

## Tabaquismo



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaquismo es la adicción o dependencia al tabaco, principalmente a la nicotina. Un fumador es aquella persona que fuma o ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos.

Se considera una adicción ya que presenta los siguientes aspectos: Comportamiento compulsivo, dependencia física y mental, así como síndrome de abstinencia ante la ausencia de la nicotina.



### ¿Cómo afecta a la salud?

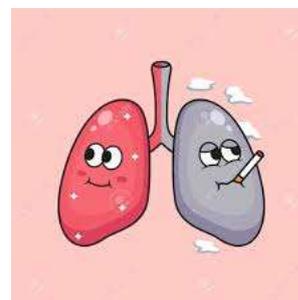
Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados, y también la causa más importante de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

Está directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente:

- Distintos tipos de cáncer: de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros;
- Enfermedades cardiovasculares: infartos, ACV, aneurismas;
- Enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e infecciones respiratorias reiteradas.

Además, en las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor.

Se calcula que sólo en Argentina mueren cada año 40.000 personas por esta causa.



### Fumadores Pasivos, ¿Qué son?

El tabaquismo no sólo afecta la salud de los fumadores, sino también a las personas no fumadoras que están expuestas al humo de tabaco por convivir con fumadores.



Se los denomina así porque su organismo también se ve afectado por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco.

Un fumador pasivo expuesto al humo de tabaco durante una hora, inhala una cantidad equivalente a 2-3 cigarrillos. La irritación nasal, de los ojos y de las vías respiratorias (con tos y flemas), son los síntomas más frecuentes asociados al humo del tabaco.

En especial, esta situación resulta sumamente perjudicial para los niños pequeños en los que puede llegar a causar: muerte súbita del lactante, infecciones a repetición, trastornos del desarrollo y del comportamiento.

## Sugerencias

- Los primeros días después de dejar de fumar, pasá el mayor tiempo posible en lugares donde esté prohibido fumar.
- Tomá grandes cantidades de agua y jugo de frutas.
- No consumas alcohol, café ni otras bebidas que asocies con fumar.
- Si extrañas la sensación del cigarrillo en tu mano o boca, jugá con otra cosa, por ejemplo, un lápiz.



- Evitá estar en situaciones que asocies a fumar.
- Evitá recaer ante situaciones estresantes, mantené la calma y no cedas.
- Hacé breves ejercicios físicos o respiratorios para eliminar tensiones.
- Comé pequeñas raciones de comida, eso mantiene el nivel de azúcar en sangre y ayuda a prevenir tu deseo de fumar.
- Si sentís mucha ansiedad, tené a mano sustitutos como zanahoria, pepinos, manzanas, apio, pasas de uva o chicle.