

¡Dile NO al Cigarrillo!

Que la vida no se te vuelva humo



Somos más sin tabaco



IPSALUD
Centro Médico

Cuidar la salud debe ser la prioridad, el consumo del cigarrillo representa riesgos para la salud, individual y colectiva.

El consumo habitual de cigarrillo genera dependencia a la nicotina y está asociado a enfermedades y condiciones relacionadas con tumores malignos, cardiovasculares y respiratorios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que para el año 2030, el consumo de tabaco matará anualmente a 10 millones de personas, lo que hará del tabaco la primera causa de muerte en el mundo.

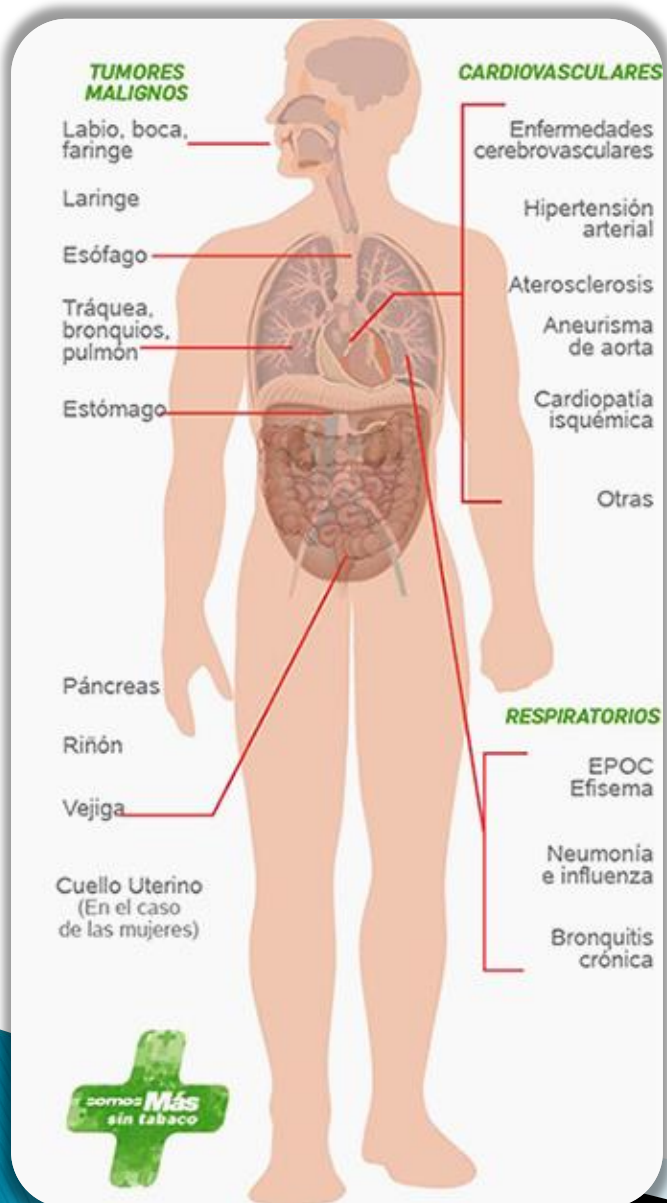
Es importante recordar que quien no tiene el hábito, pero convive con el fumador se considera fumador pasivo y también está expuesto a los mismos riesgos.

Componentes del cigarrillo

El tabaco es una sustancia adictiva porque contiene nicotina y más de 19 químicos cancerígenos; sus químicos conexos, como el alquitrán y la nicotina, pueden incrementar el riesgo de muchos problemas para el fumador y para las personas que comparten su entorno



Riesgo en la Salud de Fumadores Activos



- Coágulos de sangre y aneurismas en el cerebro, lo cual puede llevar a accidente cerebrovascular.
- Coágulos sanguíneos en las piernas que pueden viajar a los pulmones.
 - Hipertensión arterial.
 - En los hombres problemas con las erecciones debido a la disminución del flujo sanguíneo al pene.
- Cáncer sobre todo en el pulmón, la boca, la laringe, el esófago, la vejiga, el riñón, el páncreas y el cuello uterino.
- Problemas pulmonares como enfisema y bronquitis crónica o asma difícil de controlar.
- Problemas durante el embarazo, como bebés nacidos con bajo peso, parto prematuro, aborto espontáneo y labio leporino.

Otros riesgos para la salud:

- Disminución de la capacidad para saborear y oler.
- Daño a los espermatozoides, lo cual contribuye a la esterilidad.
- Pérdida de la vista debido a un aumento del riesgo de degeneración macular.
- Enfermedades de los dientes y las encías. arrugas de la piel.



Riesgo en la Salud de Fumadores Pasivos

- Ataques cardíacos y cardiopatía.
- Cáncer de pulmón.
- Reacciones súbitas y graves, incluyendo las que comprometen ojos, nariz, garganta y las vías respiratorias bajas.



Riesgo en la salud de bebés y niños que regularmente están expuestos al humo indirecto del cigarrillo

- Asma (los niños con asma que viven con un fumador son mucho más propensos a visitar el servicio de urgencias).
- Infecciones, incluyendo de las vías respiratorias altas causadas por virus, infecciones del oído y neumonía.
- Daño pulmonar (funcionamiento deficiente del pulmón). Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).



Cifras para reflexionar:

- 80% de los ataques cardiacos en menores de 50 años son causados por el tabaquismo.
- El accidente cerebro vascular es 4 a 5 veces mas probable en fumadores de edades entre 34 – 64 años, que en **NO fumadores**.
- 30% de todas las muertes de cáncer están relacionadas con el tabaquismo.
- 90% de las muertes por **EPOC**, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, están relacionadas con el tabaquismo.
- Cerca de 5 millones de colombianos mayores de 18 años fuman.



Decirle NO al cigarrillo trae mas BENEFICIOS y VENTAJAS

Salud Física

- ✓ Reduce el riesgo de osteoporosis.
- ✓ Minimiza los riesgos de cáncer de pulmón y enfermedad cardiovascular.
- ✓ Aumenta la capacidad respiratoria.
- ✓ Mejora la digestión.
- ✓ Evita enfermedades incapacitantes e incluso la muerte.
- ✓ Mejora la apariencia de la piel, uñas, dedos y dientes.

Salud Mental

- ✓ Disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad.
- ✓ Aumenta la autoestima.
- ✓ Promueve la inclusión social en lugares libre de humo.

Salud Mental

- ✓ Genera un ambiente sano.
- ✓ Evita que sus hijos padezcan infecciones respiratorias y adopten hábitos saludables.
- ✓ Ahorra dinero, aportando a sus finanzas familiares.

¡ Dile NO al CIGARRILLO !

