel y en las escleras (parte blanca de los ojos )ictericia.

-Fiebre alta con escalofríos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



**CÁLCULOS DE PIGMENTO**



**CÁLCULOS DE COLESTEROL**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Factores de riesgo

Los factores que pueden aumentar los riesgos de padecer cálculos biliares incluyen los siguientes:

- Ser mujer
- Tener 40 años o más
- Ser nativo americano
- Ser mexicano estadounidense
- Tener sobrepeso u obesidad
- Ser sedentario
- Estar embarazada



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Seguir una dieta con un alto contenido de grasas
- Seguir una dieta con un alto contenido de colesterol
- Seguir una dieta con un bajo contenido de fibras
- Tener antecedentes familiares de cálculos biliares
- Tener diabetes



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Tener ciertos trastornos sanguíneos, como anemia drepanocítica o leucemia
- Perder peso muy rápido
- Tomar medicamentos que contengan estrógeno, como anticonceptivos orales o medicamentos de terapia hormonal.
- Tener enfermedad hepática



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

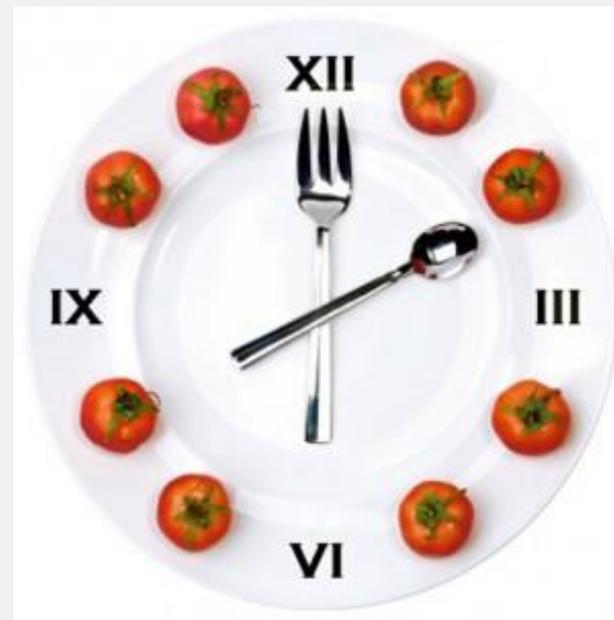


Capital  
Estratégico

## Prevención

Puedes reducir el riesgo de padecer cálculos biliares si sigues las siguientes recomendaciones:

**No te saltes comidas.** Intenta cumplir tus horarios de comidas a diario. Saltarse comidas o ayunar puede aumentar el riesgo de cálculos biliares.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

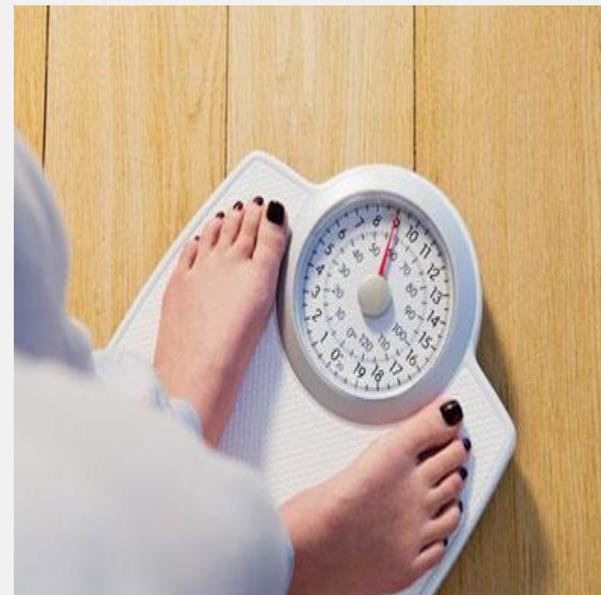


Innovación



Capital  
Estratégico

**Baja de peso paulatinamente.** Si necesitas perder peso, hazlo en forma gradual. La pérdida de peso rápida puede aumentar el riesgo de cálculos biliares. Apunta a perder 1 o 2 libras (aproximadamente 0,5 a 1 kilogramo) por semana.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**Come más alimentos ricos en fibra.** Incluye más alimentos ricos en fibra en tu dieta, como frutas, verduras y cereales integrales.

**Mantén un peso saludable.** La obesidad y el sobrepeso pueden aumentar el riesgo de cálculos biliares. Esfuérzate para lograr un peso saludable reduciendo el número de calorías que ingieres y aumentando la cantidad de actividad física que realizas. Una vez que alcances un peso saludable, trabaja para mantener ese peso continuando con tu dieta saludable y haciendo ejercicio.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



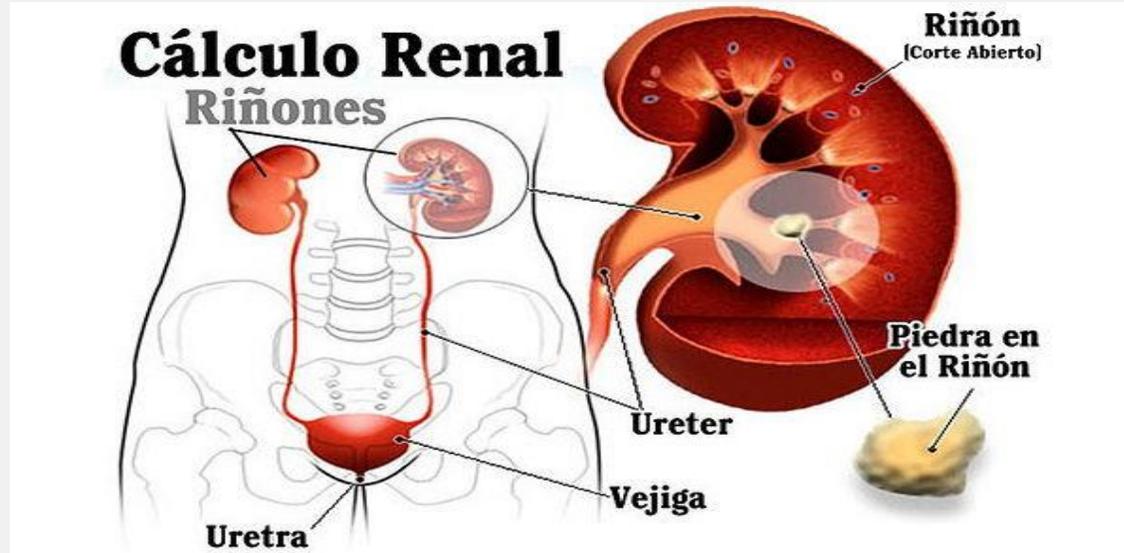
Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Los cálculos renales (litiasis renal, nefrolitiasis) son depósitos duros de minerales y sales que se forman dentro de los riñones.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



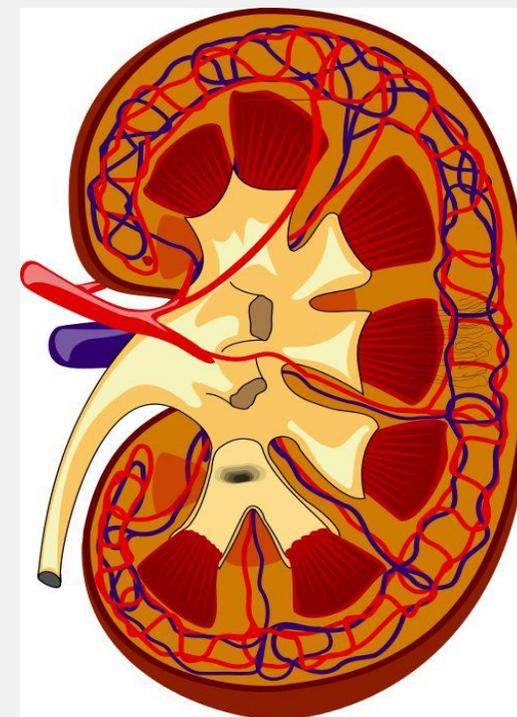
Innovación



Capital  
Estratégico

## SINTOMAS.

- Dolor intenso a los lados y en la parte posterior, debajo de las costillas
- Dolor que se extiende hacia la parte inferior del abdomen y hacia la ingle
- Dolor que viene en oleadas y cuya intensidad fluctúa
- Dolor al orinar
- Orina de color rosa, rojo o marrón
- Orina turbia o con olor desagradable
- Náuseas y vómitos
- Necesidad constante de orinar
- Micciones más frecuentes de lo usual
- Fiebre y escalofríos si existe una infección
- Micciones en pequeñas cantidades



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Causas



Los cálculos renales, a menudo, no tienen una sola causa definida, aunque diversos factores pueden aumentar el riesgo de padecerlos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Cálculos de calcio.

La mayoría de los cálculos renales son cálculos de calcio, por lo general, en forma de oxalato de calcio. El oxalato es una sustancia que se encuentra en los alimentos de forma natural, y también la produce el hígado a diario.

**Algunas frutas y vegetales, así como las nueces y el chocolate, tienen un alto contenido de oxalato**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Alimentos con bajo contenido de oxalatos

Aguacate  
Coles de Bruselas  
Coliflor  
Champiñones  
Cebollas  
Guisantes  
Papas  
Rábano



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Alimentos menos recomendados por contenido de oxalatos:

Espárragos,  
Brócoli,  
Zanahoria  
Maíz  
Pepino  
Lechuga,  
Frijoles  
Tomate  
Nabos



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

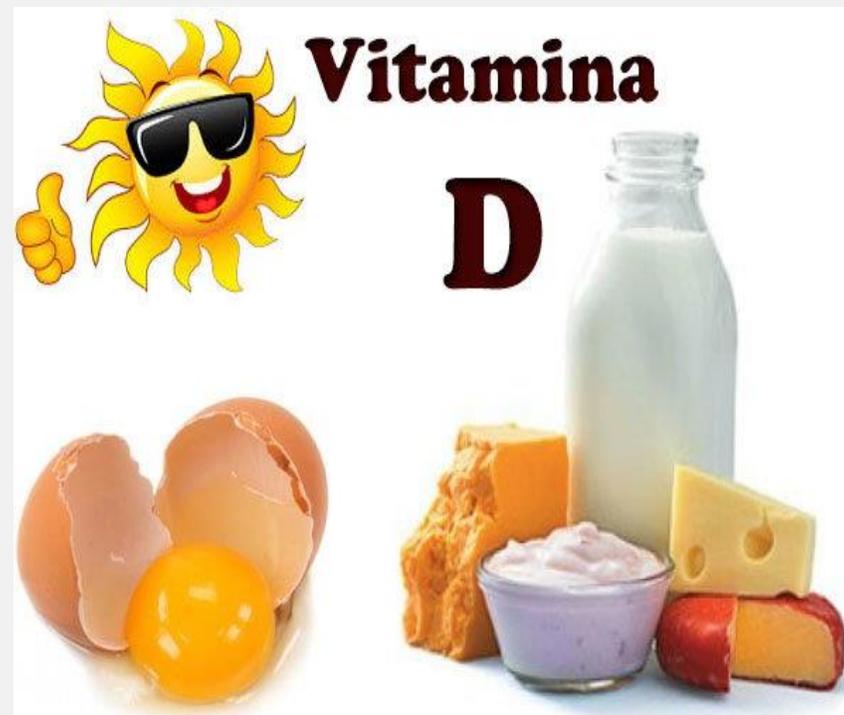


Innovación



Capital  
Estratégico

Otros factores alimenticios, las altas dosis de vitamina D, la cirugía de bypass intestinal y varios trastornos metabólicos pueden aumentar la concentración de calcio u oxalato en la orina.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Recomendaciones

- Reducir la cantidad de proteínas animales puede ayudar.
- Las fuentes de proteínas animales incluyen la carne de res, el pollo, el cerdo, el pescado y los huevos.
- La mayoría de las personas sólo necesitan cuatro a seis onzas de alimentos ricos en proteínas y dos porciones de leche o queso al día.
- Asesorarse de su dietista para estar seguro de que su consumo de proteínas es suficiente pero no excesivo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Factores de riesgo

Los factores que aumentan el riesgo de padecer cálculos renales son:

**Antecedentes familiares o personales.** Si alguien de tu familia tiene cálculos renales, tienes más probabilidad de padecer la enfermedad.

**Ciertas dietas.** Llevar una dieta rica en proteínas, sodio (sal) y azúcar puede aumentar el riesgo de tener algunos tipos de cálculos renales. Esto es sobre todo cierto con una dieta rica en sodio. El exceso de sal en la dieta incrementa la cantidad de calcio que el riñón tiene que filtrar y aumenta, de manera importante, el riesgo de tener cálculos renales.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**Ser obeso.** Un índice de masa corporal alto, un perímetro de la cintura ancho y el aumento de peso se pueden asociar con un incremento del riesgo de tener cálculos renales.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**Cirugía y enfermedades digestivas.** La cirugía de bypass gástrico, la enfermedad inflamatoria intestinal o la diarrea crónica pueden provocar cambios en el proceso digestivo que afectan la absorción de calcio y de agua, lo que aumenta los niveles de sustancias que forman cálculos en la orina.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**Otras enfermedades.** Las enfermedades y los trastornos que pueden aumentar el riesgo de tener cálculos renales comprenden la acidosis tubular renal, la cistinuria, el hipoparatiroidismo, ciertos medicamentos y algunas infecciones de las vías urinarias.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



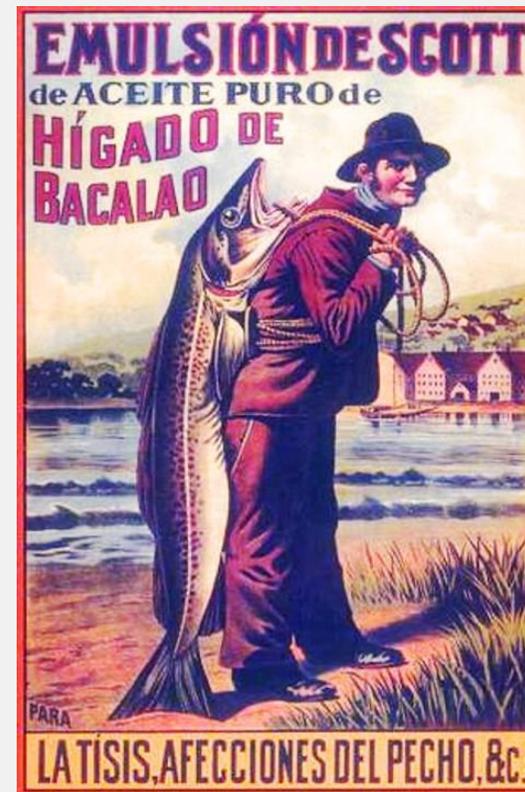
Innovación



Capital  
Estratégico

## Tener en cuenta:

El uso de vitamina C, vitamina D, aceites de hígado de pescado o suplementos minerales que contienen calcio y otros suplementos pueden incrementar la probabilidad de que formen cálculos.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## No olvidar:

1. Tanto los cálculos biliares como los renales, están relacionados con los alimentos que ingerimos diariamente., además de otras causas.
2. Alteraciones y cambios metabólicos pueden ser causa de cálculos
3. El sobrepeso y la obesidad siguen siendo una amenaza para nuestra salud.
4. Bajar de peso aceleradamente puede ser una alerta muy importante .
5. Nunca dejemos de consultar y asesorarnos de profesionales idóneos, que nos ayuden a mantener una buena salud y por consiguiente una excelente calidad de vida.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Que aprendimos?

Que los rábanos, los tomates y las lechugas, junto con frutas, carbohidratos, grasas y proteínas muy bien seleccionadas nos ayudan a prevenir tanto los cálculos biliares como los renales,



[cocinandooncatman.blogspot.com](http://cocinandooncatman.blogspot.com)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Parando en ti



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS

# TALLERES WEB EN S.S.T.



**Colombia vive Positiva**

"Porque el conocimiento nos permiteser mejores"

