

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
DIRECCION GENERAL DE CULTURA Y EXTENSION UNIVERSITARIA
CENTRO AMBULATORIO MEDICO ODONTOLOGICO UNIVERSITARIO
PROGRAMA EDUCACION PARA LA SALUD

Dr. Ramón Rosales Duno.

CIGARRILLO

Fumar significa inseguridad y poca autoestima. No creemos que hace daño. Hay una creciente demanda, a pesar de su precio y cada día más jóvenes fuman y hay más cáncer pulmonar. La propaganda falsa incita al consumo con paisajes, jóvenes seductoras y playa. Muestran prestigio, poder, pero nunca lo que ocasiona en su organismo.

Hábito de droga, fácil comenzar pero difícil de dejar. Fumar para aliviar angustias ocasiona daño progresivo y no es efectivo. Se torna adicto. Fumar es un placer tan fugaz como el humo. Usar pipa, puro, cigarrillo es igual, los componentes son iguales solo cambia el lugar del cáncer.

Más cigarrillo, más daño. Fumar decisión individual. Problema personal. Cuatro grupos : Nicotina, carcinógenos, monóxido de carbono, irritantes. De cada cuatro fumadores uno, muere prematuramente debido al tabaco. Las edades más vulnerables son de 35 a 54 años. Relación entre la duración del hábito, la cantidad de cigarrillos fumados al día y el índice de muerte prematuras. No existen cigarrillos no peligrosos, el daño está relacionado sobre todo con el número de cigarrillos fumados. Independiente de que sea negro o rubio.

COMPONENTES :

El cigarrillo contiene más de 3.000 componentes, entre los reconocidos están :

La nicotina es una droga estimulante parecida a las anfetaminas, forza su corazón, libera ácidos grasos, que se acumulan en el epitelio respiratorio destruyéndolo, *el ácido cianhídrico*, paraliza los cilios respiratorios, para que los alquitranes se depositen y destruyan la mucosa, además el *monóxido de carbono* impide entrada de oxígeno a las células llevando a muerte celular y daño de la circulación del pulmón, es una combinación maquiavélica.

Componentes del Humo : Contiene entre otros productos : Formaldehído, acetaldehído, amoníaco, monóxido de carbono, ácido cianhídrico que conducen al cáncer.

EFECTOS :

- Bronquitis, enfisema, metaplasia del epitelio y en poco tiempo cáncer pulmonar.
- Padecer enfisema pulmonar es una agonía en vida. No puede hacer nada, esfuerzo agónico para respirar y se condena a una silla de ruedas.
- Neumotórax van y vienen por ruptura de los alvéolos.
- En el aparato visual : ceguera, neuritis, conjuntivitis y carnosidades.
- Daño del aparato ciliar de la nariz y causa sinusitis.
- Enemigo número uno del sistema vascular. Claudicación Intermitente, infarto y trombo-sis.
- Boca, ropa hedionda. Dientes, dedos, amarillos.
- Alcohol combinado con el cigarrillo potencia la acción.
- Incendios, quemaduras, destrucción ropa y asientos.
- Aumento incidencia de cáncer pulmonar, vías digestivas, vías urinarias, laringe y boca.

EL TABACO Y LA REPRODUCCION

Los efectos del consumo de tabaco sobre los órganos reproductores femeninos son variados y su manifestación es diferente dependiendo del momento reproductivo en el que se encuentre la mujer.

Durante el embarazo y el parto, el consumo de tabaco por parte de la futura madre, se ha asociado con diversas patologías de muy variada índole, todas ellas derivadas del paso de diferentes componentes del tabaco a través de la barrera placentaria, pudiendo producir en consecuencia alteraciones en las siguientes situaciones :

- En el desarrollo del embarazo, ya que la placenta puede sufrir alteraciones del tipo de placenta previa, disminución del peso placentario y desprendimiento prematuro de la misma, lo que conllevaría una mayor frecuencia de partos prematuros y abortos espontáneos.
- En el momento del parto, produciéndose una mayor dificultad en el período de expulsión del feto.
- En el propio feto y su posterior evolución como bebé, pues que se va a ver afectado como cualquier otro fumador involuntario. Así varios componentes del humo del tabaco que aspira la mujer embarazada al fumar (entre los que destacan la nicotina y monóxido de carbono), atraviesan la barrera placentaria y ejercen sus efectos sobre el feto o embrión que se está desarrollándose en el útero. Es evidente que muchas madres que fuman tienen bebés saludables, aunque en todos los casos existe el riesgo de presentar determinadas alteraciones con mayor frecuencia que los hijos de madres no fumadoras, destacando :
 - Reducción del peso al nacer.
 - Retraso en el crecimiento intrauterino y disminución de la longitud corporal.
 - Disminución del perímetro cefálico.
 - Alteraciones respiratorias del recién nacido o neonato (distress respiratorio).
 - Muertes perinatales.

Después del parto, el consumo de tabaco, todavía puede seguir actuando en la mujer y repercutir en su bebé. Durante la lactancia materna, la nicotina pasa a la leche y por lo tanto al recién nacido.

Por último, no debe olvidar, que si alguien está fumando en su casa, su hijo también está fumando y su desarrollo físico puede verse afectado por alteraciones y enfermedades respiratorias frecuentes, sobre todo durante el primer año de vida.

FUMADOR PASIVO :

Cada cigarrillo envía aire 70 mg. de alquitranes y 25 mg. de monóxido de carbono. Se produce combustión incompleta y hace tanto daño como al que fuma.. Respete el derecho de vivir sin cigarrillos. Menos cigarrillo más salud. Retírese cortésmente de la persona que fuma. Esa calma fugaz ocasiona graves consecuencias.

Analice con el precio actual cuanto cuesta el vicio. Fumar es nocivo para la salud.

CONSEJOS AL FUMADOR

- Controle el deseo de fumar.
- Puede dejarlo solo sin ayuda. Analice quien ó cual razón lo hace fumar. Concerte.
- Déjelo como artículo de lujo ó solo placer.
- Debe tener capacidad de decir no gracias cuando alguien ofrece un cigarrillo. Felicitaciones. Madurez.
- El ejercicio físico es un antídoto contra el vicio.
- Por favor padres expliquen a sus hijos sobre los riesgos.
- Un cigarrillo jamas da prestigio, ni posición. Mata.
- Dejar de fumar recupera los daños causados al organismo.
- Fumar ocasionalmente un cigarrillo, no condiciona graves daños.
- No espere enfermar para dejarlo.
- El médico puede ayudar con técnicas aversivas, hipnosis, psicoterapia, retención aliento, choques eléctricos, soplar el humo en la cara, fumar sin parar, técnicas de condicionamiento.
- Ayúdeme a integrar los club de fumadores.
- A muchos se les pide que abandonen el hábito no hicieron caso.
- Mientras más lejos de la incitación se encuentre mejor.
- Si lo hace fume solo hasta la mitad del cigarrillo. Use filtros.
- Gaste tiempo entre uno y otro.
- No inhale, reduzca fumadas, no lo deje en la boca.
- Fume solo en ambientes ventilados.
- Use cigarrillo mentolados y con menos alquitrán y nicotina.
- Menor cantidad de cigarrillo, lo agradecerá. Controle el hábito.
- Respete al no fumador.
- Controle sus angustias pero no con cigarrillos. Solicite ayuda.
- No fume diariamente o distribuya una cantidad no mayor de cinco cigarrillos al día.
- Lo mejor es no fumar. Tabaco o salud usted decide.
- Usted fuma y todavía no se siente mal. No confíe, el tabaco por lo general pasa factura, píenselo, su vida es demasiado valiosa para morir prematuramente.

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

- No compre cigarrillos.
- Cuando sienta deseos de fumar cinco minutos antes de encender el próximo cigarrillo.
- Mantenga su boca y manos ocupadas.
- Fume cigarrillos que el día anterior.
- Sea consiente, cada vez que fume un cigarrillo, del malestar física que le produce.
- Coleccione colillas en una botella con agua, cuando sienta deseos de fumar mírela y ábrala para sentir el olor de los venenos del cigarrillo.
Recuerde como afecta el cigarrillo su salud: cáncer de pulmón, ataque cardíaco, derrame cerebral, enfisema, úlcera estomacal, osteoporosis, baja fertilidad y deseo sexual, aborto, adicción, arrugas en la piel, manchas en los dientes, mal olor en la piel, cansancio y dolores de cabeza.
- No vaya a sitios donde haya muchos fumadores.

- Dígale a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar para lo que ayuden.
- Dígale a su médico que quiere dejar de fumar, éste le dará sugerencias y apoyo así como algún tratamiento para la adicción.
- Siéntase orgulloso de seguir sin fumar y persista en su decisión.
- No dependa del cigarrillo en situaciones difíciles.
- Siempre hay tiempo para dejar de fumar.
- Al dejar de fumar cigarrillos usted ha dado un paso importante para mejorar su salud, prolongar su vida y la de su familia.

1. No noto que me haga tanto daño, todavía tengo que fumar mucho más tiempo para notar los efectos negativos del tabaco.

La sola acción de fumar un cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial sistémica que dura 15 minutos y una elevación de la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto. La inyección intravenosa de 5 gotas de nicotina a una persona sana le produciría la muerte entre los 5 y 30 minutos posteriores a su administración.

2. Una persona que fuma menos de 10 cigarrillos diarios no es fumadora. Con lograr fumar menos mi salud estará protegida : cuanto menos fume, menos riesgo tendré.

Existe un factor individual causante de una mayor o menor sensibilidad a los efectos del tabaco (incluido su potencial cancerígeno). Por tanto, desde el primer cigarrillo una persona debe considerarse fumadora.

3. Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume con el cenicero.

El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos “ chupadas “, va a respirar mayor concentración de cancerígeno porque el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo es cualitativa y cuantitativa más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.

4. Hay cosas mucho peores que el tabaco.

No tantas, porque el tabaco es causa de cáncer es la segunda causa de muerte en los países industrializados , detrás de las enfermedades cardiovasculares, con las que el tabaco se encuentra directamente relacionado. Por otra parte se considera al tabaquismo como inductor de otro tipo de toxicomanías aún más importantes, fundamentalmente marihuana y en menor proporción morfina, heroína y LSD.

5. Fumar no provoca cáncer.

El riesgo de cáncer de pulmón se multiplica por 25 ó 30 entre la población de fumadores con respecto a los no fumadores.

6. El tabaco contamina, pero los coches y las fábricas también, y más. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental.

Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

7. El tabaco rubio es menos malo que el tabaco negro.

El tabaco rubio presenta una mayor concentración de alquitranes cancerígenos que el negro.

8. Los cigarrillos light no hacen daño, no son cancerígenos.

Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero debe tener en cuenta que el grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos; por tanto, el beneficio se anula.

9. Los efectos del humo sobre el no fumador no pasan de molestarle los ojos y la garganta. El alquitrán sólo afecta al fumador activo.

Los no fumadores que conviven con fumadores tienen riesgo de contraer cáncer de pulmón mayor que los que no viven o trabajan con fumadores. Esto es debido a la mayor toxicidad del humo procedente de la combustión del tabaco cuando se quema lentamente en el cenicero. El alquitrán forma parte de la fase particulada del humo, que es respirado no sólo por el fumador activo sino también por el pasivo.

10. En ambientes con aire acondicionado el tabaco no afecta a las demás personas.

No todos los aires acondicionados reciclan el 100% del aire. Algunos no toman aire del exterior y otros sólo una parte. De esta manera la concentración de las más de 3.000 sustancias tóxicas del tabaco va aumentando. Piense además que aunque haya una adsorción del 100% si permanentemente se está echando humo, las personas cercanas al fumador no tienen más remedio que respirarlo también.

11. El tabaco me tranquiliza.

Usted ha aprendido a regular su forma de fumar para tranquilizarse y esa tranquilidad es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan, y dará paso al síndrome de abstinencia del fumador.

12. Cinco cigarrillos en una mujer embarazada no dañan al feto.

Si una mujer embarazada fuma un cigarrillo, se produce inmediatamente un aumento de la frecuencia cardíaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Además el riesgo de aborto, placenta previa, desprendimiento prematuro de placentera y parto prematuro es más elevado.

13. El tabaco no afecta a los niños que están cerca del fumador.

El niño se convierte en un fumador pasivo si se encuentra en una estancia con personas que están fumando activamente y como consecuencia, puede presentar infecciones respiratorias, retardo del crecimiento y alteraciones neurológicas y del comportamiento, entre otras patologías.

14. He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos. Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien.

Usted seguramente recuerda a algún anciano que ha fumado toda la vida y está bien. Observe su calidad de vida, ¿tose ?, ¿le cuesta respirar ?, ¿qué grado de actividad física tiene ? Aún así, ese anciano ha tenido suerte, mejor para él. ¿Usted puede asegurarse una suerte igual ?, recuerde que cada organismo es distinto y no sabe lo que está ocurriendo en el suyo. No olvide que usted sólo ve a los que llegan, a los que han muerto a causa del tabaco no los ve envejecer.

15. De algo tenemos que morir.

Es cierto, moriremos por alguna razón. Pero deténgase a pensar que usted está fabricando su propia muerte y eso es algo que sólo los suicidas hacen. Probablemente no se está planteando en serio el hecho de que el tabaco puede ser el responsable de su muerte, y si es así, cree que esto ocurrirá cuando sea viejo.

16. Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad.

La dependencia física de la nicotina sólo dura alrededor de una semana; sin embargo, los beneficios secundarios al abandono del tabaco son progresivos y aparecen desde el momento en que se deja de fumar.

17. Algún vicio hay que tener y éste no es el peor de todos.

Para ser una persona feliz no es necesario tener una dependencia a una droga; más bien todo lo contrario. Todas las personas que han dejado de fumar para siempre se sienten liberadas de las pequeñas tiranías del tabaco. Nadie se arrepiente de dejarlo. El tabaco además es por el momento el peor vicio de todos, el que se cobra más víctimas anuales en todo el mundo, se cobra a largo plazo el mismo número de vidas que las drogas y el alcohol juntos.

18. Nunca me acostumbraré a no fumar, aunque pase mucho tiempo me seguirá apeteciendo.

Muchos ex fumadores refieren que el tabaco todavía les apetece; pregúnteles con qué frecuencia y con qué intensidad. Al cabo de unos meses el deseo de fumar va a desaparecer casi por completo. Además, éste no es acumulativo y desaparece a los pocos minutos. Lo más importante si usted quiere dejar de fumar es que tome nuevas costumbres y hábitos de vida que le sean agradables. De esta manera no le echará de menos.

19. El cigarrillo es un vicio muy difícil de quitar.

La adicción al tabaco tiene un doble componente: Una es la adicción física generada por la nicotina y otro es el hábito comportamental, la asociación que se ha establecido entre el tabaco y las distintas situaciones y estados a los que se ve sometido el fumador a lo largo del día. Estas asociaciones son más difíciles de romper que la adicción física y deben ser tenidas en cuenta cuando se quiere dejar de fumar.

20. Yo no dependo del tabaco, puede dejar de fumar cuando quiera.

Pruebe a dejar de fumar en una situación cotidiana de su vida, no cuando esté agripado, enfermo o embarazada; verá que es más difícil de lo que pensaba. Usted se da autoexcusas para continuar con su adicción y su dependencia. Todo fumador es dependiente aunque fume poco.

21. Necesito un cigarrillo para estudiar o para trabajar.

Muchas personas han asociado el tabaco a situaciones tales como el trabajar estudiar, y esto se ha convertido en un hábito como cualquier otro. Lo que no significa que no pueda hacerse sin tabaco, porque al fin y al cabo es usted quien trabaja y estudia no el cigarrillo, ¿ en qué puede ayudarle un cigarrillo ? Intente realizar actividades sin fumar durante algún tiempo y verá cómo muy pronto recobra los niveles de rendimiento que mantenía fumando.

22. Al dejar de fumar se disfruta menos de la vida.

Las personas que han dejado de fumar experimentan casi inmediatamente nuevas sensaciones placenteras tales como una mejora significativa en el gusto de las comidas y en los olores, la sensación de respirar libremente sin presión en el pecho, sin garganta cogida ni tos. Un ex fumador realiza las mismas actividades placenteras que el fumador : salir con amigos, comer bien, disfrutar del deporte, de la familia, del aire libre, de los espectáculos, de la lectura, etc. Sin ver afectadas su salud ni la de los que le rodean, sin depender del hecho de llevar o no tabaco encima.

23. Ya es tarde para dejarlo.

Es una excusa que suelen darse a sí mismo aquellas personas que llevan muchos años fumando y temen las consecuencias de dejar de fumar. Es cierto que el tiempo que se lleva fumando es un índice de dificultad a la hora de dejarlo, sencillamente porque el hábito de fumar es muy fuerte y está asociado a más aspectos de la vida que en un fumador joven. Sin embargo esta dificultad puede superarse con la decisión de un cambio radical en ese aspecto de su vida. Piense que puede estar aún a tiempo para dejarlo sin que su salud y su esperanza de vida se vean demasiado afectadas.

24. Fumar es un signo de libertad y de autoafirmación, no voy a dejar de fumar porque me digan que es malo.

El hecho de que fumar sea considerado un signo de libertad, de adultez, de autoafirmación es consecuencia de lo que nos han hecho creer las grandes compañías del tabaco a través de la publicidad y del cine. Lo mismo ha ocurrido con ciertos perfumes, coches, bebidas gaseosas, marcas de ropa, etc. Si usted cree estos mensajes, ¿ puede considerarse libre ? Además nadie deja de fumar en contra de su voluntad y eso lo sabemos, usted está en su derecho. Una vez sepa perfectamente lo que le está haciendo a su organismo sabrá a qué atenerse y respetaremos su decisión.

25. Sólo las personas que han sufrido un buen susto o aquellas con mucha fuerza de voluntad pueden lograr dejar de fumar.

Muchas personas, es cierto han dejado de fumar por un aviso médico o por ver a un familiar querido enfermo por el tabaco. No espere a llegar a esos extremos para dejarlo, puede que el daño se haya hecho sea irreversible.

LOS BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO SE EMPIEZAN A NOTAR DE INMEDIATO. ENTRE ELLOS CABE MENCIONAR :

- El riesgo de contraer enfermedades importantes disminuye.
- Su respiración mejorará rápidamente y se cansará menos.
- Disminuirá la predisposición a toser y a contraer infecciones.
- Los sentidos del olfato y el gusto mejorarán.
- Se liberará de la dependencia del tabaco y se sentirá autosuficiente.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.