

¿Sabías que...?

- El tabaco es la única sustancia legalizada que daña seriamente la salud. Si el cigarrillo se inventase hoy, con lo que ahora se sabe del tabaco, las normativas de protección de la salud posiblemente no permitirían su comercialización.
- Si la nicotina de un cigarrillo se inyectase directamente en la sangre, bastaría para matar a una persona.
- Fumar provoca cáncer, pero no sólo de pulmón o laringe, también de estómago, esófago, páncreas, riñón, entre otros.
- Cada cigarrillo que fumas acorta tu vida en cinco minutos.
- Fumar no te hará más atractivo. Fumar acelera el envejecimiento de la piel y la aparición de arrugas. El aliento huele a tabaco, los dientes y los dedos se ponen amarillos.
- Su efecto sobre el embarazo no solo es en la madre sino también en el feto, produciendo abortos, partos prematuros, alteraciones de la placenta, pudiendo quedar afectado el desarrollo del niño.
- El riesgo y la frecuencia de ataques cardíacos es mucho mayor en las personas que fuman.
- La probabilidad de que tu ataque cardíaco sea fatal y mueras a consecuencia del infarto, también aumenta si eres fumador (activo o pasivo) y tanto más cuanto más cigarrillos fumes.

Embarazo y Cigarrillo ¿Qué sucede si fumo durante el embarazo?. La relación entre el cigarrillo y el bajo peso del bebé al nacer, por insuficiencia placentaria son cosas totalmente probadas y es sabido que a mayor cantidad de cigarrillos mayor constricción de los vasos sanguíneos de la madre y menor aporte sanguíneo a la placenta.

- También se asocia a mayor frecuencia de partos prematuros, mala inserción de la placenta, embarazo ectópico, desprendimiento placentario, hemorragia vaginal, pérdida del embarazo y a mayores riesgos de muerte súbita (SIDS) durante el primer año de vida del bebé.

- Dejar de fumar produce beneficios para la salud desde el mismo momento en el que se apaga el cigarrillo. Respirarás mucho mejor y tu corazón bombeará con fuerza. Toserás menos y estarás más fuerte. También estarás más ágil y rendirás más en los deportes.



Prevención del Dado del Cigarrillo

La manera más fácil de prevenir los daños del cigarrillo es que no encienda nunca su primer cigarrillo y que no permita que nadie fume a su lado. Si ya es fumador debe dejar el hábito lo más pronto posible, así mejorará su calidad de vida y dejara de dañar la salud de las personas de su entorno, a los cuales convierte en fumador pasivo con todos los riesgos que eso implica.

Comience un programa de ejercicios aeróbicos en forma regular, camine, nade, patine, corra bicicleta, baile, póngase en movimiento y eso le ayudará a dejar el cigarrillo.

Si necesitas ayuda no tardes en pedirla, existen actualmente técnicas de psicoterapia y fármacos que pueden ser muy útiles, pero lo más importante es tu motivación a vivir sin limitaciones, el fumar es síndrome de discapacidad en todos los aspectos.

PARA MAYOR INFORMACIÓN
SOBRE EL
PROGRAMA DE PREVENCIÓN
COMUNIQUE POR LOS TELÉFONOS:
(0212)-564.18.92/564.11.38/564.31.33
564.32.90, FAX:564.33.80

CORREOS ELECTRÓNICOS:

hs@fames.gov.ve
fames@cantv.net

WWW.FAMES.GOV.VE

O DIRIGITE A LA COMISIÓN DE SALUD O SERVICIO
MÉDICO
DE TU INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

AV. URBANETA, ESQ. DE ANIMAS A PZA. ESPAÑOLA, CTRO.
FINANCIERO LATINO / PISO 18, OFC. 4 Y 7
CARACAS-VENEZUELA



PROGRAMA DE PREVENCIÓN



TABACO O SALUD

El tabaquismo continúa siendo la causa principal de las muertes prevenibles y tiene un impacto negativo en la salud de las personas en todas las etapas de la vida. Causa daños a los bebés que están por nacer, a recién nacidos, niños, adolescentes, adultos y personas de edad avanzada.

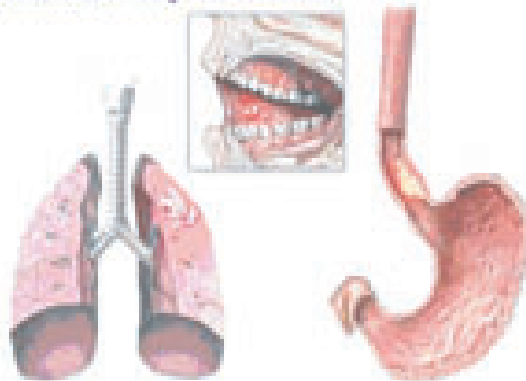
Numerosos estudios han demostrado que el humo del tabaco contiene 4000 componentes químicos distintos que pueden dividirse en cuatro grupos:

- Nicotina
- Monóxido de Carbono
- Carcinógenos
- Irritantes

La nicotina es la responsable de la mayoría de los efectos del tabaco sobre el organismo, siendo la causante de la dependencia física del cigarrillo; produce 10 veces más adicción que la heroína.

Los irritantes producen trastornos respiratorios; el alquitrán y otros agentes, cánceres, no solo a nivel respiratorio, sino también en otras esferas del organismo; y el monóxido de carbono, efectos dañinos a nivel cerebral y cardiovascular; y en su conjunto, un elevado costo físico, psicológico, económico y social.

El consumo de cigarrillos tiene un efecto perjudicial incuestionable sobre la salud, la mortalidad del fumador es 80% más elevada que en los no fumadores, también tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como bronquitis crónica y otras enfermedades pulmonares, cáncer de pulmón, enfermedades del corazón y, en la esfera digestiva, cáncer de esófago y de estómago y, por si fuera poco, cáncer de riñón y vías urinarias.



El hábito de fumar se asocia con un incremento del riesgo a padecer de cáncer de pulmón, boca y esófago.

Por otro lado es indudable la relación causa-efecto entre el tabaco y el cáncer de pulmón, uno de los cánceres más agresivos y malignos.

Cigarrillo y Enfermedades Respiratorias

El humo del cigarrillo produce una acción irritante sobre las vías respiratorias; lo cual origina una mayor producción de moco y a la vez una alteración funcional que dificulta la expulsión de este moco en exceso. Esto da como resultado el síntoma más frecuente del fumador que es la tos, acompañada de la expulsión de moco que aparece preferentemente en la mañana al levantarse. La irritación continua inflama los bronquios, apareciendo la llamada bronquitis crónica, dando lugar a una obstrucción crónica del pulmón con ruptura de los alvéolos y retención de aire en el pulmón, y esto es lo que se conoce como enfisema pulmonar. Por eso los fumadores se cansan más y disminuye su resistencia en relación al ejercicio físico, lo que dificulta la práctica del deporte u otras actividades.

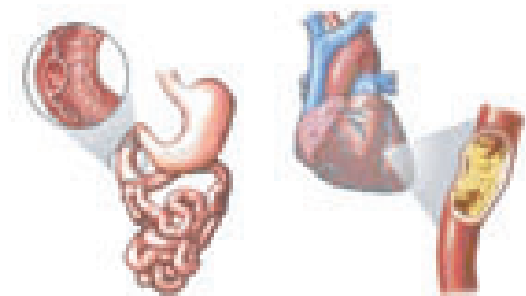
Cigarrillo y Enfermedades Cardiovasculares.

El cigarrillo es un importante factor de riesgo para la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

El humo del cigarrillo actúa sobre las arterias disminuyendo su calibre y aumentando de esta forma la presión arterial, además aumenta la rapidez de los latidos del corazón haciendo aun más sobre la presión arterial. Por otro lado la nicotina y otras sustancias del cigarrillo son tóxicas para la función autoprotectora de los vasos sanguíneos a través del endotelio.

El consumo de cigarrillo aumenta los niveles del colesterol malo y disminuye el colesterol bueno, eleva el monóxido de carbono en la sangre, disminuyendo su aporte de Oxígeno; conllevando todo lo anterior a la producción de aterosclerosis causante de anginas de pecho, infartos al corazón, trombosis e infartos cerebrales; y al aumentar la presión arterial por varias vías trae como consecuencia la insuficiencia cardíaca y hemorragia cerebral.

El hábito de fumar se asocia con incremento de padecer illness pípica y enfermedad de la arteria coronaria



- Los ingredientes tóxicos del humo del cigarrillo recorren todo el cuerpo y causan daños de varias maneras.
- La nicotina llega al cerebro 10 segundos después de haberse inhalado. Se ha detectado en todas las partes del cuerpo humano y hasta en la leche materna.
- El monóxido de carbono se adhiere a la hemoglobina de los glóbulos rojos, lo que evita que esas células transporten una carga completa de oxígeno.
- Los agentes que causan cáncer (carcinógenos) que se encuentran en el humo del tabaco dañan genes importantes que controlan el crecimiento de las células, lo que hace que éstas crezcan de manera anormal o se reproduzcan con demasiada rapidez.
- El tabaquismo afecta el funcionamiento del sistema inmunológico y podría aumentar el riesgo de sufrir infecciones respiratorias y de otro tipo.
- Hay varias maneras probables en las que el humo del cigarrillo causa daños. Una es mediante el estrés oxidativo, el cual causa mutaciones del ADN, promueve la aterosclerosis y causa lesiones crónicas en los pulmones.
- De cada cuatro fumadores, uno muere prematuramente debido al tabaco. Algunos de ellos habrían vivido 10, 20