

DÍA MUNDIAL SIN TABACO



A.M.E.B.P.B.A. presenta a continuación el siguiente material informativo y preventivo.

MITOS SOBRE EL TABACO

FUMAR POCOS CIGARRILLOS AL DÍA NO HACE DAÑO.

FALSO: Los efectos de la nicotina, por mínima que sea la dosis, siempre son perjudiciales y acumulativos. De modo que: fumar poca cantidad en forma continuada es tan dañino como los excesos esporádicos.



HAY TEMAS DE SALUD MAS IMPORTANTES QUE TRATAR.



FALSO: A nivel mundial, el tabaquismo es la primer causa de muerte evitable y la segunda causa de enfermedad. Uno de cada dos fumadores muere a causa del tabaco, y el 50 % de ellos lo hace en la mitad de su vida.

YO FUMO Y NO NOTO NINGUN DAÑO EN MI SALUD.

FALSO: Aunque el fumador no note ningún síntoma, el daño sobre el organismo se está produciendo igualmente. La sola acción de fumar un cigarrillo aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

LOS ADULTOS TIENEN DERECHO A ELEGIR FUMAR.

FALSO: La mayoría de los adultos fumadores comenzaron en la niñez y en la adolescencia, antes de que puedan ser conscientes de las propiedades adictivas de la nicotina y de los riesgos del tabaco sobre la salud. Es probable que el consumo inicial se convierta en adicción siendo lo característico la pérdida de la libertad para decidir fumar o no.



LOS CIGARRILLOS LIGHT NO HACEN DAÑO.

FALSO: La cantidad de nicotina y alquitrán que un fumador absorbe depende de cómo fume (si aspira más o menos profundamente), del tiempo que mantenga el aire en los pulmones antes de exhalarlo nuevamente, de la cantidad de cigarrillos que consume. Suele ocurrir que al cambiar de los cigarrillos convencionales a los "light" aumente el consumo y la cantidad de estas sustancias en el organismo termine siendo la misma.

EL TABACO NO ES UNA DROGA.

FALSO: El tabaco es una sustancia que produce adicción física/psicológica y tolerancia de modo que su disminución produce síntomas de abstinencia, siendo éstas las características de toda droga



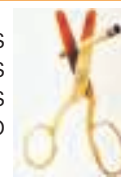
SOLO EL TABACO ES EFECTIVO PARA PODER CONCENTRARSE O TRANQUILIZARSE EN DETERMINADAS SITUACIONES.

FALSO: Existen métodos más saludables y adecuados para conseguir los mismos efectos como los ejercicios de respiración, relajación y meditación.



NO PUEDO DEJAR EL CIGARRILLO, HICE VARIOS INTENTOS Y NO PUDE LOGRARLO.

FALSO: Está comprobado que cuanto más veces se haya intentado dejar de fumar, más cerca se está de lograrlo. Las probabilidades de dejar efectivamente en un próximo intento se ven acrecentadas.



SOY DEMASIADO MAYOR PARA DEJARLO.

FALSO: A las tres semanas mejora la circulación y la capacidad pulmonar

La Mutual cuenta con los siguientes especialistas en Clínica Amebpba:

Neumonología: Del Río Pedro Oscar

CLÍNICA A.M.E.B.P.B.A
Bmé. MITRE 2040 Tel. 4013-6400

En el resto de las localidades Ud. Puede averiguar los especialistas llamando al Centro de Atención Telefónica al Afiliado
0810 - 122 - 6888

De Lunes a Viernes de 8:00 a 20:00 Hs.
Programa de Gestión Pro Activa de la Salud
División Orientación y Difusión
contactos@amebpba.org.ar
(011) 4013-2734 / 2745

PROGRAMA DE GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD

Diseñado y diagramado en AMEBPBA - División Orientación y Difusión