

31 de Mayo

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Desde 1988 la Organización Mundial de la salud celebra cada 31 de mayo el “Día Mundial Sin Tabaco”, ocasión en la que busca incrementar la toma de conciencia acerca de los efectos devastadores del consumo de tabaco y el problema sanitario y social que representa.

El tabaco sigue siendo una de las principales causas de mortalidad en el mundo, con casi cinco millones de víctimas al año, de las cuales 1 millón pertenecen a América Latina, según cifras aportadas por la Organización Panamericana de la Salud.

La situación en Argentina es alarmante con una tasa actual del 34% en la población adulta, 40% en los adolescentes de 15 a 18 años y 23% en los de 12 a 14 años. Cada año **40.000 argentinos** mueren a causa directa del consumo de tabaco.

Nuestro país gasta anualmente \$ 4.300 millones de pesos (a valores del 2003), en costos directos atribuibles a patologías tabaco dependientes. Esto representa el **15.5 %** del gasto total en salud, lo que evidencia la necesidad reforzar aún más las medidas de control.

En este momento histórico, en el cual los gobiernos se encuentran trabajando para generar nuevas medidas, nos parece oportuno acercarles el siguiente material que esperamos aporte información útil en tal sentido.

POR QUÉ FUMÁS?

- 1. El humo del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos, la mayoría altamente tóxicos y 50 de ellos cancerígenos.**
- Más del 30% de las personas no fumadoras son **fumadoras pasivas** en el lugar de trabajo y más del 15% en el hogar; también los niños, incluidos los que se encuentran todavía en el seno materno.
- Fumar es la causa principal del **cáncer de pulmón** e interviene en el desarrollo de otros tipos de cáncer (faringe, vejiga, hígado, colon, útero, riñón y páncreas).



4. La **nicotina** llega al cerebro **10 segundos** después de haberse inhalado y puede detectarse en cualquier parte del cuerpo, incluso en la leche materna.
5. Los **venenos del cigarrillo** producen una **aceleración del ritmo cardíaco** bloqueando las arterias, produciendo **hipertensión, derrames cerebrales y ataques cardíacos.**
6. Respirar el humo del cigarrillo nos expone a contraer **enfermedades pulmonares**, **constricción bronquial** y **disminución de la capacidad respiratoria.**
7. El **monóxido de carbono** se adhiere a la **hemoglobina de los glóbulos rojos** evitando el **transporte total de oxígeno a las células, disminuyendo la energía corporal total.**
8. EL FUMAR AFECTA LA RESPUESTA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO REDUCIENDO LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA COMBATIR INFECCIONES Y CICATRIZAR HERIDAS.
9. El HTA (humo de tabaco ambiental) es causa de diversas enfermedades en los **no fumadores**. A mayor exposición al HTA mayor **daño** para la salud.
10. El cigarrillo produce **infertilidad, menopausia temprana, embarazos ectópicos y abortos espontáneos** en las mujeres, y **disfunción eréctil** en los hombres.



En la Argentina mueren 40.000 personas por año a causa del tabaquismo.

POR EL BIEN DE TODOS,
DECIDITE
A DEJAR DE FUMAR

