

LIBRES DE HUMO DE TABACO

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

El humo de tabaco

El consumo de tabaco provoca una mayor tasa de mortalidad a la que se atribuye al uso del alcohol y las drogas ilegales en conjunto. Hacia el año 2000, el tabaco causó la muerte de casi 5 millones de personas en el mundo; el alcohol, 2 millones y las drogas ilegales, aproximadamente 200 mil. Mientras en el Perú, mueren alrededor de 16 mil personas al año por enfermedades causadas por el humo de tabaco.

El cigarrillo contiene más de 4,700 sustancias químicas, varias de ellas, cancerígenas; una de las sustancias contenidas en el cigarrillo es la nicotina, la cual es de 6 a 8 veces más adictiva que la heroína.

Según proyecciones de la Organización Panamericana de la Salud, para el año 2030, el tabaco será la causa principal de muerte y discapacidad en todo el mundo, con más de 10 millones de víctimas mortales al año.

Frente a esta problemática sanitaria, se suscribió, en el año 2003, el Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el Control del Tabaco. Este pacto histórico firmado por los estados miembros de la OMS, entre ellos el Perú, representa el primer acuerdo mundial sobre salud pública y el primer instrumento jurídico diseñado para reducir las muertes y enfermedades relacionadas con el tabaco a nivel mundial.

En ese sentido, en nuestro país, la normatividad vigente se sustenta en la Ley N° 29517, la cual modifica la Ley N° 28705 - Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco. Este dispositivo legal prohíbe la venta de cigarrillos a menores de 18 años y la venta de paquetes de cigarrillos que contengan menos de 10 unidades, además de que dispone de ambientes libres de humo de tabaco en las instituciones públicas así como en lugares cerrados.



Importancia de los Ambientes Libres de Humo de Tabaco

- Protegen tu salud y salvan vidas.
- Ayudan a las personas fumadoras a reducir su consumo y tomar la decisión de dejar de fumar.
- Evitan que los jóvenes empiecen a fumar.
- Disminuyen el ausentismo laboral, aumenta la productividad y la satisfacción del personal así como también reducen las situaciones de conflicto entre trabajadores.
- Ahorran dinero a las instituciones laborales a través de la reducción de riesgo de incendios, deterioro de las instalaciones y equipos laborales por efecto del humo de tabaco y de las colillas.
- Son fáciles de implementar y cuestan muy poco dinero.
- Reducen la aceptación social de fumar y cambian las normas culturales, generando así un fuerte desincentivo del consumo de tabaco, la primera causa de muerte prevenible en el mundo.

¿Sabías que un cigarro contiene nicotina y más de 4700 sustancias tóxicas que dañan tu salud?

Estas son algunas sustancias:

- Acetona: Removedor de esmalte para uñas
- Terebintina: Diluyente de tinta.
- Formol: Conservante de cadáveres.
- Amonía: Desinfectante para pisos y baños
- Naftalina: Veneno para cucarachas.
- Fósforo P4/P6: Mata ratas



¿Qué es la Nicotina?

Es un alcaloide vegetal que se encuentra en la planta de tabaco. Es una sustancia extremadamente adictiva y un veneno que ocasiona la adicción del fumador.

Consecuencias del consumo del Tabaco

Cáncer al Pulmón

El consumo de tabaco es la causa principal del Cáncer al Pulmón. El tabaquismo ocasiona la pérdida de las cilias bronquiales (son como "escobitas" que limpian el moco bronquial) lo cual permite que las partículas tóxicas del cigarrillo alteren la mucosa bronquial y pulmonar, produciendo graves alteraciones (displasias) hasta convertirse en cáncer.

Enfisema Pulmonar

Es la alteración funcional y orgánica del pulmón. Se reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. El paciente no puede respirar y muere por falta de aire, ya que tiene los pulmones muy afectados. Es la peor enfermedad degenerativa pulmonar no cancerosa, ocasionada principalmente por el tabaco.

Infarto al Corazón

El tabaco acelera la frecuencia cardiaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede provocar ataques cardíacos.

Daños al Cerebro

La acumulación de placas de grasa en las arterias coronarias también afecta las arterias del cerebro. Se producen, en diversos grados, accidentes cerebrovasculares, como infartos cerebrales, isquemias, disfunciones vasculares, etc. La persona puede terminar hemipléjica.

Bronquitis

Las sustancias irritantes del tabaco producen una inflamación de la mucosa, y el moco se acumula en el bronquio, precisándose fuertes golpes de tos para eliminarlo. El moco se torna más espeso, más compacto y más difícil de eliminar. Esta es la base de un terreno ideal para la multiplicación de los gérmenes, los que a su vez, provocan la agravación de la infección, la hipersecreción y la alteración del moco bronquial.

Úlcera Gástrica

El consumo de tabaco reduce la capacidad del estómago para neutralizar el ácido después de las comidas. Al principio, aparece gastritis con hiperacididad y ardor en el estómago. Luego aparece una gastritis tóxica con hipo acididad, exceso de moco gástrico y atrofia de los pliegues del estómago. La cicatrización de la úlcera se dificulta cuando la persona sigue fumando.

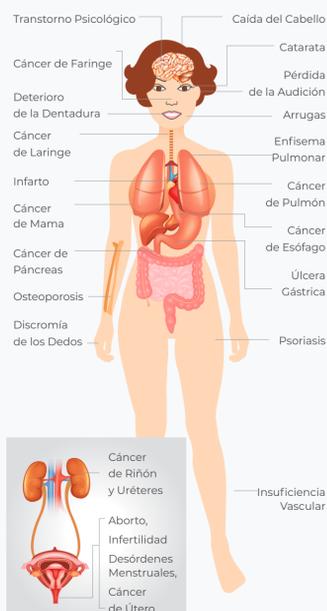
Cáncer en la Mujer y Aborto

El consumo de tabaco puede ocasionar problemas de infertilidad en las mujeres y complicaciones durante el embarazo y el parto. Además aumenta el riesgo de cáncer cérvico uterino.

Fumar durante el embarazo puede provocar parto prematuro; complicaciones del embarazo, parto y puerperio; aborto espontáneo y muerte fetal y perinatal. En promedio, los hijos de las fumadoras pesan menos que los hijos de no fumadoras.

Por otro lado, el tabaco disminuye la calidad y cantidad de la leche materna. Los hijos de madres fumadoras padecen en mayor proporción de enfermedades pleuropulmonares y corren mayor riesgo de volverse fumadores precoces.

Recuerda, el Tabaco produce más de 50 enfermedades



¿Sabes qué le sucede a tu cuerpo ... si dejas de fumar?

20 minutos después
El ritmo cardiaco comienza a normalizarse.



08 horas después
Los niveles de la nicotina y monóxido de carbono en el cuerpo se reducen a la mitad y el nivel de oxígeno se aproxima al normal.



24 horas después
Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad.



48 horas después
Se mejora la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo.



03 días después
Mayor capacidad pulmonar y sensación de bienestar.



15 días después
Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece.



1 a 2 meses después
La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies.



3 a 6 meses después
Se normaliza la capacidad de resistencia a las infecciones.



TE QUEREMOS SALUDABLE