

EL TABAQUISMO

“ La adicción clave en el riesgo cardiovascular ”



UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



Dislipemias



Sedentarismo



Obesidad



Diabetes



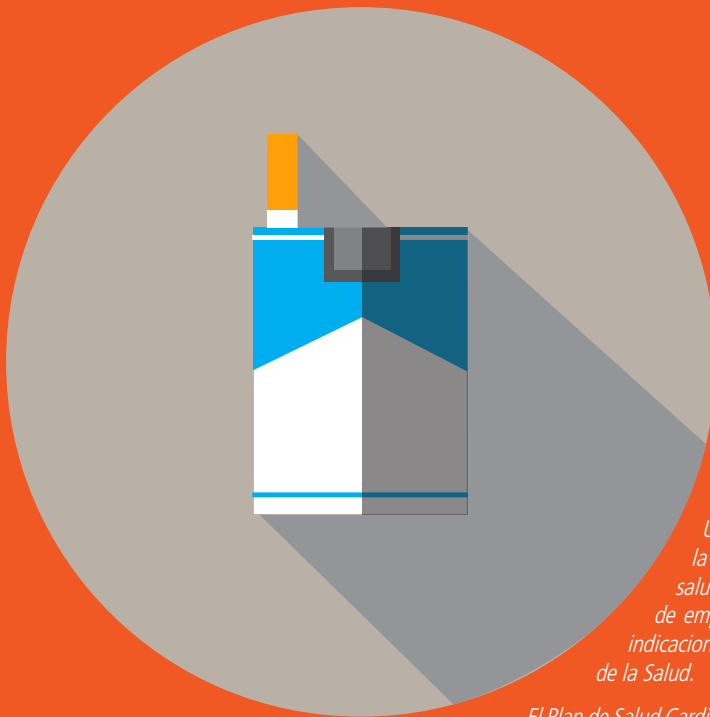
Hipertensión arterial



Tabaquismo



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE



Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable y contempla estos seis factores de riesgo: dislipemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y tabaquismo. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.

CONCEPTOS

que

debemos conocer

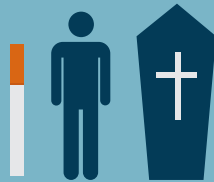


TABAQUISMO

El verdadero desarrollo del consumo de tabaco, fundamentalmente en forma de cigarrillos, se incorporó a los hábitos de conducta de nuestra sociedad desde los años treinta del siglo XX, coincidiendo con la expansión de la fabricación industrial del cigarrillo, su transformación en una rentable industria y una seductora propaganda. Es paradójico que la Cruz Roja repartiera tabaco junto con mantas y medicamentos en la II Guerra Mundial.

Con la generalización del consumo de tabaco, poco tardaron en aparecer las primeras pruebas sobre su nocividad. El estudio epidemiológico de Doll y Hill en los años cincuenta, en el que se evidenció la relación entre el consumo de tabaco y el exceso de mortalidad, marcó el principio de una extensa lista de nuevos informes en los que se ha relacionado al tabaco como factor de riesgo de un gran número de enfermedades.

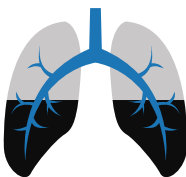
La prevalencia de fumadores ha demostrado un continuo descenso desde finales del siglo pasado con tendencia a la estabilización desde el año 2007. Según los datos de las encuestas nacionales de salud, que miden la prevalencia del consumo de tabaco en la población de más de 15 años, el porcentaje ha ido disminuyendo del 38,4% (1987) al 31,7% (2001), 26,4% (2006) hasta el 23,95% (última encuesta nacional de salud, ENS, disponible del año 2012) lo que representa un constante descenso, aunque con una estabilización desde el año 2007.



1 de **cada 2** fumadores se va a morir por una enfermedad producida por su hábito de fumar.

En los países industrializados, el tabaquismo se ha convertido en la primera causa de morbi-mortalidad evitable. Según los Centros para el Control de las Enfermedades (CDC), el tabaquismo es responsable de la muerte de la mitad de los fumadores.

Las enfermedades cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en el mundo occidental. El tabaquismo, la hipertensión arterial, las dislipemias, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo están en el origen de dichas enfermedades.



En España, el tabaquismo mata entre **50.000** y **56.000** fumadores al año, que mueren una media de **10 años antes** que el resto de la población.

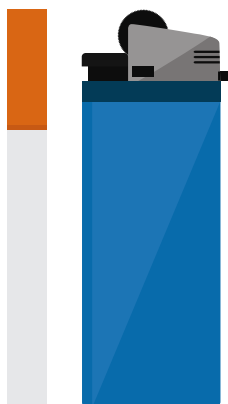
Además de sufrir enfermedades pulmonares y múltiples cánceres, el tabaquismo también aumenta mucho el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares: enfermedades del corazón, enfermedad vascular periférica y aneurisma de la aorta abdominal.

En la ACTUALIDAD

Hoy en día fuma diariamente el 23,95% de la población española mayor de 14 años y, esporádicamente, un 3,01%, es decir, aproximadamente un 27% en una proporción de 9 varones por cada 7 mujeres.

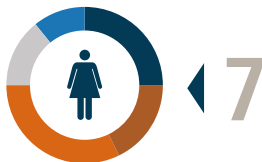


El
27%
de la población
española es
fumadora



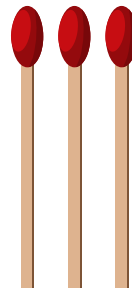
Diariamente fuman el
23,95% > 14 años

Esporádicamente fuma
un **3,01%**



El tabaco es responsable de
1 de cada 6
muertes evitables

Causa más muertes al año que las que causan juntos el virus de la inmunodeficiencia humana (**VIH**), el consumo de **drogas**, el consumo de **alcohol**, los **accidentes automovilísticos**, los **suicidios** y los **asesinatos**.



¿QUÉ EFECTOS CAUSA el TABAQUISMO en el CORAZÓN?

Las investigaciones han demostrado que el tabaquismo acelera la frecuencia cardíaca, contrae las arterias principales y puede ocasionar alteraciones en el ritmo de los latidos del corazón. Todo esto hace que el corazón se esfuerce más. Fumar también aumenta la presión arterial, que a su vez aumenta el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

Aunque la nicotina es el principio activo más conocido del humo del tabaco, por ser el responsable de su adicción, otras sustancias y compuestos químicos, como el alquitrán, irritantes y, sobre todo, el monóxido de carbono, también perjudican el corazón de muchas maneras. Se ha descubierto que el monóxido de carbono propio del humo del tabaco y también de la contaminación por combustión de carburantes, es el mayor responsable de la arteriosclerosis de los fumadores.



¿CÓMO LLEGA a AFECTAR el HUMO del TABACO a los NO FUMADORES?

“ *Cuando alguien fuma, pone además a otras personas en peligro.* ”



La corriente secundaria del tabaquismo, que es la que se expele lentamente del cigarrillo por su parte anterior mientras esté encendido, es mucho más tóxica que la que inhala el fumador. Cuando un fumador enciende un cigarrillo en un lugar cerrado, este humo se mantiene mucho tiempo en él y hace que otras personas se conviertan en fumadoras pasivas. Según la Asociación Americana del Corazón, cerca de 40.000 personas mueren cada año en los Estados Unidos debido a enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos causadas por el tabaquismo pasivo.

El tabaquismo pasivo se asocia a problemas respiratorios crónicos, especialmente en los niños. También puede causar cáncer y enfermedades del corazón en personas que nunca han fumado. Los niños y los adolescentes corren más riesgo de sufrir enfermedades del corazón cuando lleguen a la edad adulta porque el tabaquismo pasivo disminuye las concentraciones de «colesterol bueno», eleva la presión arterial y causa lesiones en el corazón. El tabaquismo pasivo es particularmente peligroso para los bebés prematuros que tienen síndrome de dificultad respiratoria del recién nacido y para los niños que sufren asma. Se ha demostrado, además, que los niños que están expuestos al tabaquismo pasivo tienden a tener más líquido en el oído medio, lo cual conduce a infecciones del oído.

Unión de Mutuas lleva desarrollando un programa de deshabituación tabáquica desde el año 2001.

Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

*i*nformación
www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

