



AMEBPBA

31 de Mayo
DÍA MUNDIAL SIN TABACO

HOY ES UN BUEN DÍA PARA DEJAR DE FUMAR

Informar sobre los riesgos que causa el tabaquismo en fumadores y no fumadores es el objeto de constantes campañas tanto nacionales como globales, y desde el Programa de Gestión Pro Activa de la Salud de AMEBPBA continuamente trabajamos para lograr espacios libres de humo. Cada 31 de Mayo la Mutual se suma al Día Mundial Sin Tabaco para señalar los riesgos de salud vinculados al consumo del mismo y renovar los esfuerzos para lograr la incorporación de hábitos sanos.



NO AL CIGARRILLO

El consumo de tabaco es considerado virtualmente una epidemia y uno de los problemas de salud pública más grandes que enfrenta el mundo. Es una de las principales causas de enfermedades crónicas como el cáncer y las afecciones pulmonares y cardiovasculares. Asimismo, daña hígado, páncreas, colon, cuello uterino y dientes. Genera disminución del olfato y el gusto, provoca cicatrización deficiente de una herida después de una cirugía, arruga la piel, etc.

DEJAR DE FUMAR: UNA DECISIÓN ACERTADA

Todo fumador, a cualquier edad, mejora su calidad de vida al abandonar el hábito, pero cuanto antes se haga, mayores serán los beneficios.

- **A los 20 minutos:** disminuye la presión arterial.
- **A las 12 horas:** se normaliza el monóxido de carbono en sangre.
- **Entre las 2 semanas y los 3 meses:** mejora la circulación y la función pulmonar.
- **Entre el primer y el noveno mes:** disminuye la tos y la falta de aire, y reduce el riesgo de infecciones.
- **Al año:** las probabilidades de enfermedad coronaria bajan a la mitad.
- **A los 5 años:** el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad, y el de cáncer de cuello y de ACV se iguala al de un no fumador.
- **A los 10 años:** la posibilidad de padecer cáncer de pulmón se reduce a la mitad y también disminuye el riesgo de cáncer de laringe y de páncreas.
- **A los 15 años:** el riesgo de enfermedad coronaria es similar al de un no fumador.

SI ABANDONAR EL HÁBITO SE TE HACE DIFÍCIL, HABLÁ CON TU MÉDICO. CONSULTÁ EL BUSCADOR DE PROFESIONALES EN NUESTRO SITIO WEB: WWW.AMEBPBA.ORG.AR



Este año la Organización Mundial de la Salud centra sus esfuerzos en generar la reducción de la demanda disminuyendo el atractivo de los productos de tabaco, restringiendo el uso de los paquetes de cigarrillos como soportes para publicitarlos y promoverlos, y aumentar la eficacia de las advertencias sanitarias. El propósito es prohibir el uso de logotipos, colores, imágenes o información promocional sobre el envase, excepto los nombres de la marca y del producto, que se han de presentar en un color y tipo de fuente estándar.

GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD
DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN