

La vida es infinitamente más dulce sin tabaco

Reyes Cortés

Trabajadora Social Solc

#Solcestacontigo



Impresiona, ¿verdad? El cigarrillo que cada vez consumes está compuesto por todas estas sustancias, generando una gran dependencia en ti, al ser considerado el tabaco como una de las drogas que mayor adicción genera, más incluso que algunas de las consideradas drogas “duras”

El día 31 de mayo, se celebra el día mundial sin tabaco, y una vez más hacemos un llamamiento desde Solc de la importancia de abandonar YA el hábito del consumo de tabaco, pues son múltiples los riesgos que conlleva y las pérdidas que tiene el mantener la conducta de fumar, entre los principales están:

- ♦ **Cáncer de pulmón.** Es la primera causa de muerte por cáncer en el mundo en varones y está creciendo mucho entre las mujeres. El tabaco es el responsable de entre el 85 y el 90% de los cánceres de pulmón en varones y de entre el 57 y el 80% de los casos en mujeres.
- ♦ **Tumores en boca, laringe y esófago.** Ocho de cada diez de estos tumores guardan relación con el tabaquismo, por los carcinógenos del tabaco y el daño celular que produce su combustión.
- ♦ **Cánceres del tracto urinario.** Los casos de cáncer de vejiga y uréter son entre dos y cinco veces más comunes entre los fumadores, pues las sustancias nocivas del tabaco tienen que ser expulsadas por ahí, produciéndose una acumulación nociva de toxinas.
- ♦ **Otros cánceres.** La incidencia de cáncer de páncreas es cuatro veces mayor en fumadores. El tabaco también hace aumentar la incidencia de los cánceres gástricos,

de hígado, colorrectal, de cérvix, de vulva y de pene. El cáncer de mama es un 16% más frecuente en las fumadoras habituales y los casos de leucemia mieloide aguda son un 50% más habituales en fumadores

- ♦ **Hipertensión arterial.** Es más frecuente en fumadores crónicos de más de 15 cigarrillos al día. El hábito crónico también acelera la aterosclerosis.
- ♦ **Ictus e infarto de miocardio.** El tabaco favorece la aparición de fenómenos trombóticos, produce disfunción endotelial y modifica el perfil lipídico, reduciendo el colesterol bueno (HDL) y aumentando las fracciones de colesterol malo. Eso hace que el riesgo de sufrir un ictus o un infarto de miocardio sea de dos a tres veces superior en fumadores.
- ♦ **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).** Incluso por exposición pasiva, el tabaco es el principal factor causal de la EPOC. La mortalidad por esta causa es 14 veces superior entre los fumadores. El tabaco produce una lesión inflamatoria crónica sobre las vías respiratorias que causa su progresivo deterioro que acaba derivando en bronquitis crónica o enfisema pulmonar.
- ♦ **Arteriopatía periférica.** El tabaco agrava los síntomas de todas estas enfermedades asociadas. Pero aún conociendo las dramáticas consecuencias que acarrea fumar, en forma de enfermedad y muerte, el 29 por ciento de los españoles sigue haciéndolo.

Sabemos que cuesta y mucho, dejar de fumar, pero también sabemos de tu potencial y capacidades, por tanto si otros pueden dejar de fumar, ¡tú también! Y, para ello necesitas;

*Desautomatizar la conducta de fumar que llevas teniendo durante toda la vida de fumador/a. Es un proceso de trabajo en el que existen técnicas y herramientas profesionales de ayuda hasta conseguir dicho propósito

*Una buena dosis de motivación por parte de la persona que decide pasar a la acción.

*Identificar situaciones de riesgos y poder manejar y gestionar los mismos.

* Contar con todos los apoyos posibles, tanto de familiares como de amigos y profesionales de distintas disciplinas que acompañan en el proceso de abandono del tabaco.

* Recordar beneficios personales y generales de dejar de fumar a corto, medio y largo plazo, será de las mejores cosas que hayas hecho en tu vida.

Todas estas áreas se trabajan en el Programa de ayuda para dejar de fumar que lleva a cabo la asociación, solo tienes que contactar con nosotros en los teléfonos de Solc (965545053-625817685 y pedir información, pues recuerda que: *LA VIDA ES INFINITAMENTE MÁS DULCE SIN TABACO.*

