



San Juan de Dios– Hospital San Juan de Dios. Roma

**«Haced bien por amor de Dios,
hermanos míos».**

San Juan de Dios



San Juan de Dios
HURLINGHAM | ARGENTINA

“ Programa di miglioramento della copertura sanitaria della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires” ⁽¹⁾

BOLETIN PREVENTIVO TABAQUISMO

(1)Programa de mejora de la cobertura sanitaria para la zona oeste del gran Bs. As. (W. Morris)

A.F.MA.L. Proyecto Argentina, Av. Pedro Díaz 3366,
Hurlingham, Bs. As.

TE: 62612231./ www.afmal.com.ar

Cigarrillo y adicción

El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce una dependencia tan fuerte como la heroína o la cocaína.

Cigarrillo y Salud

El humo del cigarrillo contiene más de 4000 sustancias químicas dañinas, como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, el plomo y la nicotina. Que pueden producir:

- Cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer: el fumar cigarrillos es la causa principal de cáncer de pulmón.
- Ataques cardíacos: la nicotina del cigarrillo hace que en el corazón trabaje más rápido, bloqueo de las arterias del corazón, ocasionando ataques cardíacos.
- Derrame cerebral: los venenos del cigarrillo bloquean las arterias y ocasionan derrames cerebrales.
- Enfisema de pulmón: fumar causa enfermedades de los pulmones, como la bronquitis crónica y el enfisema. Estas enfermedades disminuyen la cantidad de oxígeno en el cuerpo, recibe porque la respiración se hace más difícil.



Identifique las situaciones en las que más le gustaba fumar y trate de evitarlas. Pida a sus allegados que no fumen en su presencia. Rechace todos los cigarrillos que le ofrezcan, tampoco pida. Después de comer, lávese los dientes, pasee o realice alguna actividad que le sea agradable. Si siente deseos de fumar, ingiera agua o fruta, emprenda alguna actividad. El deseo dura pocos minutos. Si le cuesta concentrarse, no se exija mucho durante las primeras semanas. En caso de nerviosismo o irritabilidad, pasee tome un baño, haga algo relajante. En caso de hambre ingiera agua, fruta chicle sin azúcar. Si se encuentra cansado, aumente las horas de sueño. Pida a sus amigos, aunque sean fumadores, que lo ayuden en su intento de dejar de fumar.

Cada año, el humo del cigarrillo es responsable de aproximadamente 3000 muertes por cáncer de pulmón y de 35000 a 40000 muertes por ataques cardíacos en personas que no fumen.

¡¡Vale la pena intentar dejar de fumar!!



Algunos consejos para dejar de fumar:

Haga una lista con todas sus razones para dejar de fumar, compárelas con las razones para seguir fumando.

Elija una fecha para dejar de fumar, hágala coincidir con un acontecimiento importante para usted (el cumpleaños de un ser querido, un aniversario, etc). Respétela y hágala inaplazable.

En los días previos: trate de fumar menos, cuente los cigarrillos que fuma y anótelos. Cambie de marca, elija uno que no le agrade. No lleve encendedor, pida fuego. No compre más de un paquete a la vez,. Si tiene ganas de fumar, demórelo 5 minutos, a veces se pasan. Busque apoyo en su familia y en sus amigos, coméntelo. No fume en situaciones en los que habitualmente lo hacía (después de comer, con el café, etc.). La noche anterior limpie y guarde los ceniceros. Durante los primeros días después de dejar de fumar: repase frecuentemente sus motivos. Levántese temprano, cambie su rutina, haga ejercicios, beba mucha agua



-Úlceras estomacales: la nicotina hace más difícil la digestión, lo cual causa úlcera en el estómago y acidez después de comer.

-Osteoporosis o debilidad de los huesos: el cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio. Esto aumenta el riesgo de padecer osteoporosis (debilidad de los huesos), lo cual causa fracturas de huesos en las personas mayores de edad, particularmente las mujeres.

-Manchas en los dientes: el alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes y problemas en las encías que pueden provocar la caída de los dientes.

-Problema durante el embarazo: el fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso, lo que afecta la buena salud del bebé. El fumar durante el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.

-Aborto: el cigarrillo puede causar abortos espontáneos en las mujeres embarazadas.



Cigarrillo y mis seres queridos

El fumar no solo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas a su alrededor. El humo de su cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman:

- _ Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de enfermarse de bronquitis, neumonías, infecciones de oídos
- _ Los niños asmáticos que están expuestos al humo del cigarrillo sufren de ataques de asma más fuertes.
- _ Sus familiares más queridos corren un mayor riesgo de contraer cáncer y de enfermedades cardíacas.

Cigarrillo y los seres que me rodean

- _ El humo del cigarrillo en el medio ambiente es un carcinógeno para los pulmones.
- _ El humo del cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en las personas que están a su alrededor.



¿Es difícil dejar de fumar?

Muchas personas empiezan a fumar durante la adolescencia y tras un breve periodo de consumo esporádico, muy pronto adquieren una fuerte dependencia al tabaco. Esta dependencia es la que hace que sea muy difícil de dejar de fumar, 2 de cada 3 personas que fuman desean dejarlo, sin conseguirlo. Al intentar dejarlo suelen aparecer síntomas como: irritación, dificultad de concentración, trastornos del sueño, aumento de peso, trastornos gastrointestinales, etc.

¿Se puede dejar de fumar?

Piense porque no lo consiguió y aprenda de los fallos que puedan identificar; su experiencia anterior le acerca más el objetivo de dejarlo definitivamente.

