

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

El tabaco es la primera causa prevenible de mortalidad y morbilidad prematura en países industrializados, **produce el 38% de las muertes prevenibles.**



¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó al tabaquismo y a la dependencia al tabaco como una enfermedad crónica. El tabaquismo no sólo es una enfermedad, sino también un problema con claras implicancias sociales, económicas y políticas. El fumar es una adicción aceptada socialmente, como ocurre con el alcoholismo. Los cigarrillos y otras formas de tabaco son adictivas. La sustancia que causa la adicción es la nicotina. Los efectos de la misma pueden ser euforizantes-estimulantes o sedativos-ansiolíticos, ello produce sensación de placer, lo cual desarrolla dependencia.

¿QUÉ ENFERMEDADES CAUSA?

- ✓ **Enfermedad respiratoria.**
- ✓ **Cáncer.**
- ✓ **Enfermedad cardiovascular.**
- ✓ **Cardiopatía isquémica.**
- ✓ **Enfermedad arterial periférica.**
- ✓ **Enfermedad cerebrovascular.**

¿QUÉ ES UN FUMADOR PASIVO?

Es una persona que inhala involuntariamente humo de tabaco consumido por personas fumadoras, en espacios cerrados. **Un fumador pasivo corre el riesgo de contraer enfermedades igual que uno activo.**

PREVENCIÓN

¿CÓMO DEJAR DE FUMAR?

Para dejar de fumar se debe tener en cuenta que existen:

- ✓ La adicción física.
- ✓ La adicción psicológica o "hábito".

Las 2 claves para **dejar de fumar exitosamente son:**

- ✓ **Compromiso.**
- ✓ **Preparación.**

El hábito de fumar a veces está ligado a situaciones como beber alcohol, tomar café, trasnochar. Cuando se está dejando de fumar resulta útil reemplazar esas situaciones por conductas alternativas como beber bebidas sin alcohol, tomar té u otras infusiones, acostarse temprano.

MITOS

- El tabaco produce euforia, felicidad, etc.
- El tabaco quita el hambre.
- Potencia la memoria y el olfato.
- Protege contra el mal de Parkinson y el de Alzheimer.

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR:

- Dejar de fumar **disminuye significativamente el riesgo de contraer cáncer de pulmón, laringe, esófago, boca, páncreas, vejiga y cuello uterino.**
- Disminuye, también, el riesgo de contraer enfermedades coronarias, pulmonares y cardiovasculares (*infarto, ACV, enfisema, etc.*).

¿QUÉ PUEDO SENTIR AL COMIENZO DEL TRATAMIENTO PARA DEJAR DE FUMAR?

El tabaquismo es una adicción que genera dependencia, por lo que la falta del cigarrillo generará algunos síntomas que irán desapareciendo con el transcurso del tiempo. Estos pueden ser:

- ✓ **Depresión.**
- ✓ **Irritabilidad.**
- ✓ **Dificultades para concentrarse.**
- ✓ **Dolor de cabeza.**
- ✓ **Aumento de apetito.**
- ✓ **Sentimientos de frustración e ira.**
- ✓ **Dificultades para dormir.**
- ✓ **Inquietud.**
- ✓ **Cansancio.**

SUGERENCIAS:

- Los primeros días después de dejar de fumar, pasá el mayor tiempo posible en lugares donde esté prohibido fumar.
- Tomá grandes cantidades de agua y jugo de frutas.
- No consumas alcohol, café ni otras bebidas que asocies con fumar.
- Si extrañas la sensación del cigarrillo en tu mano o boca, jugá con otra cosa, por ejemplo un lápiz.
- Evitá estar en situaciones que asocies a fumar.
- Evitá recaer ante situaciones estresantes, mantené la calma y no cedas.
- Hacé breves ejercicios físicos o respiratorios para eliminar tensiones.
- Comé pequeñas raciones de comida, eso mantiene el nivel de azúcar en sangre y ayuda a prevenir tu deseo de fumar.
- Si sentís mucha ansiedad, tené a mano sustitutos como zanahoria, pepinos, manzanas, apio, pasas de uva o chicle.

ES IMPORTANTE

- Reconocer que fumar es una ADICCIÓN.
- Reconocer que el fumar una cantidad menor es una opción.
- Encontrar una razón personal para dejar de fumar.
- Reconocer que vencer la adicción conllevará un esfuerzo.
- Motivarse: si otros dejaron de fumar, uno también puede.
- Conseguir ayuda y consejo médico.