BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR…¿POR QUÉ DEJAR EL CIGARRO?:

1– Para respirar mejor
2– para cansarme menos y dejar de toser.
3– Para vivir mas años y vivirlos mejor.
4– Para reducir mis posibilidades de sufrir un infarto al corazón, una embolia, neumonía o algún tipo de cáncer.
5– para respetar el derecho a salud de mas Adultos Mayores que no fuman.

DEJANDO EL CIGARRILLO…OPTAMOS POR UNA VIDA SALUDABLE

1– Control del peso corporal

2– Reduce la Presión Arterial en Hipertensos

3- Ayuda a reducir el colesterol y por ende los riesgos de sufrir un infarto.

4- Disminuye la sensación de cansancio que generó el cigarrillo con el tiempo.

5– Aumenta la sensación de felicidad y bienestar.

6– reduce el estres

Realizar una caminata de 30 min. Diarios al menos 3 veces a la semana.

Optemos por alimentos bajos en grasa y ricos en proteínas (pescados, pavo,) y consumo de frutas y verduras

Interno de kinesiología Mauricio Huerta

Tutora: Klga. Lisette Ruiz Garay

PROGRAMA ENVEJECER ACTIVO 2015

Unidos por la Salud
CESFAM SAN JUAN
Juntos por la Calidad

Material para Consejería:

Tabaquismo en el Adulto Mayor

HÁBITO DE FUMAR:

Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como:

CÁNCER

Entre 75 y 80 % de los cánceres humanos están relacionados con la exposición a carcinógenos químicos. En el humo del tabaco se han descrito más de 4.000 sustancias químicas diferentes, muchas de ellas potentes carcinógenos. El de pulmón es el tipo de cáncer que más se relaciona con el tabaco.

EPOC

El tabaquismo es la principal causa de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. La eliminación del tabaquismo es la medida terapéutica más importante en todos las etapas de la enfermedad. Al dejar de fumar, disminuye rápidamente la tos, las secreciones y evitar la **Neumonía.**

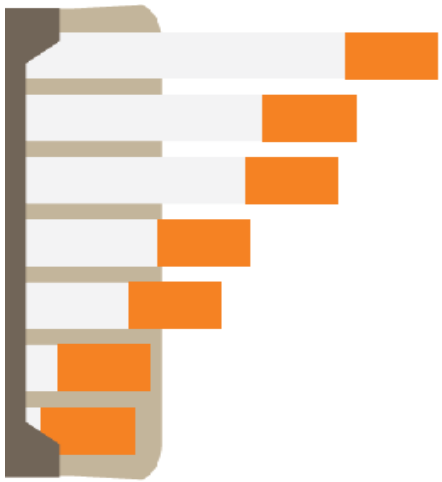
DAÑO CARDIOVASCULAR

Los fumadores tienen un riesgo 2 veces mayor de morir por enfermedad coronaria. Mayor riesgo de sufrir eventos cardiovasculares, tales como el infarto del miocardio y la muerte súbita, además de la incidencia de **Hipertensión Arterial.**

ENFERMEDAES OCULARES

Fumar tabaco se manifiesta como un importante factor de riesgo de patologías oculares, como la degeneración macular, el glaucoma y las cataratas. Los efectos tóxicos del tabaco tienen un papel decisivo en el deterioro del tejido ocular. Además, fumar puede ser causa del síndrome de ojo seco.

MUERTES POR ENFERMEDADES ATRIBUIBLES AL TABACO:

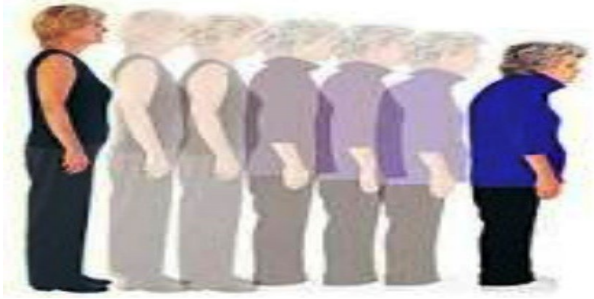


4.523	EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
2.988	Otros Cánceres
2.565	Enfermedades Cardíacas
2.335	Cáncer de Pulmón
1.902	Tabaquismo Pasivo
1.497	ACV (Accidente Cerebro Vascular)
722	Neumonía

CADA AÑO, EL TABAQUISMO ES RESPONSABLE DE

20.191

INFARTOS E INTERNACIONES POR ENFERMEDAD CARDÍACA

ALGUNOS EFECTOS:

- MAYOR RIESGO DE OSTEOPOROSIS.
- MAYOR PROBABILIDAD DE FRACTURAS DE CADERA
- MAYOR RIESGO DE DOLOR LUMBAR Y ARTRITIS REUMATOIDE
- EFECTO PERJUDICIAL EN LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS Y CONSOLIDACIÓN DE FRACTURA
- LA NICOTINA ENVÍA SEÑALES DE COMER MENOS Y PUEDE IMPEDIR QUE EL CUERPO OBTENGA LA NUTRICIÓN ADECUADA