

# EFECTO DEL TABAQUISMO EN LA SALUD



El tabaco representa la principal causa única prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual.

## Tabaquismo

El principal componente es la nicotina una de las sustancias más adictivas que existen.

El consumo de tabaco representa un importante problema de salud pública, no sólo por su magnitud, sino también por las consecuencias sanitarias que conlleva, así como por sus elevados costes sociales.

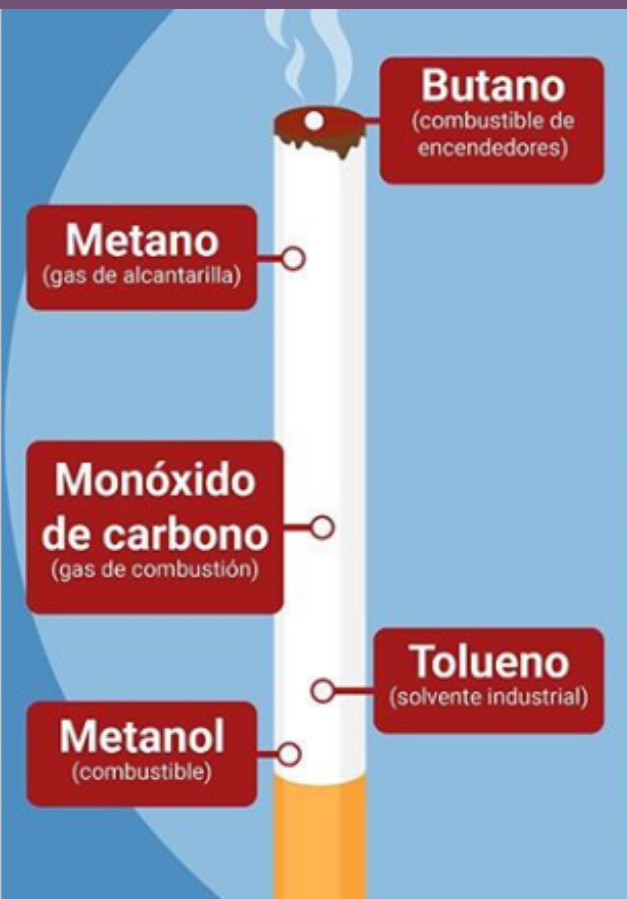
En Chile, el 40% de los mayores de 15 años fuma y se estima que 46 personas mueren al día por causas atribuidas al tabaco.

¿Qué efectos tiene el tabaco en nuestro cuerpo?

Está directamente relacionado 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer.

Entre las enfermedades se destacan:

- Principal factor de cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Debilita la dentadura.
- Acelera el envejecimiento de la piel.
- Aumenta el riesgo de sufrir abortos o complicaciones en el embarazo.



# Efecto de dejar de fumar en el organismo

La presión arterial desciende a los valores previos al último cigarrillo. La temperatura de la piel de las manos asciende a los valores normales.

## Fumadores pasivos.

Estar expuesto una hora al humo del tabaco es lo mismo que fumarse un cigarro, ya que el "humo de segunda mano" contiene todos los carcinógenos identificados en el inhalado directamente por alguien que fuma.

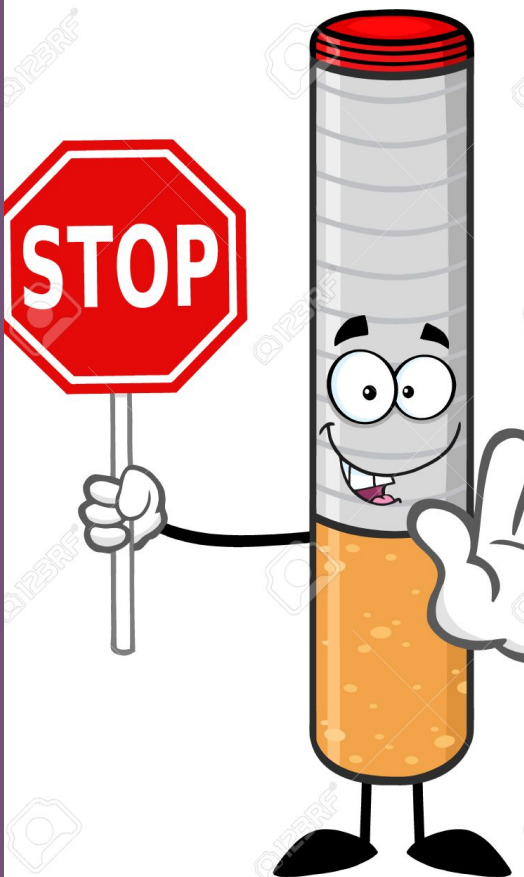
Esto perjudica seriamente a las personas que no fuman, tales como:

- Niños: Cuando expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgo de enfermarse de neumonía, resfríos otitis y asma.
- Embarazadas: Cuando una mujer fuma durante su embarazo, incrementa el riesgo de que su hijo nazca con defectos físicos. Los recién nacidos de papás que han fumado durante el embarazo pesan menos de lo que debían, por lo que se enferman más a menudo.



## Consejo para dejar de fumar.

- Elige un día para dejar de fumar.
- El día anterior no compres cigarrillos y retire de su alcance los ceniceros.
- Busque apoyo en su familiar, amigos, compañeros o profesionales de la salud.
- Revise sus motivos y reafirme su decisión



## Primeros días sin tabaco.

- Pueden aparecer síntomas desagradables como irritabilidad, ansiedad y/o alteración del sueño.
- Tómese con calma, beba mucha agua, evite con consumo de café y alcohol.
- Evite situaciones que lleven a una recaída.
- Haga ejercicio.