

# Dejar de fumar es posible



El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para sufrir enfermedades cardiovasculares.

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929  
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

# El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable

## ¿Por qué dejar de fumar?

Fumar va produciendo efectos negativos en el organismo sin que éstos se detecten hasta que, en muchas ocasiones, el daño ya está causado. Dejando de fumar se gana en salud y se evitan riesgos de padecer enfermedades graves.

## Cifras para reflexionar



La mitad de las personas que fuman morirán por esta causa, perdiendo un promedio de 20 a 25 años de vida útil.



Alrededor de 14 personas mueren por día en Uruguay por causa del tabaquismo.



Más de 50 enfermedades son causadas por el tabaquismo, entre éstas encontramos:

- enfermedades cardiovasculares como infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de grandes arterias y de arterias de miembros inferiores.
- enfermedades respiratorias
- cánceres que afectan a diversos sectores del organismo.

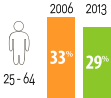


Los fumadores están 70% más expuestos a sufrir enfermedades cardiovasculares que las personas que no fuman.

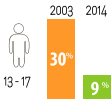
## ¿Sabías qué?

- Aunque el número de cigarrillos que se fumen sea bajo, siempre son peligrosos para la salud.
- Todos los tipos de tabaco son perjudiciales: cigarrillos light, puros, tabaco para armar, eléctricos.
- Los fumadores pasivos son las personas que están expuestos a ambientes contaminados de humo de tabaco, el 30% de ellos tienen las mismas enfermedades que los fumadores.

# ¡Dejar de fumar es posible!



Desde el 2006 en el Uruguay se ha logrado un descenso del 33% al 29% de los fumadores entre 25 y 64 años\*, lo que ha contribuido a una significativa disminución de los infartos agudos del miocardio.



La prevalencia mes de consumo de tabaco en adolescentes (estudiantes de enseñanza media) de 13 a 17 años bajó de 30% en el 2003 a 9% en el año 2014\*\*.

\*2nda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013 - MSP

\*\* Sexta Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Media. Uruguay 2014.

Siempre hay beneficios al dejar de fumar, independientemente de la edad que se tenga, del tiempo que hace que está fumando y la cantidad de tabaco que se fuma diariamente.



Casi de inmediato de abandonar el tabaquismo mejora su salud y la de su familia.

## ¿Cómo prevenir el tabaquismo?

- Promoviendo hábitos saludables desde las primeras etapas de la vida y durante toda la vida, como la actividad física permanente.
- Informándose de las consecuencias que ésta adicción lleva.
- Evitando el inicio en la adolescencia.
- Apoyando las políticas públicas sobre el tabaquismo.

## Efectos del tabaquismo en el embarazo

Fumar implica riesgos para:

- el embarazo (parto prematuro, aborto espontáneo, placenta previa, desprendimiento prematuro de placenta)
- el recién nacido (bajo peso al nacer)
- el lactante (aumentan las posibilidades de síndrome de muerte súbita del lactante y de infecciones respiratorias).

# *¡Hoy es el día!*

Dejar de fumar es la mejor decisión que usted puede tomar con respecto a su salud y la de su familia.

## *¿Ha pensado dejar de fumar?*

Cuando deje de fumar es probable que experimente cambios físicos, emocionales y psicológicos. Estos varían según cada persona, pero son una señal positiva de que el proceso de recuperación en su cuerpo ha empezado.

## *Dejar de fumar implica un esfuerzo del cual se obtienen beneficios desde el primer día:*

- ✓ Después de 24 horas mejora el proceso de limpieza del sistema respiratorio.
- ✓ Mejora la circulación, la cifras de presión arterial bajan.
- ✓ Se recupera el sentido del gusto y del olfato por lo que se disfruta más la comida y los olores.
- ✓ Mejora el aliento, los problemas dentales, el aspecto de la piel y del cabello.
- ✓ Se gana capacidad para hacer deporte.
- ✓ Se gana libertad, liberándose de la dependencia de una droga.
- ✓ Se ahorra dinero.
- ✓ Se disminuyen las enfermedades respiratorias.
- ✓ Con los años se reduce la posibilidad de presentar enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cáncer.

*Tome la decisión, dejar de fumar es posible.*

En los últimos 10 años 200.000 uruguayos dejaron de fumar.

Encuentre más material educativo en  
[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)