

Otras Afecciones

- Arrugas precoces en la piel y caída del cabello.
- Problemas dentarios; trastornos del sentido del gusto.
- Faringitis, laringitis, sinusitis y otitis.
- Trastornos de la visión.
- Úlcera gastroduodenal.
- Osteoporosis.
- Disminución de la fertilidad y climaterio precoz en la mujer.
- Impotencia sexual en el hombre.

Recuerde

- *El fumador pasivo puede desarrollar las mismas enfermedades que el activo, aunque en menor proporción. Respirar "humo de terceros" equivale a fumar de 1 a 10 cigarrillos por día.*
- *No fume en lugares cerrados.*
- *Respete el derecho de todos a respirar aire puro.*

TRATAMIENTO

Reuniones grupales coordinado por un médico especialista y/o administración de psicofármacos específico para ello.

Fuentes:

COMISIÓN TABACO O SALUD,
Facultad de Medicina de la UBA.
FUCA, Fundación para la
Investigación y Prevención del Cáncer.

Consulte a su médico de cartilla

Policlínico
DEL docente



Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar

PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDC INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Información para la Salud

Programa: Prevención y tratamiento antitabaco

Sobre el tabaco

Hasta no hace mucho tiempo el tabaquismo era considerado solamente un "hábito", de manera que la "voluntad" era un factor suficiente para dejar de fumar. Hoy sabemos que el tabaquismo genera dependencia y, por lo tanto, se considera una adicción similar a la que producen otras drogas. La causante de la adicción es la nicotina.

El **tabaquismo** es uno de los problemas más significativos de salud pública a escala mundial: por un lado no aparece en el imaginario social como una adicción; por el otro constituye la causa más importante de morbi mortalidad de carácter prevenible. Por eso para la **Organización Mundial de la Salud** y para las entidades especializadas, la inclusión de programas de prevención para niños y adolescentes es fundamental. Sobre todo teniendo en cuenta que **cuatro de cada cinco fumadores comienzan a consumir tabaco antes de cumplir los 18 años.**

Contenido tóxico

- Cada cigarrillo contiene de 0.8 a 3 mg. de nicotina, un alcaloide causal de adicción. Por eso el tabaco es considerado una droga legal.
- Cada cigarrillo contiene entre 7 y 20 mg. de alquitrán.
- Cada cigarrillo produce 80 cm³ de monóxido de carbono, que reduce en un 10 por ciento la capacidad de transporte de oxígeno sanguíneo.
- Otros tóxicos presentes son: amoníaco, alcohol metílico, ácido clorhídrico, furfural, aldehídos, arsénico, polonio radioactivo.
- Como consecuencia de la combustión del tabaco se forman compuestos llamados "radicales libres" que lesionan los tejidos al tomar contacto con ellos.

Prevenir en el inicio

Los adolescentes tienden a subestimar la adicción a la nicotina. En los países latinoamericanos, el 75 por ciento de la iniciación al tabaquismo ocurre entre los 14 y los 17 años. Entre un tercio y la mitad de los jóvenes que prueban cigarrillos luego continuarán el tránsito hacia el consumo regular. Es más, si no comienzan a consumir tabaco antes de los 20 años raramente lo harán después.

Investigaciones recientes han demostrado que **el tabaquismo de los padres está asociado a un incremento del riesgo de tabaquismo en los niños**, ya que la imitación en los gestos de fumar los incita a probar el cigarrillo.

Medidas de Prevención en el hogar

- Promueva conductas saludables.
- No fume en los ambientes del hogar que frecuentan sus hijos. Hágalo en espacios abiertos o en los que sean fácilmente ventilables, aireándolos al terminar de fumar.
- Dentro de su casa no lleve cigarrillos encima. Déjelos en lugares que estén fuera del circuito doméstico habitual.
- Pida a las visitas que cumplan también con estas normas.
- No tenga ceniceros a la vista.

Enfermedades asociadas al consumo de tabaco

El tabaquismo tiene directa relación con varias enfermedades. Algunas de ellas son:

Cáncer

El humo del tabaco contiene más de 40 sustancias conocidas capaces de generar cáncer. Los fumadores activos y pasivos están expuestos diariamente a las mismas. De cada 12 muertes por cáncer de pulmón, 11 corresponden a fumadores activos. El consumo de tabaco también incrementa el riesgo de otros tumores: laringe, lengua, glándulas salivales, labio, boca y faringe, esófago, vejiga, riñón, cuello uterino, mama, páncreas y colon.

Hijos de madres fumadoras

Fumar durante el embarazo también produce riesgos particulares para los bebés. El **bajo peso al nacer y retardo del crecimiento intrauterino** son más frecuentes entre las mujeres que fuman que entre las que no lo hacen. Existe en las fumadoras **mayor riesgo de aborto o parto prematuro**. El bebé por nacer es fumador pasivo pues muchos de los tóxicos atraviesan la barrera placentaria. Los hijos de fumadores tienen más riesgo de muerte al nacer. Los lactantes hijos de fumadores tienen más **riesgo de muerte súbita**. Los hijos de fumadores tienen más enfermedades respiratorias. Durante la lactancia materna en fumadoras activas y pasivas, **la nicotina pasa a la leche y es ingerida por el bebé.**

Enfermedades cardiovasculares

Los ataques cardíacos son **3 veces más comunes en fumadores y para los que fuman más de un atado diario el riesgo es 5 veces mayor**. El riesgo de morir precozmente por una enfermedad cardiovascular es entre un 26 y 90 por ciento más alto en los fumadores. Las enfermedades cardiovasculares provocadas por el tabaco aumentan mucho cuando coexisten con diabetes, hipertensión arterial, dislipemias (aumento de colesterol o triglicéridos), obesidad, ingestión de anticonceptivos y estrés.

Enfermedades respiratorias

La enfermedad obstructiva crónica comprende dos grandes grupos: **la bronquitis crónica y el enfisema**. El desarrollo de la enfermedad pulmonar aumenta con la edad y se asocia con el tabaquismo: **los fumadores tienen más alta prevalencia, mortalidad y pérdida de la función pulmonar dependiendo de la cantidad de cigarrillos fumada**. El tabaquismo también favorece infecciones reiteradas y/o graves del aparato respiratorio, y agrava el asma bronquial e induce su aparición en los niños.



Salud



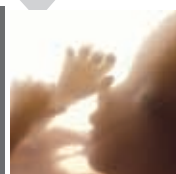
Bienestar



Protección



Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia