



CONTROL DEL TABACO

CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS
DEL CESAR LIMITADA –
CIMCE LIMITADA

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond
Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: (5)5800126-(5)5806696
Valledupar-Colombia

PORQUE FUMAS



Fumar es una forma de adicción.

La nicotina que se encuentra en el cigarrillo es la responsable de producir dependencia, como la generada por el consumo de cocaína y heroína.



COMPONENTES DEL CIGARRILLO



LA DEPENDENCIA

Es la necesidad irrefrenable del individuo de consumir la sustancia, en este caso el cigarrillo.
 Esta Puede se física, psíquica o social.



LA DEPENDENCIA



Dependencia física:

El organismo se habitúa a recibir la nicotina y ésta se convierte en un elemento necesario para su funcionamiento. Esta clase de dependencia se evidencia cuando la persona experimenta síntomas desagradables (síndrome de abstinencia) al dejar de fumar.



LA DEPENDENCIA

Dependencia psíquica:

Se manifiesta cuando la persona tiene la idea de necesitar la sustancia para realizar alguna actividad, incluso algo cotidiano como disfrutar de un libro, un programa de televisión, una fiesta o una conversación.



LA DEPENDENCIA

Dependencia social.

Cuando el consumo de cigarrillo es sólo en las reuniones o la vinculación a un grupo.



QUÉ ES EL SINDROME DE ABSTINENCIA

El síndrome de la abstinencia se caracteriza por la aparición de una serie de síntomas y signos con los cuales el organismo del fumador responde ante la falta de éste.



QUÉ ES EL SINDROME DE ABSTINENCIA



Cuando hay síndrome de abstinencia, aparecen en las primeras horas del día al menos 4 de estos síntomas:

- ✓ Deseo de fumar.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Aumento de apetito.
- ✓ Insomnio.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Dificultad en concentrarse.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardiaca y depresión.



QUÉ ES EL SINDROME DE ABSTINENCIA

Otros síntomas:

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Cansancio
- ✓ Mareos
- ✓ Vértigo
- ✓ Temblor interior
- ✓ Temblor de manos
- ✓ Dolor de ojos
- ✓ Vómitos
- ✓ Contracciones musculares
- ✓ Debilitamiento
- ✓ Sudor en las manos
- ✓ Hormigueos en la piel
- ✓ Cambios en el sabor de los alimentos.



RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR



- ❖ Coma preferiblemente, frutas, verduras, jugos, quesos y sopas suaves.
- ❖ Evite comer todo tipo de carnes, fritos, enlatados, salsas picantes, alimentos muy salados o muy condimentados.



RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR



- ❖ Beba entre comidas, abundantes zumos, jugos de frutas ricas en vitamina C (cítricos) o agua: 8 vasos al día como mínimo.
- ❖ Evite consumir licor y café.
- ❖ Tenga siempre a mano algo para picar o masticar, fruta, zanahoria.



ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO



Existen muchos de los peligros que entraña el inhalar humo de tabaco ajeno, el deber de proteger contra la exposición de humo de tabaco está implícito, entre otros, en el derecho a la vida y el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud.



100% Libre
de Humo de Tabaco

ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO

Los gobiernos deben promulgar leyes que las protejan frente a las amenazas a sus derechos y libertades fundamentales.



CONSECUENCIAS DE FUMAR CIGARRILLOS



Corto plazo:

- ✓ El aliento a nicotina.
- ✓ Las manos, dedos y uñas amarillos y con olor a nicotina.
- ✓ Afecta la salud de todos los que nos rodean.
- ✓ Dificulta o implica la actividad deportiva.
- ✓ Afecta al sentido del gusto.
- ✓ Aparición de celulitis.



CONSECUENCIAS DE FUMAR CIGARRILLO



Mediano plazo:

- ✓ Destruye progresivamente sus pulmones.
- ✓ Destrucción de la dentadura.
- ✓ Caída del cabello y maltrato a la piel.
- ✓ Destruye o elimina la actividad sexual.
- ✓ Enfermedades al corazón.



CONSECUENCIAS DE FUMAR CIGARRILLOS



Largo plazo:

- ✓ El cigarrillo produce cáncer
- ✓ Enfermedades al pulmón



TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR

DE **3 A 6** MESES DESPUÉS

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones
¡Se consolida la conducta no fumadora en tu vida cotidiana!

DE **1 A 2** MESES DESPUÉS

La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies.

15 DÍAS DESPUÉS

Mejora de forma generalizada la circulación sanguínea. La dependencia física a la nicotina desaparece

3 DÍAS DESPUÉS

Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar

20 MINUTOS DESPUÉS

La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse

8 HORAS DESPUÉS

Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad y el de oxígeno se aproxima al normal

24 HORAS DESPUÉS

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad

48 HORAS DESPUÉS

Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

DESPUÉS DEL
ÚLTIMO
CIGARRILLO



LOS 7 PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

1 ¡Lo más importante es tomar la decisión de parar de fumar!

2 Anticípate a los retos que puedan aparecer.

3 Define una fecha para dejarlo en las próximas 2 semanas.

4 Cuéntale a tus familiares y amigos que planeas dejar de fumar.



- ▶ El consumo de tabaco es responsable de la muerte de 2 de cada 10 adultos.
- ▶ 70% de los fumadores quieren parar de fumar. **Y tú, ¿Qué esperas?**



5 Bota todos los cigarrillos de tu casa, del carro, de la oficina.

6 Si necesitas ayuda, busca a un especialista o usa algunas de las opciones disponibles para disminuir los efectos que puede causar la abstinencia:

PARCHES DE NICOTINA

En contacto con la piel libera una dosis constante de nicotina a la sangre. Disponibles en dosis de 5, 10 o 15mg.



CHICLES DE NICOTINA

En presentación de 2mg (para fumadores de <25 cigarrillos por día) y 4mg (>25 cigarrillos por día). Las primeras semanas cada 2 horas y luego ir disminuyendo.



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

Dispositivo con un líquido para producir vapor. Se puede escoger por su concentración de nicotina y por sabores (tabaco, fresa, uva, sandía, menta; entre otros).



MEDICAMENTOS

Actúan bloqueando las transmisiones químicas en el cerebro, que generan las ganas de fumar. Necesitan receta médica.



7 ¡Debes celebrar cada logro del proceso con el orgullo de haberlo conseguido y cuanto mejor te sientes!



CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA - CIMCE LIMITADA

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond
Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: 5800126-5806696
Valledupar-Colombia