

INFORME N° 2

PROGRAMA DE GESTIÓN PRO-ACTIVA DE LA SALUD

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADULTOS MAYORES

TABACO Y ALCOHOL



PROGRAMA DE GESTIÓN PROACTIVA DE LA SALUD

TABAQUISMO



Es la principal causa de muerte evitable en el mundo. Actualmente fuma el 34% de la población adulta y cada año mueren 40.000 argentinos a causa de este mal. El gasto de esta enfermedad consume el 15,5% del gasto total en salud. Son numerosos los riesgos que aumentan con el consumo de tabaco, concretamente nos referimos al riesgo de muerte por enfermedad coronaria, cánceres asociados y enfermedades bronquiales tales como la neumonía.

Asimismo, contribuye a elevar el riesgo de osteoporosis y, por lo tanto, de fractura de cadera. También trae asociado el desarrollo y progresión de enfermedades crónicas, una disminución en la movilidad y un deterioro general en el estado físico.

Por todo ello el consumo de tabaco perjudica seriamente el organismo del anciano y es recomendable promover el abandono absoluto del hábito.

Estudios recientes demuestran que incluso fumar una baja cantidad de cigarrillos por día (de 1 a 5) incrementa en un 40% el riesgo de infarto de miocardio.

En síntesis, la recomendación es dejar de fumar cuanto antes.

Cuando dejamos de fumar:

A los 20 minutos: Baja la presión arterial y se equilibra el ritmo cardíaco arterial.

A las 8 horas: Disminuye el riesgo de infarto y se oxigena la sangre.

A las 24 horas: Desaparece del cuerpo el monóxido de carbono.

A los 2 días: Ya no se detectan rastros de nicotina en la sangre.

A las 3 semanas: Mejora la circulación y la capacidad pulmonar.

A los 365 días: El riesgo de infarto se reduce a la mitad.

A los 5 años: Disminuye el riesgo de cáncer de pulmón en un 50%.

A los 10 años: El riesgo de cáncer de pulmón se equipara al de un no fumador.

PROMOCIÓN DE SALUD DE ADULTOS MAYORES

PROGRAMA DE GESTIÓN PROACTIVA DE LA SALUD

ALCOHOLISMO

El alcoholismo en la tercera edad es un fenómeno sobre el que se habla poco y se sabe aún menos. Sin embargo, algunos adultos mayores también son víctimas de este flagelo, que en esta etapa de la vida puede presentar formas mucho más graves que en una persona joven. Generalmente hay fenómenos sociales implicados, las personas mayores sufren con más frecuencia de aislamiento o soledad, y eso muchas veces los induce a consumir alcohol como una especie de automedicación para sustituir carencias. Habitualmente el problema es detectado por terceros o porque los afectados acuden al médico por dolencias o consecuencias que no atribuyen al alcohol. Dado que la tolerancia al alcohol disminuye con la edad los efectos a nivel físico son casi inmediatos:



- Pueden producirse o agravarse neuropatías en las extremidades inferiores generando calambres, sensación de quemadura y debilidad muscular.
- Se presenta un mayor deterioro de la memoria y surgen dificultades para hablar, estados de confusión o depresión.
- También puede haber problemas de equilibrio que se traducen en fracturas por caídas.
- Se generan o agudizan patologías gastrointestinales como la gastritis aguda, la esofagitis, el reflujo o finalmente la cirrosis.
- A nivel cardiovascular el alcohol produce un aumento de la presión arterial, miocardiopatías y arritmia.
- Otra consecuencia es la desnutrición, puesto que las calorías aportadas por el alcohol producen una disminución en la ingesta de alimentos y un bloqueo en la absorción de vitaminas.

Todos estos elementos, sumados a otros factores como un aspecto descuidado -y en situaciones extremas- desaseado, puede llevar a sospechar que la esposa, esposo, padres, abuelos u otro familiar están abusando del alcohol.

PROMOCIÓN DE SALUD DE ADULTOS MAYORES

En síntesis, el tabaquismo y el abuso de alcohol se consideran como dos de las adicciones más extendidas en nuestra población, así como el origen de la mayor cantidad de enfermedades en los adultos mayores.

Estas dos adicciones, de tanta importancia para la salud de los adultos mayores, pueden ser prevenidas y, de estar ya presentes, siempre deben ser tratadas.

Asesoramiento en contenidos preventivos: Dr. Jorge Daniel Lemus



División
Orientación y Difusión

contactos@amebpba.org.ar

4013-2734/2745

Diagramado y compaginado en AMEBPBA División Orientación y Difusión

