

LIBRÉMONOS DEL HUMO.

TOMEMOS CONCIENCIA, VIVAMOS SIN TABACO

El cigarrillo tiene efectos muy nocivos para la salud del fumador y de los que lo rodean. Dejar de fumar produce un aumento en la expectativa de vida y la salud mejora dejándolo a cualquier edad.

Fumar es una conducta humana que se relaciona con el entorno en el que vivimos, ya que nadie nace fumando, sino que alguien directa o indirectamente nos lo enseña. Las personas no comienzan con 20 cigarrillos por día, sino que hacen un proceso de aprendizaje hasta convertirse en fumadores regulares. Según datos aportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la mayoría de los consumidores de tabaco de todo el mundo empiezan con esta adicción durante la adolescencia. Esta institución junto a otras, impulsa diferentes actividades y campañas antitabaco con el objetivo de revertir esta tendencia en los adolescentes y así salvar vidas. Entre ellas podemos mencionar, la amplia habilitación de los espacios libres de humo, la prohibición

de las publicidades con productos de tabacaleras, el aumento del valor del paquete de cigarrillos, las imágenes impactantes del daño en cada atado, la insistente comunicación de los efectos negativos del tabaco en la salud, etc.

Todas estas acciones ya dieron resultados positivos. Recientemente el Ministerio de Salud de la Nación y la Secretaría de Programación para la Prevención de Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (Sedronar), realizaron una investigación que dio como resultado que el consumo de tabaco en los jóvenes entre 13 y 15 años se redujo un 15 % en comparación a los últimos 5 años, y del mismo modo el nivel de consumo disminuyó más en las mujeres que en los varones. Los investigadores médicos afirman que esta reducción en los adolescentes se produce gracias a la educación sobre los efectos del tabaco y la creación de los ambientes libres de humo. También, se suma el impacto de la mortalidad por enfermedades atribuibles a esta adicción.





- ✍ Cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, páncreas, cuello uterino.
- ✍ Problemas cardiovasculares.
- ✍ Accidente Cerebrovascular (ACV).
- ✍ Hipertensión Arterial.
- ✍ Dificultades en la cicatrización.
- ✍ Enfisema y bronquitis crónica.
- ✍ Inconvenientes durante el embarazo.
- ✍ Problemas en las encías.
- ✍ Desgaste de los dientes.
- ✍ Disminución de la capacidad olfativa, del gusto y visión.
- ✍ Arrugas en la piel.

De este modo, tanto fumadores pasivos como activos se encuentran expuestos a diferentes riesgos como enfermedades cardiovasculares, afecciones pulmonares y diferentes tipos de cáncer. Es aconsejable consultar con el médico especialista ya que **dejar el tabaco es difícil, pero con la ayuda adecuada cualquier persona puede abandonar este hábito. Sólo es cuestión de tomar conciencia.**

Todas las acciones comunicacionales antitabaco lentamente están siendo efectivas. El haber logrado una disminución en los jóvenes es un dato muy importante, no sólo por que están en un período de desarrollo físico, sino también porque la adolescencia suele ser una etapa conflictiva en la que se comienzan a descubrir cosas nuevas y se enfrentan situaciones diferentes. Un chico por miedo a ser rechazado por sus amistades se deja influenciar y a veces se inicia en hábitos dañinos, como el alcohol, las drogas y el cigarrillo. Gracias a los programas antitabaco se logró que éste último elemento ya no sea tan popular como antes, consiguiendo una toma de conciencia sobre las consecuencias que el tabaco provoca en la salud. No sólo los jóvenes deben ser los que generen el cambio, los adultos son una herramienta fundamental, ya que es necesario hablar con los hijos desde chiquitos y darles el ejemplo llevando una vida saludable.

RIESGO PARA LA SALUD

Sabemos desde hace mucho tiempo que el tabaco tiene efectos muy nocivos para la salud del fumador y de los que lo rodean. Abandonar la adicción produce un aumento en la expectativa de vida para ambos sexos y la salud mejora dejándolo a cualquier edad. Son muchas las razones para desistir del cigarrillo, y conocer los principales riesgos que provoca nos ayuda a tomar conciencia. Los fumadores y las personas expuestas al humo son más propensos a sufrir:



CIFRAS QUE ALARMAN

- ✎ Más de 1.25 billones de personas en el mundo son fumadores.
- ✎ El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 productos químicos de los cuales se conoce que al menos 250 son dañinos para la salud.
- ✎ En nuestro país 3 de cada 10 personas consumen tabaco y en total hay 8 millones de fumadores adultos.
- ✎ El 10% de la población mundial que fuma se arriesga a una muerte prematura.
- ✎ El cigarrillo quita, aproximadamente, entre 8 y 10 años de vida.
- ✎ Cada año en el mundo mueren más de 5 millones de personas que fuman o han sido en algún momento de su vida consumidoras de este producto.
- ✎ En el mundo más del 40% de los niños tienen al menos un padre que fuma, razón por la que están expuestos a los efectos nocivos del tabaco.
- ✎ Esta adicción provoca el 80% de los ataques cardíacos en menores de 50 años.
- ✎ El 90% de los cuadros de EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva) es por causa de esta adicción.
- ✎ En el Siglo XX generó 100 millones de muertes. Si se continúa con el consumo en el Siglo XXI se registrarán más de mil millones de fallecimientos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

El proceso de concientización sobre este mal es largo y difícil, pero no es imposible, como mencionamos al principio ya se ven resultados positivos. Las advertencias gráficas, la disminución de publicidades, los espacios libres de humo y el resto de las acciones contribuyen a la lucha mundial contra el tabaquismo y poco a poco generan personas más sanas. Todos los adultos, fumen o no, pueden ayudar advirtiéndoles a los más chicos y adolescentes sobre los riesgos del cigarrillo y su fuerte poder adictivo, ya que siempre es mejor enseñar con el ejemplo. Para motivar a aquellos que más les cuesta desprenderse de este hábito les contamos rápidamente como mejora el organismo al dejar de fumar:

- ✎ A los 20 minutos la presión arterial y la frecuencia cardíaca regresan a su nivel normal.
- ✎ A las 8 horas la respiración es más profunda y hay mejor oxigenación pulmonar.
- ✎ En 12 horas el organismo elimina todo el monóxido de carbono.

- ✎ El primer día los pulmones empiezan a eliminar sustancias químicas del tabaco.
- ✎ Pasadas 48 horas se normalizan los sentidos del gusto y el olfato.
- ✎ A partir de las 2 semanas la función pulmonar mejora y se reduce el riesgo de ataque cardíaco.
- ✎ De 1 a 9 meses se reduce la tos y la falta de aire.
- ✎ Al año disminuye a la mitad el riesgo de infarto.
- ✎ Después de los 5 años, el riesgo de padecer enfermedad coronaria, es como si nunca hubiese fumado.
- ✎ Después de los 10 años sin fumar la probabilidad de padecer cáncer de pulmón es similar a un no fumador.

Programa de Gestión Pro Activa de la Salud

