

## EL TABAQUISMO UNA ADICCION

El tabaco existe en América desde tiempos remotos, en el siglo VI A.C. los indios americanos ya consumían tabaco y a fines del siglo XV fue llevado a Europa por Cristóbal Colón, algunos dicen que es una de esas joyas que se llevaron de estos lados los conquistadores.

El humo producto de la combustión del tabaco contiene más de 4.000 componentes de los cuales muchos producen enfermedades o alteraciones. Entre los más importantes se encuentran:

- Acetona
- Mercurio
- Arsénico
- Nicotina
- Monóxido de Carbono
- Uretano
- Fenol
- Formaldehído
- DDT
- Acido cianhídrico



Lo más categórico es que no hay una sola sustancia que provenga del consumo del tabaco que pueda ser considerada buena para la salud.

El tabaquismo es la principal causa de muerte prematura evitable en el mundo.

En Argentina fuma el 34 % de la población adulta, el 23 % de los adolescentes de 12 a 14 años y el 40% de 15 a 18 años. Un 56% de los fumadores quiere dejar de fumar, según el SEDRONAR.

Se gastan 4300 millones de pesos anuales en tratamientos de patologías dependientes, Es el 15,5% del gasto total en salud, no compensados por las recaudaciones obtenidas por el conjunto de impuestos al tabaco que fueron 2500 millones.



### PRESENCIA DE LOS PADRES Y LA SOCIEDAD:

Casi todas las personas que fuman lo hacen por primera vez en el colegio. Si se evita que usen tabaco cuando son adolescentes, la mayoría de las personas nunca fumará.

Los adolescentes que usan tabaco son más propensos a consumir alcohol, drogas ilegales e involucrarse en conductas sexuales de alto riesgo.

Cada año la industria del tabaco tiene que remplazar sus muchos consumidores que dejan de fumar o mueren a causa de enfermedades relacionadas con el fumar, gastan las más increíbles cifras de dinero con tal de “enganchar” los nuevos adictos que

permitirán continuar el éxito de las tabacaleras a nivel mundial. De donde creemos que proviene la mayoría de los nuevos **FUMADORES**... de los niños y adolescentes que mareados por la publicidad y con el afán de sentirse “mayores” terminan cayendo en la trampa y quedando atrapados con el vicio.

Veamos algunas detalles que son verdaderamente alarmantes:

- Para el año 2020 se calcula que se registrarán 8,4 millones de muertes en relación al tabaco.
- En Argentina hay 40.000 muertes por año atribuidas al consumo de tabaco. (Min. Salud Argentina 2004)
- Gran parte de la población desestima o desconoce la gravedad del tabaquismo, hecho que se evidencia en el impacto y la sorpresa que provocan las cifras del tabaco.
- Se estima que en el mundo, una persona muere cada 8 segundos por el uso del tabaco
- El costo de fumar (2 atados/día = \$ 2.535 al año)
- En 10 años gasta \$ 25.350.
- Si medimos en kilómetros fumados en 10 años serían casi 12 Km. )
- El consumo de tabaco en el lugar de trabajo aumenta entre un 12 a 19% el riesgo de los no fumadores de padecer cáncer de pulmón
- La convivencia con maridos fumadores aumenta el riesgo de infarto cerebral

### TERAPIAS Y CONSTANCIA

- La dependencia al tabaco es una condición crónica que a menudo requiere intervenciones repetidas.
- Debido a que existen tratamientos de cesación efectivos estos deberían ser ofrecidos a todos los pacientes que fumen.
- Hay una fuerte relación entre la intensidad de la terapia para la dependencia al tabaco y su efectividad.
- Las terapias conductuales son especialmente efectivas y deberían usarse con todos los pacientes que estén tratando de dejar de fumar.



### QUE AYUDA A DEJAR DE FUMAR?

- Identificar al fumador.
- Consejos breves.
- Entregar material educativo.
- Evaluar etapa de la adicción. (motivación)
- Programa de tratamiento. (farmacol, Psicol y conductual)
- Seguimiento.

### ASPECTOS DEL TRATAMIENTO

- Admisión - Ambivalencia (quiero – no quiero)
- Fantasías de consumo controlado ( fumo 2 o 3 por día)
- Condicionamientos al tratamiento (si engordo no deajo)
- Tendencia a la recurrencia



### COMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?

Prepárese

Obtenga apoyo y estímulo

Aprenda a manejar el STRESS

Aprenda a manejar el impulso de fumar

Obtenga medicamentos y úselos correctamente

### PREPARESE PARA UNA

**RECAIDA**, Que recaiga no quiere decir que Ud. no puede dejarlo, lo importante es que se levante y recupere lo que con sacrificio ha decidido y está construyendo

### RAZONES INMEDIATAS PARA DEJAR DE FUMAR

1. Mal aliento y dientes manchados
2. Mal olor en la ropa, cabello y piel
3. Menor capacidad atlética
4. Tos y dolor de garganta
5. Latidos del corazón más rápidos y aumento de la presión sanguínea
6. El riesgo de exponer a la gente alrededor suyo al cigarrillo
7. El costo de fumar (2 atados/día = \$ 2.535 al año)
8. En 10 años gasta \$ 25.350.
9. Si medimos en kilómetros fumados en 10 años serían casi 12 Km. )

### EN CUANTO A LA SEXUALIDAD

El tabaquismo, entre otras cosas disminuye el apetito sexual y altera la circulación, por lo que dificulta las erecciones.



### RAZONES A LARGO PLAZO PARA DEJAR DE FUMAR

Químicos tóxicos en el humo del cigarrillo

Riesgo de cáncer

Riesgo de enfermedades cardíacas

Problemas respiratorios

Pérdida de tiempo, laboral y ocioso por enfermedad

Arrugas

Riesgo de úlceras estomacales y reflujo ácido

Riesgo de enfermedades de las encías

Dar mal ejemplo a los hijos

Daño al bebe en mujeres embarazadas

### OTRAS CONSIDERACIONES

- Abordar el tabaquismo desde la prevención es para todos un verdadero desafío, no es algo fácil, sin embargo extremadamente valioso.
- Gran parte de la población desestima o desconoce la gravedad del tabaquismo, hecho que se evidencia en el impacto y la sorpresa que provocan las cifras del tabaco.

- Un fumador no es mejor o peor paciente por dejar de fumar o continuar haciéndolo, sino que puede estar más afectado.
- Hoy hay más conciencia en cuanto al daño que causa el tabaco.
- Contrariamente a lo que fue en otros tiempos, la persona que NO FUMA tiene la admiración de los demás.

#### DONDE REPERCUTE EL TABACO

El hábito de fumar ocasiona el 30% de las muertes por cáncer, el 20% de las muertes por enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares y más del 80% de los EPOC  
 Infarto de miocardio.  
 Hipertensión arterial.  
 Trastornos circulatorios en miembros inferiores.  
 Cáncer de laringe  
 Enfisema pulmonar (pérdida de la utilidad de los pulmones)  
 Cáncer de Vejiga a través de la betanafilamina  
 Cáncer de Mama (Aumenta un 30% en fumadoras)  
 Cáncer de Cuello Uterino (Aumenta 3 veces en fumadoras)  
 Cáncer de Páncreas, altamente asociado al tabaquismo  
 Cáncer de Boca, Labios y Lengua... + bebidas blancas peor  
 Envejecimiento Prematuro- arrugas



Podemos  
Elegir



#### QUE PODEMOS HACER

- Tomar conciencia
- Conocer más del tema
- Consultar con nuestro Médico Referente
- **Decidir dejar de fumar**
- Tratamiento grupal y apoyo psicológico
- En algunos casos terapia farmacológica
- Seguimiento especializado

#### METODOLOGIA QUE AYUDA A DEJAR DE FUMAR

Identificar al fumador.  
 Consejos breves.  
 Entregar material educativo.  
 Evaluar etapa de la adicción. (motivación)  
 Programa de tratamiento. (farmacológico, psicológico y conductual)  
 Seguimiento.

#### REFLEXIONES:

Si pensamos que en el trabajo estamos alrededor de ocho horas podemos concluir que el hecho de no fumar allí reduce considerablemente el tiempo y la cantidad que fumamos. Hoy se acreditan a las Empresas que así lo tramitan, como libres de humo, en le Ministerio de Salud. [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)

#### MANTENIMIENTO

Información  
 Redes de contención  
 Grupos de contención

#### CONCLUSIONES

La dependencia al tabaco es un problema de salud crónico y a menudo requiere de intervenciones repetidas a través del tiempo y un equipo de salud capacitado e involucrado en la problemática.

• OSDEPYM ha implementado una estrategia centrada en el Médico Referente, quien desde su consultorio lo aconsejará y completará la atención primaria, guiándolo para lograr su total recuperación.

• Tenemos que elegir: o el voluntarismo que muy difícilmente nos lleve a dejar definitivamente la adicción al tabaco o el convencimiento de los tremendos beneficios que nos depara dejar de fumar.

Equipo de Prevención• La diferencia está en el camino que elijamos y el tipo de vida que queremos vivir. No estaremos inmunes totalmente a muchos de los daños que aparecen por el uso del tabaco pero habremos construido una vida diferente y seguramente daremos a nuestros hijos el mejor de los ejemplos, no solamente por no fumar sino también de haber mostrado nuestro valor dejándolo definitivamente.

#### NUNCA MAS ESTA ADICCION



**SU SALUD ES LO MAS IMPORTANTE !!**  
**CONSULTE GRATUITAMENTE**  
**AHORA MISMO**  
**AL 0800-288-7963**

**LLAME GRATUITAMENTE**



Obra Social de Técnicos de Vuelo de Líneas Aéreas

# TABAQUISMO

## Una Adicción



Equipo de Prevención