

NO HUNDAS TU SALUD



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES



INSTITUTO SOCIAL
DE LA MARINA

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

El hábito de fumar en la actualidad está considerado como una enfermedad (tabaquismo), una adicción y la primera causa de muerte indirecta en el mundo.

Componentes del tabaco

El tabaco y su combustión contienen aproximadamente 4000 sustancias químicas activas, algunas de ellas cancerígenas y otras altamente tóxicas:

Enfermedades que se relacionan con el tabaquismo

El tabaco es la causa del 85 al 90 % del cáncer de pulmón en sus diferentes modalidades. Es factor desencadenante de otros tipos de cánceres como el de labios, lengua, faringe, laringe, vejiga, ovarios, próstata, hígado y estómago.

Es un factor de riesgo importante en la aparición de la hipertensión arterial, el infarto del miocardio, la bronquitis aguda y la disfunción eréctil.

Puede condicionar además esterilidad en la mujer, problemas en el embarazo así como bajo peso en el recién nacido.

Afecta de manera silente a los llamados *fumadores pasivos*, en especial a las embarazadas y niños.



¿Se recupera la salud si se deja de fumar?

Es importante en nuestra campaña, que el fumador sepa que dejar de fumar mejora su salud, respeta el derecho a la salud de los que se encuentran en tu entorno y además mejora su economía.

En los 20 minutos siguientes del último cigarrillo, se normaliza la tensión arterial y la frecuencia del corazón.

A las 24 horas se disminuye el riesgo de muerte súbita.

A los tres días mejora la capacidad pulmonar, la sensación de bienestar y el desarrollo de la actividad física.

En dos semanas comienzan a desaparecer los síntomas que se producen al dejar de fumar.

En un año el fumador de un paquete al día puede ahorrarse aproximadamente mil quinientos euros.

¿SE PUEDE DEJAR DE FUMAR?

¡Sí se puede!

Lo más importante son las motivaciones que tenga el interesado en dejar el hábito, y el ejercicio de voluntad que desarrolle durante el proceso.

Sin embargo dejar el tabaco por métodos propios y sin apoyo externo, en un gran porcentaje de los casos no resulta efectivo.

¡Pide ayuda!

Existen varios métodos para conseguir este propósito basado en el apoyo emocional, apoyo psicológico conductual, fármacos o la combinación de varios de ellos.

Sugerencias que ayudan si decides dejar de fumar

- Fijar una fecha para dejar de fumar, que represente una motivación importante. Lo que se denomina **día D**.
- Redactar una lista de los cigarrillos que fumas al día, y de los cuales podrías prescindir.
- Eliminar los aspectos asociados al hábito de fumar, como la presencia de ceniceros o encendedores en el hogar. Evitar la ingestión de alimentos y/o bebidas que se asociaban al acto de fumar.
- Evitar pasar por los lugares donde solías fumar.
- Transformar a tus amigos y familiares en cómplices del propósito de dejar el tabaco.
- Desde el día D en adelante no fumar ni un cigarrillo e incluir cambios en el estilo de vida, tales como la práctica sistemática de ejercicio físico, comer frutas y alimentos sanos y beber abundante líquido entre otros.

CENTROS PROVINCIALES DE SANIDAD MARÍTIMA

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • **ALACANT** Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 12 65 23 • **ALMERÍA** Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950 62 02 11 • **BARCELONA** Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 00 • **BIZKAIA** (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 00 • **CÁDIZ** Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 25 17 04 • **CARTAGENA** (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 20 50 • **CASTELLÓ** Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 30 72 • **CEUTA** Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • **GIJÓN** (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel.: 985 32 72 00 • **DONOSTIA** (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 32 00 • **HUELVA** Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • **LUGO** Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • **MADRID** Churruca 2 28004 Tel.: 915 91 99 00 • **MÁLAGA** Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • **MELILLA** Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 00 • **ILLES BALEARS** (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • **LAS PALMAS DE GRAN CANARIA** (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • **CANTABRIA** (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • **SEVILLA** Fernando IV 1 41011 Tel.: 954 28 60 28 • **TARRAGONA** Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • **SANTA CRUZ DE TENERIFE** Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 00 • **VALENCIA** Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 00 • **VIGO** (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel.: 986216100 • **VILAGARCÍA DA AROUSA** (Pontevedra) Avda. de la Marina 23 36600 • Tel.: 986 56 83 00

CENTROS LOCALES DE SANIDAD MARÍTIMA

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 01 59 • **AVILÉS** (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • **BARBATE** (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • **BERMEO** (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 08 • **BURELA** (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 59 02 • **CARBONERAS** (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 950 13 01 38 Tel.: 950 45 41 95 • **CELEIRO** (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 06 • **CORCUBIÓN** (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel.: 981 74 62 04 • **FERROL** (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • **ISLA CRISTINA** (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • **MUROS** (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • **NOIA** (A Coruña) Avda. de la República Arxentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • **ONDARROA** (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • **PALAMÓS** (Girona) Plaça Califa 3 17230 Tel.: 972 31 21 76 • **PONTEVEDRA** Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • **ROSES** (Girona) Doctor Fleming 0 17480 Tel.: 972 25 51 02. • **SANTOÑA** (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • **SANTA UXÍA DE RIVEIRA** (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40