

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ

UACJ | SALUD

AÑO 1

NÚMERO 3

NOVIEMBRE 2025

ENFERMEDAD MANO PIE BOCA VIRUS COXSAKIE



EL PRECIO REAL DEL CIGARRO



ENFERMEDAD MANO PIE BOCA VIRUS COXSAKIE

¿QUÉ ES?

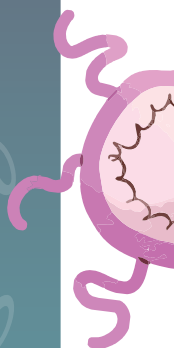
Es una enfermedad viral benigna que afecta a niños.
Es leve, autolimitada y afecta principalmente la piel.

El virus **COXSAKIE** recibe su nombre a partir de una localidad situada en Nueva York.

Es también conocida como **ENFERMEDAD MANO-PIE-BOCA**.

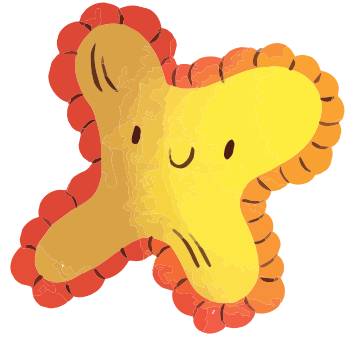
Común en centros de cuidado infantil.

- Se intensifica en verano y otoño
- Afecta mundialmente
- El huésped es el ser humano, frecuente en niños de 6 meses a 13 años



¿CÓMO SE CONTAGIA?

- Lesiones
- Contacto con secreciones
- Heces de personas infectadas



PREVENCIÓN

- Higiene personal adecuada
- Desinfección de superficies
- Lavado de manos
- Evitar saludar de beso
- Utilizar cubiertos individuales
- Al estornudar cubrir con antebrazo

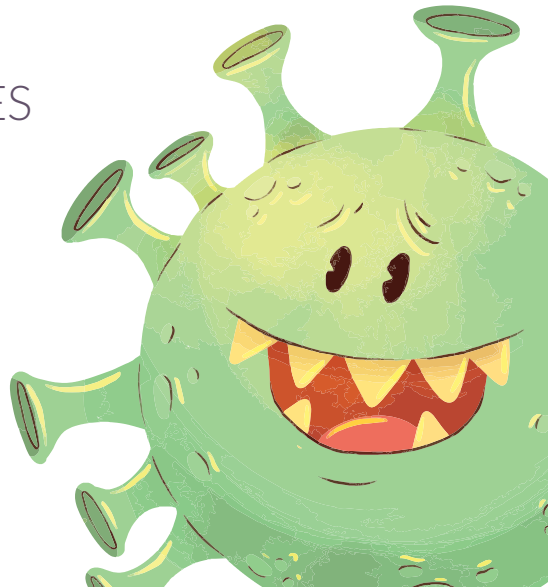
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico se realiza mediante los hallazgos clínicos, no se necesita estudio de laboratorio.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Primeras manifestaciones:

- Fiebre
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Náuseas





MANO-PIE-BOCA

- Lesiones ampollosas
- Pápulas rojizas ulcerativas
- Dolorosas
- Irritativas
- Prurito

Se localizan alrededor de la boca, dedos de las manos y los pies, nalgas, e ingles. Sin embargo pueden aparecer en regiones anogenitales y extremidades.

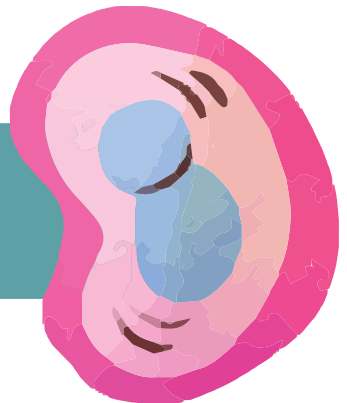


TRATAMIENTO

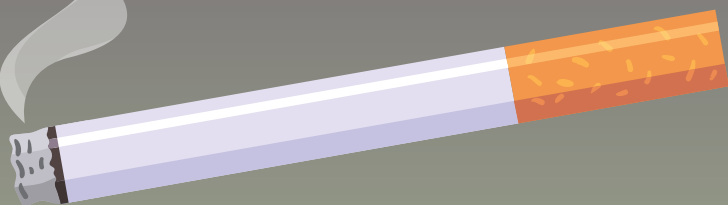
- Hidratación
- Tratamiento sintomático (analgésicos para control de fiebre)



La enfermedad desaparece en un período de 5 a 8 días a partir de que iniciaron los síntomas.



EL PRECIO REAL DEL CIGARRO



¿ES EL CIGARRO UN ALIVIO... O UN SECUESTRO DISFRAZADO?

La universidad representa libertad, crecimiento y la construcción de un proyecto de vida. Sin embargo, entre exámenes, desvelos y expectativas sociales, **un hábito antiguo sigue arrebatando silenciosamente el potencial de miles de jóvenes: el tabaquismo.** Aunque las campañas de prevención han incrementado, **el consumo entre universitarios continúa en niveles preocupantes, con una prevalencia cercana al 26.3%** (Lo más grave: **el 87.5% de los estudiantes fumadores ya presentan un consumo dependiente**, es decir, no fuman por gusto, sino por necesidad biológica).



Si se busca libertad financiera, claridad mental y un mejor rendimiento académico, el cigarro no es un compañero: es el obstáculo silencioso que sabotea tu futuro.

EL LADRÓN SILENCIOSO: LA MENTE Y EL BOLSILLO

Para una generación que lucha por administrar su tiempo, su energía y su dinero, el tabaco es un lujo destructivo.

Un agujero constante en la economía

Fumar no es una simple compra impulsiva. En promedio, **un fumador gasta el equivalente a más de \$30,000 pesos en moneda nacional al año** solo en cigarrillos.

Con ese dinero un estudiante podría:

- Cubrir parte de su matrícula,
- Comprar una laptop nueva,
- Invertir en un curso,
- Pagar un viaje,
- O simplemente vivir con menos estrés financiero.

Cada cajetilla no solo quema tabaco:
quema posibilidades.

El mito del “me calma”

En momentos de ansiedad, cambios de rutina o presión académica, el cigarro parece ser un refugio emocional. Pero la ciencia muestra lo contrario. **La nicotina genera un ciclo de dependencia que exagera la ansiedad, duplica el riesgo de depresión y deteriora la calidad del sueño.** En otras palabras: **el cigarro no te tranquiliza; te hace sentir peor cuando no lo tienes,** y fumar solo alivia los síntomas que el mismo cigarro provocó.



RECUPERA LA LIBERTAD: LA DECISIÓN MÁS INTELIGENTE DE LA ETAPA UNIVERSITARIA

Cada estudiante busca crecer, crear oportunidades y construir un futuro mejor. En ese camino, fumar no encaja.

RENDIMIENTO COMPROMETIDO Y PRESIÓN INVISIBLE

El cigarro roba más de lo que se ve.

Oxígeno secuestrado

Los músculos, el cerebro y el sistema inmunológico necesitan oxígeno para funcionar. **Fumar reduce la capacidad pulmonar, endurece las vías respiratorias y disminuye la oxigenación celular.**

El resultado es inmediato:

- Menor resistencia física
- Fatiga más rápida
- Recuperación lenta
- Enfoque mental disminuido

Dejar de fumar, por el contrario, produce una recuperación notable en días o semanas. El cuerpo responde, el rendimiento mejora y la mente vuelve a funcionar a plena capacidad.

¿De verdad lo elegiste?

La principal razón por la que los jóvenes comienzan a fumar no es la rebeldía: **es la presión social.** Si se fuma para encajar, por curiosidad o por no saber decir “no”, **no se está ejerciendo la libertad, se está entregando.**

**EL VERDADERO ACTO DE REBELDÍA
DEBERÍA SER DEJAR DE FUMAR**

NO SUMA • NO PROTEGE • NO LIBERA

Dejar el cigarro no es solo una decisión saludable:

- Es una decisión estratégica.
- Es recuperar dinero, claridad y autonomía.
- Es un acto de madurez emocional y de respeto hacia el propio proyecto de vida.



FUMAR:

- Reduce la capacidad pulmonar
- Endurece las vías respiratorias
- Disminuye la oxigenación celular

En México,
un fumador
gasta más de

\$30,000
pesos al año

Actualmente, el

87.5%

de los estudiantes que fuman
son consumidores dependientes

Entre los universitarios
hay una prevalencia
por fumar cercana al

26.3%

Si se quiere avanzar más ligero, más fuerte y más enfocado, hay que empezar a quitarse de encima el peso que más nos está frenando.

LA LIBERTAD VALE MÁS QUE CUALQUIER CAJETILLA

DIRECTORIO

Dr. Daniel Constandse Cortez

RECTOR

Dr. Salvador D. Nava Martínez

SECRETARÍA GENERAL

Dr. Jorge I. Camargo Nassar

DIRECTOR MÉDICO

UACJ INSPIRA EL
FUTURO

Este Boletín de Salud es informativo y pertenece a la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, se publica cada mes y es editado por la Dirección Médica, quien se reserva el derecho de publicación de temas que no correspondan a la línea editorial.

Si perteneces a la comunidad universitaria y tienes interés en participar con nosotros, puedes enviar tu colaboración a:
direccion.medica@uacj.mx