

¿Fumas?

Los cigarrillos han formado parte de la vida social de tal modo que muchas personas piensan que son algo "normal". Pero los cigarrillos no son algo normal. Aunque comparados con otras drogas son baratos y fáciles de comprar, son muy adictivos y causan muchas enfermedades, y hasta la muerte. Además, la investigación demuestra que el humo ambiental del tabaco puede afectar la salud de los no fumadores.

Los hechos:

Una de cada cinco personas fumadoras muere prematuramente a causa del tabaco. Mueren de enfermedades del corazón, cáncer, enfisema...

Respirar el humo ambiental del tabaco puede causar muchos problemas respiratorios en la infancia y cáncer y enfermedades de corazón en las personas adultas.

La tendencia actual es prohibir que se fume en lugares públicos y en el lugar de trabajo. Esto ayudará a quienes fuman a dejarlo y a mantener ambientes más saludables.

¿Por qué?

La mayoría de las personas fumadoras quieren dejar de serlo... y tienen buenos motivos.

Beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar aporta beneficios en cualquier edad. Dejar de fumar las libera de una adicción, mejora el aspecto físico, ya que desaparece el olor a tabaco de su ropa y en general de la casa, mejora la hidratación de la piel. Además mejora su economía. Pero sobre todo mejora su salud.

- A los 20 minutos la presión arterial baja a su nivel normal, lo mismo que la frecuencia cardíaca y la temperatura de pies y manos sube a lo normal.
- A las 8 horas, los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizan lo que permite que la respiración sea más profunda y la oxigenación pulmonar mejora.
- A las 24 horas disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- A las 48 horas aumentan los sentidos del gusto y del olfato.
- A las 72 horas los pulmones aumentan de volumen y empieza a mejorar la función respiratoria.
- De la 2ª semana a los 3 meses, mejora la circulación sanguínea, mejora la capacidad física y se cansará menos con cualquier actividad y la función pulmonar aumenta hasta en un 30%.
- Del 1º hasta el 9º mes, mejora el drenaje bronquial, se

reduce la tos y el riesgo de infecciones, disminuye la fatiga y la dificultad respiratoria.

- Al año disminuye a la mitad el riesgo de enfermedad o ataque coronario
- A los 5 años el riesgo de padecer cáncer de pulmón disminuye a la mitad. También disminuye el riesgo de sufrir cáncer de la cavidad oral, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- A partir de los 15 años el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares se iguala al riesgo de las personas no fumadoras.

Las mujeres que dejan de fumar antes de quedarse embarazadas o en los primeros 3 meses del embarazo disminuyen el riesgo de peso bajo al nacer para de su hija/hijo, así como otros riesgos relacionados con el embarazo.

Estudios recientes señalan que el riesgo de cáncer de mama es mayor en las fumadoras, lo que sugiere que dejar el tabaco puede disminuir también el riesgo de cáncer de mama.

Las personas que dejan de fumar antes de los 50 años al llegar a los 64 años, tienen un riesgo de muerte semejante al de las personas de la misma edad que nunca han fumado. Las personas que dejan de fumar después de los 50 años, además de los beneficios inmediatos también reducen el riesgo de morir de enfermedad de las arterias coronarias y cáncer de pulmón.



LOS
PROFESIONALES
DE LA
SALUD
CONTRA
EL TABACO



Fumes?



Per què?

Fumes?

Els cigarrets han format part de la vida social de tal manera que moltes persones pensen que són una cosa "normal". Però els cigarrets no són cap cosa normal. Encara que, comparats amb altres drogues, són barats i fàcils de comprar, són molt addictius i causen moltes malalties, i fins i tot la mort. A més, la investigació demostra que el fum ambiental del tabac pot afectar la salut dels qui no fumen.

Els fets

Una de cada cinc persones fumadores mor prematurament a causa del tabac. Moren de malalties del cor, càncer, emfisema...

Respirar el fum ambiental del tabac pot causar molts problemes respiratoris en els xiquets, i càncer i malalties de cor en persones adultes.

La tendència actual és prohibir que es fume en llocs públics i en el lloc de treball. Açò ajudarà els qui fumen a deixar de fumar, i contribuirà a mantindre ambients més saludables.

Per què?

La majoria de les persones fumadores volen deixar de ser-ho... i tenen bons motius.

Beneficis de deixar de fumar

Deixar de fumar aporta beneficis en qualsevol edat. Deixar de fumar les allibera d'una addicció, millora l'aspecte físic, ja que desapareix l'olor de tabac de la seua roba i en general de la casa, millora la hidratació de la pell. A més, millora la seua economia. Però sobretot millora la seua salut.

- Als 20 minuts, la pressió arterial baixa al seu nivell normal, i també la freqüència cardíaca i la temperatura dels peus i les mans pugen als nivells normals.
- A les 8 hores, els nivells de monòxid de carboni i oxigen es normalitzen. Açò permet que la respiració siga més profunda i l'oxigenació pulmonar millora.
- A les 24 hores, disminueix el risc de patir un atac cardíac.
- A les 48 hores, milloren els sentits del gust i de l'olfacte.
- A les 72 hores, els pulmons augmenten de volum i comença a millorar la funció respiratòria.
- De la 2a setmana als 3 mesos, millora la circulació sanguínia, millora la capacitat física i es cansarà menys amb qualsevol activitat, i la funció pulmonar augmenta fins en un 30%.
- Del 1r fins al 9é mes, millora el drenatge bronquial, es reduïxen la tos i el risc d'infeccions, disminueixen la fatiga i la dificultat respiratòria.

- A l'any, disminueix a la meitat el risc de malaltia o atac coronari
- Als 5 anys, el risc de patir càncer de pulmó disminueix a la meitat. També disminueix el risc de patir càncer de la cavitat oral, laringe, esòfag, bufeta, renyó i pàncrees.
- A partir dels 15 anys, el risc de patir malalties cardiovasculars s'igualava al risc de les persones no fumadores.

Les dones que deixen de fumar abans d'embarassar-se o en els primers 3 mesos de l'embaràs, disminueixen el risc de pes baix en nàixer per al seu fill o filla, i també altres riscos relacionats amb l'embaràs.

Estudis recents assenyalen que el risc de càncer de mama és major en les fumadores, cosa que suggereix que deixar el tabac pot disminuir també el risc de càncer de mama.

Les persones que deixen de fumar viuen més que les que continuen fumant.

Deixar de fumar beneficia hòmens i dones a qualsevol edat. Deixar de fumar abans dels 50 anys redueix a la meitat el risc de morir en els següents 16 anys, comparat amb el de les persones que continuen fumant; i als 64 anys, el risc de mort és semblant al de les persones de la mateixa edat que mai han fumat.

Les persones majors de 50 anys que deixen de fumar, a més dels beneficis immediats, també tenen un risc reduït de morir de malaltia de les artèries coronàries i càncer de pulmó.



ELS
PROFESSIONALS
DE LA
SALUT
CONTRA
EL TABAC



Fumas?



Por qué?