

El consumo del TABACO

Es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Cada año mueren millones de personas en el mundo a causa del tabaquismo.



Se estima que la mitad de los fumadores muere de una enfermedad relacionada al consumo de tabaco y que viven en promedio 10-15 años menos que los no fumadores.



Desde principios del siglo XX se hablaba de los efectos adversos del cigarrillo. Hoy ya NO quedan dudas de que el tabaquismo se asocia con alteraciones en todos los órganos y sistemas del cuerpo.



Principales causas de muerte por consumo de tabaco:

- Enfermedades del corazón.
- Cáncer.
- Enfermedades respiratorias.

En las mujeres, además se suman los trastornos del aparato reproductor.



La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo son dosis dependientes, es decir que son peores cuanto más se fuma.

Es importante recordar dos cosas:

- El consumo de tabaco comienza a dañar el organismo NI BIEN se comienza a fumar.
- El consumo de unos pocos cigarrillos por día (1 a 4 cigarrillos) igualmente es dañino para la salud afectando particularmente el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El tabaquismo es una adicción.



Los cigarrillos son sumamente eficientes para suministrar nicotina. Cada vez que inhala el fumador, en promedio consume entre 1 y 2 mg de nicotina por cigarrillo.

La nicotina llega al cerebro en unos 10 segundos lo que contribuye a su gran poder de adicción.

El cigarrillo y otros derivados del tabaco generan dependencia por un mecanismo similar al de la adicción a drogas como la cocaína y la heroína.



Una persona adicta a la nicotina nunca acepta su necesidad, pero su abstinencia característica a la falta de nicotina se refleja en irritabilidad, somnolencia, fatiga, dificultad para concentrarse, trastornos del sueño, aumento de peso y urgencia de fumar.

La mayoría de estos síntomas alcanzan su máxima intensidad entre 24 a 48 horas luego del último cigarrillo y van disminuyendo lentamente en un período de 2 a 4 semanas.



Estudios muestran que los adolescentes son más susceptibles a fumar, y este deseo se registra al menos dos días después de fumar el primer cigarrillo.

#DiNoAlCigarro

El tabaco genera tres formas de dependencia:

- Física: Es provocada directamente por la nicotina, responsable del síndrome de abstinencia.
- Psicológica: Es el hábito de fumar, convertido en una compañía en diferentes situaciones y parece imposible de aceptar y cambiar esta relación.
- Social: Se presenta en grupos, en reuniones con amigos y entre los adolescentes tiene muchas veces un significado de rebeldía y falta de madurez.

Tabaco y sexualidad masculina.

En el hombre, el cigarro provoca disminución de la densidad y la velocidad del espermatozoides lo que se asocia con infertilidad.

De hecho, los fumadores tienen una disminución de hasta un 75% en la fertilidad cuando se comparan con no fumadores.

El fumar daña las arterias que irrigan al pene pudiendo ser causa de impotencia. En los fumadores de más de un paquete por día el riesgo de impotencia es 40% mayor que entre los no fumadores.

Tabaco y salud reproductiva en las mujeres.

La nicotina disminuye los estrógenos que son una hormona esencial para el funcionamiento de los ovarios.



Esto lleva a:

- Alteraciones del ciclo menstrual: como tensión premenstrual, menstruaciones muy dolorosas, ciclos irregulares o falta de menstruación.
- Alteraciones en la fecundidad: Suelen tener menor fertilidad y más problemas para quedar embarazadas (las fumadoras tardan el doble de tiempo que las no fumadoras en quedarse embarazadas); también tienen menos probabilidades de quedar embarazadas cuando hacen tratamientos de fecundación in vitro.
- Alteraciones durante el embarazo: Presentan más abortos, partos prematuros, desprendimientos de placenta y placenta previa que las no fumadoras.
- Alteraciones en la menopausia: Suelen tener la Menopausia 2-3 años antes que las no fumadoras.



El tabaco, principal causa evitable de cáncer en el mundo.

Los fumadores tienen mayor riesgo de padecer cáncer de boca, labios, lengua, laringe y faringe, cáncer de estómago, de esófago, de páncreas, de vejiga, de riñón, de cuello de útero, de colon y de recto, de hígado, de mama, de la cavidad nasal, de ovario y ciertas formas de leucemia.

En las mujeres, uno de cada diez tumores corresponde a un cáncer de pulmón y la tasa de mortalidad por este cáncer se duplicó en todo el mundo en los últimos 15 años, superando en varios países al cáncer de mama.

Di no al tabaco



UNIVERSIDAD VERACRUZANA FACULTAD DE INGENIERÍA MECÁNICA Y ELÉCTRICA CAMPUS POZA RICA

CAMPAÑA DE SALUD “CONTRA EL TABAQUISMO”



¡NO al cigarro!

¡NO a fumar!

¡SI A LA VIDA!

¡CUIDÉMONOS TODOS!



*“Trabajar con calidad para
alcanzar la excelencia”*