

Conozca los Beneficios de Dejar de Fumar

Patologías directamente relacionadas con el tabaco¹

Enfermedades cardiovasculares

- Enfermedad cardíaca isquémica
- Trombosis venosas
- Infarto cerebral-Demencia vascular
- Enfermedad vascular periférica
- Aneurisma aórtico abdominal



Enfermedades del aparato respiratorio

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)*
- Neumonía
- Asma no controlada



Trastornos reproductivos

- Disminución de la fertilidad
- Complicaciones en el embarazo
- Bajo peso al nacer
- Muerte súbita del lactante



Cáncer

- Pulmón*
- Leucemia (LMA, LLA, LLC)
- Cavidad oral/Faringe
- Laringe
- Esófago
- Estómago
- Páncreas
- Riñón
- Vejiga
- Cuello de útero



Otros

- Manchas en los dientes
- Inflamaciones gingivales
- Úlcera péptica†
- Complicaciones quirúrgicas/cicatrización
- Fractura de cadera
- Baja densidad ósea
- Cataratas



Algunas de las sustancias que contiene el cigarrillo

El cigarrillo consta de alrededor de 4.700 productos químicos, de los cuales 200 son venenosos y 43 son cancerígenos. Algunas de estas sustancias tóxicas son volátiles y no nos producen daño, pero otras permanecen en el organismo prácticamente toda la vida. Algunas de ellas son:²⁻³



Dejar de fumar... ¡Se puede!²⁻³

20 min.	La presión y el pulso retornan a los valores normales.
8 horas	La nicotina y el monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad. El oxígeno en la sangre vuelve a los valores normales.
1 día	El monóxido de carbono ha sido eliminado de la sangre y los pulmones comienzan a eliminar residuos del cigarrillo.
2 días	Ya no hay nicotina en el organismo. El sentido del olfato y del gusto mejoran mucho.
3 días	Respirar es más fácil, las vías aéreas comienzan a relajarse y aumentan los niveles de energía.
3 a 9 meses	Mejora la circulación sanguínea, desaparecen la tos y los silbidos en el pecho. Los problemas respiratorios mejoran y la función del pulmón mejora en más de un 10%.
1 año	El riesgo de un ataque cardíaco se reduce a la mitad en comparación con el riesgo de un fumador.
10 años	El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con el riesgo de un fumador.
15 años	El riesgo de un ataque cardíaco es igual al de un no fumador.

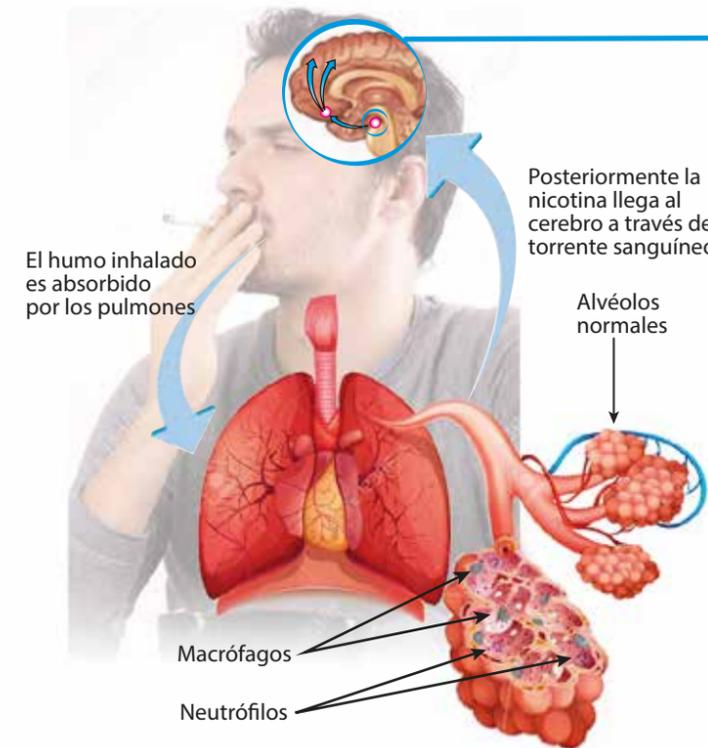
DEJA DE FUMAR CON AYUDA



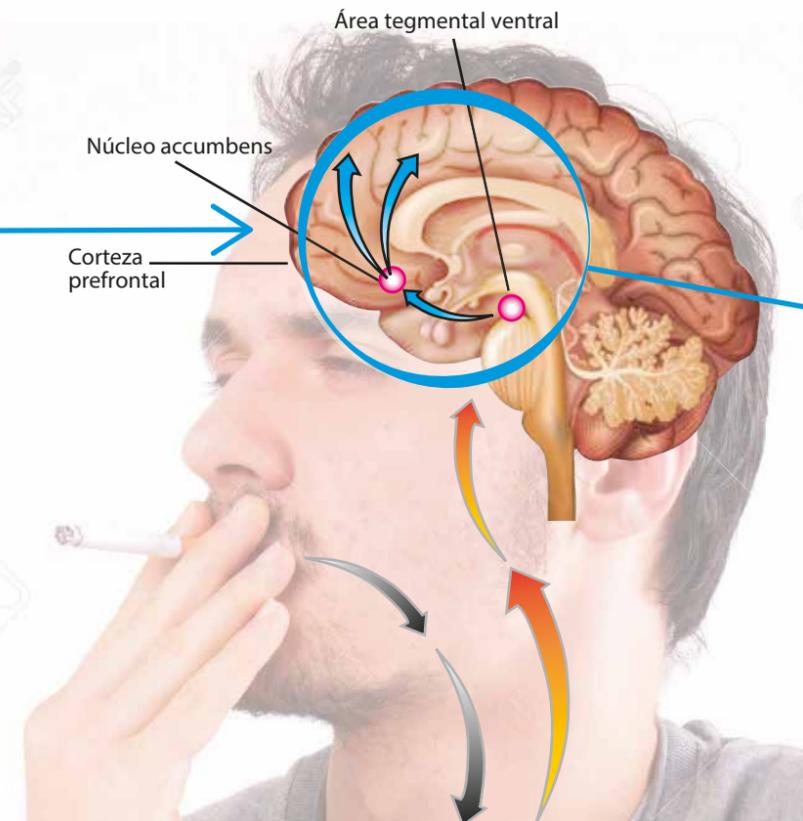
www.dejadefumarconayuda.es

Tabaco y salud²⁻³⁻⁹

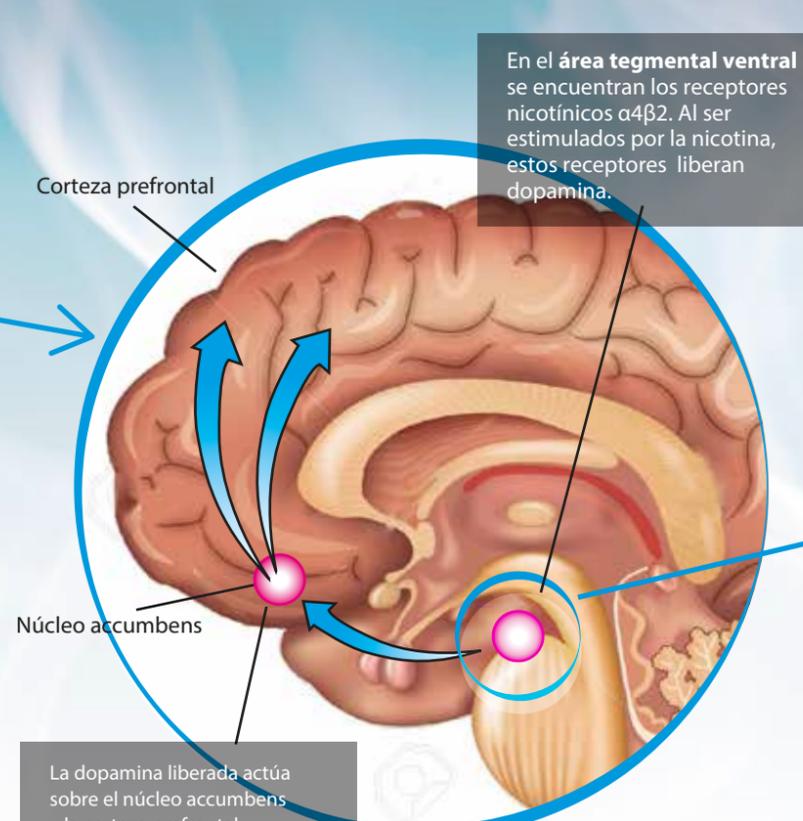
El consumo de cigarrillos causa graves trastornos en la salud del fumador y en las personas de su entorno (familiares, compañeros de oficina, etc.). Prácticamente no existe órgano que no se vea afectado por los productos de la combustión incompleta del tabaco, los cuales exponen al fumador a diversos tipos de cáncer (laringe, pulmón, esófago, etc.), trastornos cardiovasculares y vasculares y disminuyen en muchos casos su expectativa de vida.



Secuencias de los efectos del humo del cigarrillo desde su inhalación²⁻³

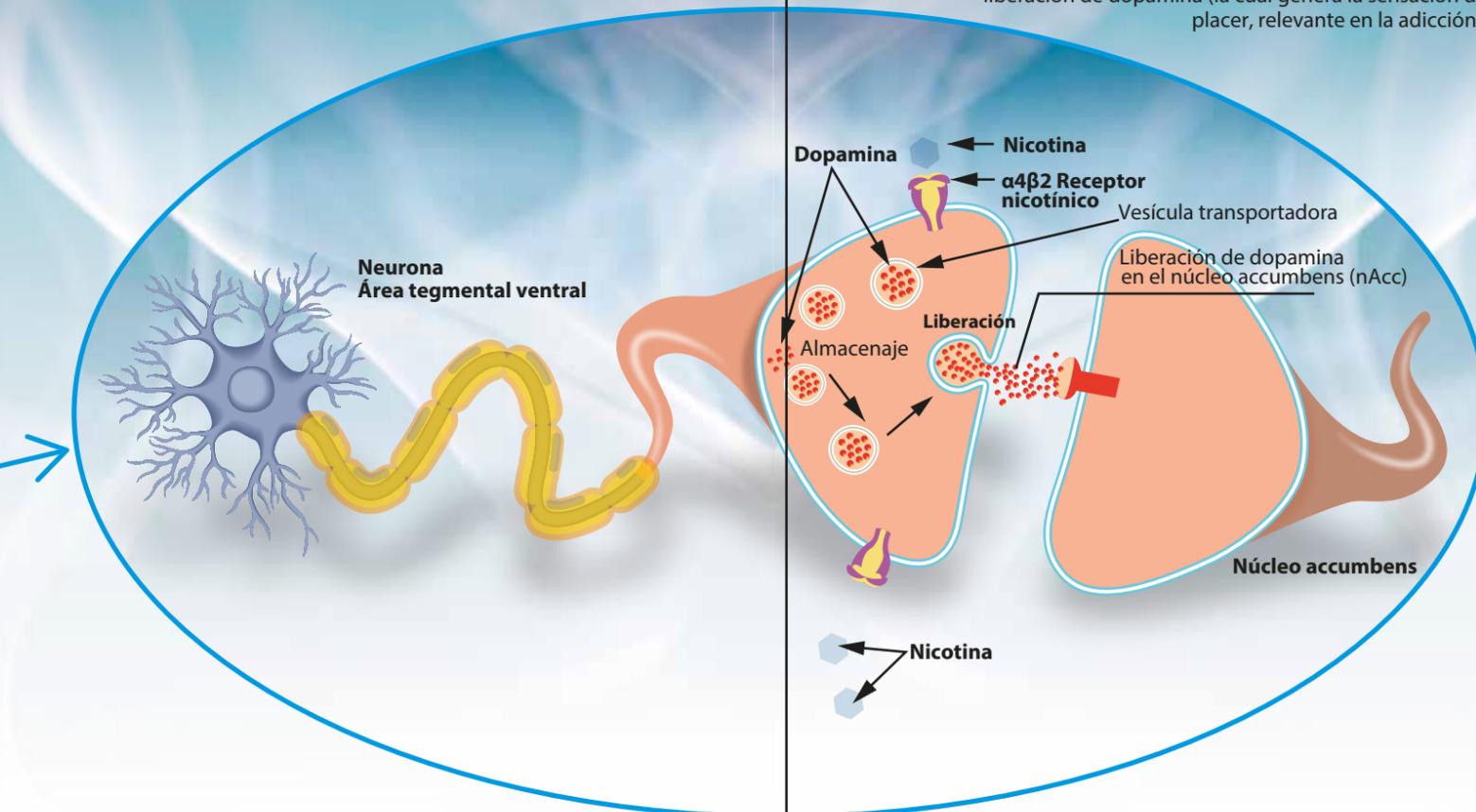


Cuando una persona fuma, el humo inhalado llega a los pulmones, y a partir de allí se dirige al cerebro a través del torrente sanguíneo. Unos segundos después la nicotina alcanza el área tegmental ventral donde se une a los receptores nicotínicos.



Mecanismo de acción de la nicotina²⁻³

La nicotina se une a los receptores nicotínicos induciendo la liberación de dopamina (la cual genera la sensación de placer, relevante en la adicción).



Desarrollo de la dependencia de la nicotina⁴⁻⁵⁻⁶⁻⁷⁻⁸



1.- Surgeon General's Report. The Health Consequences of Smoking. 2004. 2.- TRATADO DE TABAQUISMO. Carlos A. Jimenez-Ruiz, Kart O. Fagerstrom. 2007 Ergon. 3.- MAYO CLINIC FAMILY HEALTHBOOK. Chapter 1. Pag. 19 Año 1990. 4.- Benowitz NL. Nicotine pharmacology and addiction. En: Benowitz NL (ed.) Nicotine Safety and Toxicity. New York, Oxford University Press. 1998; 3-16. 5.- Metz CN, Gregersen PK, Malhotra AK. Metabolism and biochemical effects of nicotine for primary care providers. Med Clin N Am. 2004; 88: 1399-1413. 6.- Wise RA. Drug-activation of brain reward pathways. Drug and Alcohol Dependence. 1998; 51: 13-22. 7.- Mansvelter HD, Keath JR, McGehee DS. Synaptic mechanisms underlie nicotine-induced excitability of brain reward areas. Neuron. 2002; 33: 905-19. 8.- Mansvelter HD, McGehee DS. Long-term potentiation of excitatory inputs to brain reward areas by nicotine. Neuron. 2000; 27: 349-57. 9.- CLINICAL ATLAS. RESPIRATORY DISEASES. M. Turner - Warrick, M. E. Hodson, B. Corrin, I. H. Kerr. Chapter 7 and Chapter 8. Pag 7.2 - 7.5.