

EL TABAQUISMO

(La epidemia continúa)



"...DEJAR DE FUMAR ES LO MEJOR QUE UNO PUEDE HACER POR SU SALUD"

¿SABÍA QUE...?

El consumo de cigarrillos es la principal causa prevenible o evitable de pérdida de salud, invalidez o muerte prematura en los países desarrollados.

En el mundo fuman más de 1.250.000 personas.

En España más de 54.000 muertes anuales son atribuidas al tabaco.

Entre los jóvenes ya fuman más las mujeres que los hombres (32% frente a 24%)

Las tres principales causas de muerte atribuibles al tabaco son “el cancer de pulmón”, “la cardiopatía isquémica” y “la enfermedad pulmonar obstructiva crónica”.

El 35% de los médicos en España fuman a pesar de conocer los riesgos para su salud.

Si eres fumador pasivo aumenta el riesgo de cancer de pulmón (30%) así como el de infarto de miocardio, y empeoran las enfermedades de pulmón preexistentes (asma, EPOC, neumonía, etc).

Fumar durante el embarazo perjudica al bebé (aumenta el riesgo de aborto, bajo peso al nacer, disminuye la función pulmonar, etc.)



COMPOSICIÓN DEL HUMO DE UN CIGARRILLO



Y... ¿SI DEJO DE FUMAR?

Mejorará su salud en general.



- * Dejar de fumar a cualquier edad puede aumentar la esperanza de vida.
- * Mejorará su sentido del gusto y del olfato.
- * Desaparecerá el mal aliento y el olor de su ropa.
- * Mejorará el aspecto de su piel y de sus dientes
- * Reducir las cifras de colesterol y de presión arterial evitan o posponen menos muertes que dejar de fumar.
- * Si tiene hijos, tendrán menos probabilidades de sufrir catarrros, otitis o problemas de garganta.
- * Ahorrará dinero.

¿POR QUÉ FUMA LA GENTE?

La mayoría de las personas fuman principalmente porque son **adictas a la nicotina**. La adicción persiste pese al deseo de dejarlo, incluso después de intentarlo en repetidas ocasiones.

La **adicción** se define como un consumo compulsivo con independencia del daño a uno mismo o a la sociedad, en el que la conducta de búsqueda de droga tiene preferencia sobre otras actividades importantes.

Los estímulos sociales y del entorno relacionados con fumar tienen un papel importante en el refuerzo de la dependencia de la nicotina.

Los efectos farmacológicos directos de la nicotina son necesarios, pero no suficientes para explicar la adicción al tabaco. Estos efectos deben considerar el entorno y contexto social en el que se produce el comportamiento.

CONSEJOS QUE AYUDAN A DEJAR DE FUMAR

Elabore una **lista de razones** para dejar de fumar y colóquela en sitios estratégicos.

Si su decisión está clara **fije un día** concreto para abandonar definitivamente el tabaco.

Cuénteselo a su familia, amigos, compañeros de trabajo, etc...

Evite hábitos relacionados con el consumo de tabaco, como el consumo de café o alcohol.

Frecuente **lugares en los que está prohibido** fumar, rompa rutinas y ocupe los momentos de ocio con alguna actividad.

Procure seguir una **dieta ligera**, a base de frutas verduras y cereales. Beba abundante agua o zumos naturales.

Realice algún tipo de actividad física regularmente.

No ceda ni por un solo cigarrillo. El deseo de fumar disminuye después de la segunda o tercera semana. Felicítese por cada día que pase sin fumar.

Y SI FRACASA, NO SE DESANIME, APRENDA DE LOS ERRORES, VUELVA A INTENTARLO Y RECUERDE:

“SU MEDICO DE FAMILIA PUEDE AYUDARLE”

