

Tabaquismo.

PLATICA DE 5 MINUTOS

El tabaquismo es una enfermedad crónica que se produce por el abuso del cigarro, causa adicción y es una de las principales causas de mortalidad evitable en todo el mundo.

México ocupa el sexto lugar mundial en número de fumadores y el segundo en fumadoras.

Quien fuma, adquiere una dependencia mental y física provocada por la nicotina; químico que anestesia la ansiedad y depresión. Mientras más joven se inicia el consumo, existen más probabilidades de hacerse adicto y sufrir las enfermedades asociadas a éste. Por lo que la edad crítica de inicio para el consumo diario de tabaco es entre los 15 y los 17 años.

La evidencia científica acumulada indica que 1 de cada 2 fumadores habituales que se mantiene fumando va a morir a consecuencia del consumo de tabaco, que la mitad de los fumadores crónicos morirán de manera prematura, ya que de esta forma perderán entre 20 y 25 años de su vida.

Además, puede ser factor de riesgo para desarrollar daño:

- Respiratorio: desde insuficiencias leves, hasta enfisema pulmonar.
- Cerebral: disminución de la memoria y accidentes vasculares.
- Cáncer: tumores malignos en la tráquea, pulmón, bronquios, faringe, laringe y cavidad bucal.
- Piel: envejecimiento prematuro, deshidratación y arrugas pronunciadas o presentarse prematuramente, manchas en las uñas.
- Odontológicas: dientes amarillentos y mayor predisposición a la acumulación de sarro dental.
- Lentitud de reflejo y falsa sensación de euforia.
- Genitourinarios: Menopausia precoz, problemas de erección e impotencia, mala calidad o disminución de cantidad de espermatozoides.
- Cabello frágil.

Busca ayuda, tú puedes dejar el tabaco, para eso, tu empresa cuenta con una herramienta muy valiosa para apoyarte a ti a tu familia: el Programa de Asistencia a Empleados.

