

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 30 de Mayo de 2014

31 de Mayo - Día Mundial Sin Tabaco

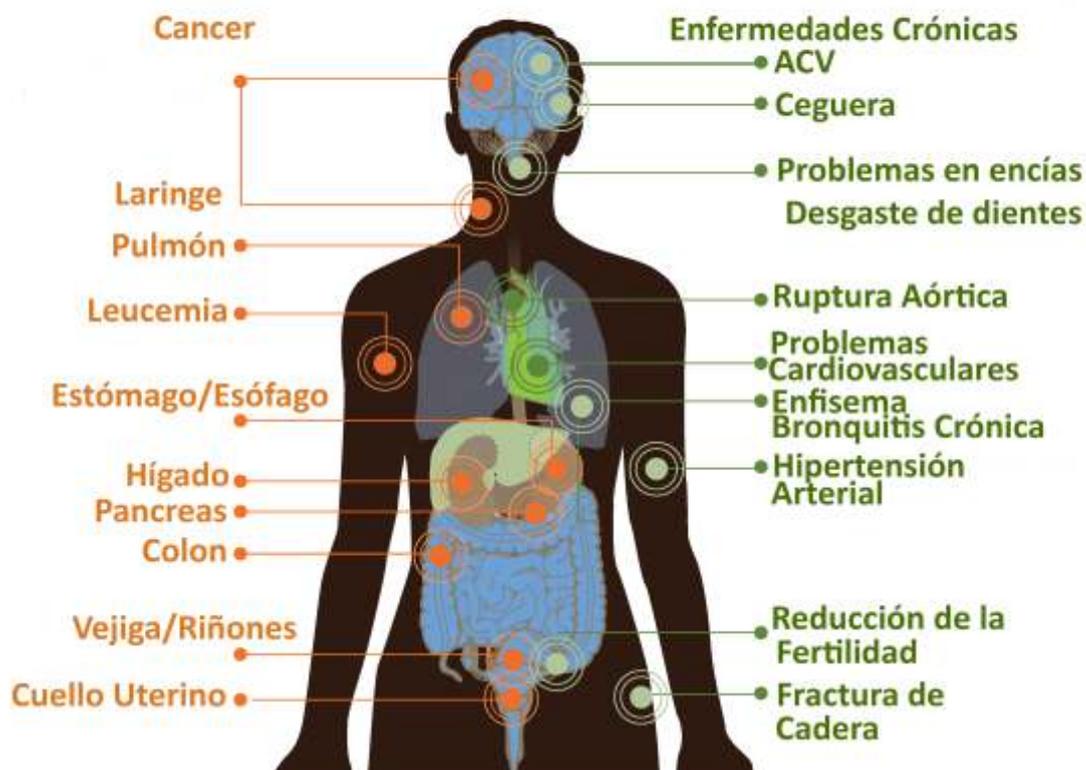
UN BUEN MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR



El tabaquismo es uno de los problemas de salud pública más grandes que enfrenta el mundo. Virtualmente considerado una epidemia, esta adicción quita la vida a casi 6 millones de personas, de las cuales más de 600.000 son no fumadores que mueren por respirar humo ajeno. Lo cotidiano de su uso, su comercialización libre y sin restricciones, y sus campañas publicitarias engañosamente asociadas al éxito, presentan su consumo como algo normal que deja en un conveniente segundo plano sus devastadores efectos. Para concientizar a la población de los graves perjuicios que el tabaco provoca, desde las organizaciones internacionales dedicadas al cuidado de la salud en todo el orbe, como la OMS, se ha instaurado el 31 de mayo como efeméride para incentivar las campañas de información y lograr que cada vez más personas puedan comenzar a abandonar este pernicioso hábito.

Son muchas las razones para desistir del cigarrillo, y conocer los principales riesgos que provoca nos ayuda a prevenir posibles y serias enfermedades futuras. La información a través de campañas textuales y gráficas ha probado ser efectiva, disminuyendo el número de niños que se inician y aumentando la cantidad de fumadores que dejan el tabaco. La Asociación Mutualista mantiene un fuerte compromiso con esta lucha, años atrás la entidad fue declarada "Libre de Humo", y permanentemente trabaja para la prevención de esta adicción.

LOS FUMADORES Y LAS PERSONAS EXPUESTAS AL HUMO SON MÁS PROPENSOS A SUFRIR:



Gestión Pro Activa de la Salud

El proceso de concientización sobre este mal es prolongado y difícil, así como el abandono del hábito causado por la adicción física que produce el tabaco, pero no es imposible. Existen muchas personas que desconocen sus daños, y los que son conscientes de ellos desean abandonarlo.

Las consultas médicas y las terapias específicas son un camino para esto. Al poco tiempo de haber dejado el cigarrillo ya se ven en el organismo resultados positivos:

-  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 con una 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.
-  El riesgo de padecer enfermedad coronaria después de los 5 años, es equivalente al de una persona que nunca fumó.
-  Después de los 10 años sin fumar la probabilidad de padecer cáncer de pulmón es similar a la de un no fumador.

**TRANSMITAMOS A NUESTROS HIJOS CON EL EJEMPLO
LA IMPORTANCIA DE NO FUMAR.
CONSULTE CON SU PROFESIONAL DE CABECERA
Y MEJORE SU CALIDAD DE VIDA.**

La Clínica AMEBPBA cuenta con el servicio de Neumonología. Si desea solicitar turno para esta especialidad o realizar consultas sobre prestadores adheridos en su zona de residencia Ud. puede comunicarse al Centro de Atención Telefónica al Afiliado al Tel.: 0810-122-6888 de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs. O puede ingresar a nuestro Sitio Web www.amebpba.org.ar y utilizar la opción de Turnos Web (profesionales de clínica) o la herramienta Buscador de Profesionales, en la cual encontrará el listado de prestadores adheridos para las distintas localidades de la Provincia de Buenos Aires.

ASOCIACIÓN MUTUALISTA
Bolívar 368 / 374 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
WWW.AMEBPBA.ORG.AR