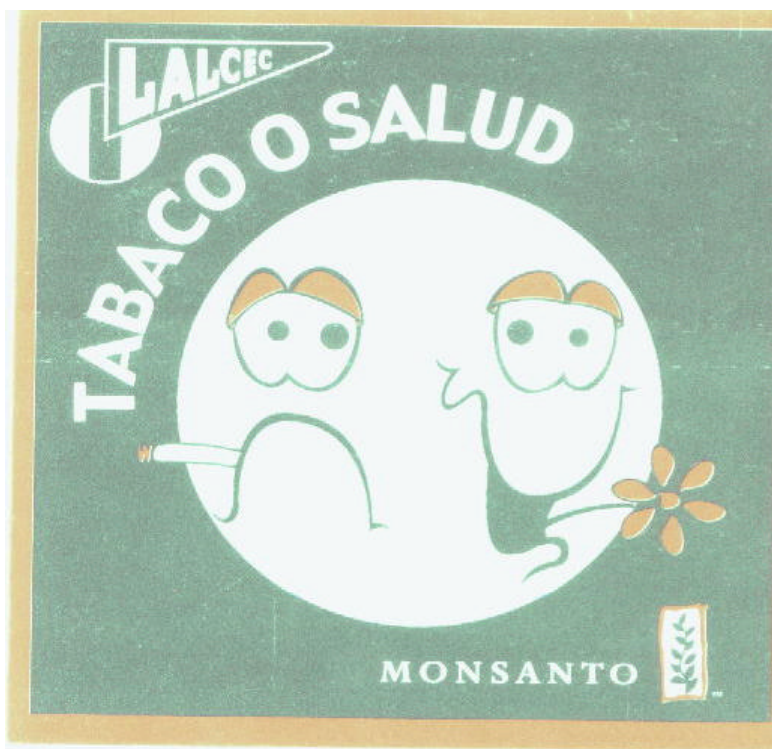


Tabaco o Salud



Actividad de información y educación para la salud, realizada por LALCEC y Monsanto Argentina, destinada a la prevención del hábito de fumar.



Introducción

- v **Propósito:** promover el cuidado de la salud a partir de unos de sus agresores mas difundidos de nuestro tiempo: el tabaquismo.
- v **Objetivo:** contribuir a evitar el inicio en el hábito de fumar de la población adolescente.
- v **Actividad:**
 - 1] Realizar encuesta de evaluación del perfil personal y familiar de los jóvenes en relación al tabaquismo.
 - 2] Realizar reuniones y talleres con jóvenes de 12 a 14 años, sobre el tabaquismo.
 - 3] Formular pautas para la elaboración de trabajos personales o grupales sobre el tabaquismo.



Comentarios

- v Se invitan a participar a 6 escuelas del medio, con distinto perfil socio-económico-cultural, para hacer mas heterogénea la muestra, procurando un alcance de aproximadamente 1000 alumnos.
- v El mensaje se orienta a poner énfasis en las ventajas de no fumar, mas que en los perjuicios del tabaquismo, si bien estos aspectos serán desarrollados según interés de los jóvenes.
- v El título: *"No te hagas humo"* tiene un doble contenido, dirigido al no fumar y además, a asumir la toma de responsabilidades que le cabe individual y colectivamente a los jóvenes.
- v Desarrollo: En cada visita escolar el personal voluntario de LALCEC realiza la encuesta --ver adjunta--. Luego el Dto Médico de Monsanto y profesionales de LALCEC desarrollan el taller. Finalmente se convoca a la realización de trabajos alusivos. Se elabora conclusión final.



Cronograma

- v Mayo 2002: Planificación
- v Jun/Set: Trabajo en las Escuelas
- v Oct/Nov: Realización de trabajos por los alumnos
- v Nov/Dic: conclusiones

*"NO TE HAGAS
HUMO"*



*Acciones de Prevención del
Tabaquismo*

LALCEC

MONSANTO

AÑO 2002

LALCEC – MONSANTO Argentina

9/30/02

dirigida a:

8o. y 9o. año del E.G.B.



participan:

ICADE

Escuela No. 50

Colegio San José

E.N.E.T. No. 1

Escuela Agrotécnica

Escuela No 6

9/30/02

LALCEC – MONSANTO Argentina 6



Beneficios de dejar de fumar

-] **Sensación de bienestar general**
-] **Disminución del nivel de ansiedad y depresión.**
-] **Reducción del nivel de stress.**
-] **Recuperación de olfato y gusto.**
-] **Mejor trabajo digestivo.**
-] **Mayor capacidad respiratoria.**
-] **Aumento de la capacidad física.**
-] **Mejoría del sueño y del despertar.**



Beneficios de dejar de fumar

-] **Mayor capacidad de atención, concentración y de la memoria.**
-] **Disminución o desaparición del temblor fino de manos.**
-] **Disminución de los síntomas respiratorios.**
-] **Mejor y mayor capacidad sexual.**
-] **Reordenamiento social y del propio tiempo.**
-] **Mayor autoestima y poder de decisión.**

LALCEC – MONSANTO Argentina



Recomendaciones para dejar de fumar - 9

- v La decisión es propia.
- v La meta es *Dejar el hábito*.
- v Tener un compañero que ayude.
- v Comunicación fácil con ese referente.
- v Anotar las etapas y la meta final.
- v Disponer y aplicar mecanismos de auxilio ante el deseo de fumar. (*caminar brevemente, respiraciones profundas, beber abundante agua*).
- v Llevar un diario de metas y logros.
- v Fomentar vinculo con no fumadores



Recomendaciones para dejar de fumar - 99

v Dieta:

- * Beber abundante agua, mas leche y jugos naturales.
- * Disminuir consumo de alcohol y gaseosas.
- * Evitar el café.
- * Consumir mas frutas y verduras

v Actividad física

- * planificar y cumplir actividad regular acorde a las posibilidades fisicas.



Recomendaciones para dejar de fumar - 999

- v El cigarrillo
 - * proponerse etapas de no fumar
 - * mantener encendedor y cigarrillos alejados y separados
 - * proponerse desde el inicio a actuar como NO fumador

LALCEC – MONSANTO Argentina

9/30/02

11



TABAQUISMO. generalidades

- v Protagonista del Siglo XX
- v Su consumo crece en la primera mitad del siglo sujeto a condicionantes sociales, culturales y económicos.
- v Las evidencias que vinculan tabaquismo con enfermedades respiratorias y circulatorias inciden en la declinación del hábito de fumar en países centrales.
- v Tiene diferente evolución en países desarrollados en relación a los que no lo son.
- v El hombre y la mujer pasan por las mismas etapas en distintos tiempos.



TABAQUISMO. generalidades

- ✓ **El tabaquismo disminuye la expectativa de vida en 10 años, para una persona de 30 que fuma 40 cigarrillos diarios.**
- ✓ **El tabaquismo provoca cáncer en distintas localizaciones, enfermedades cardiovasculares y pulmonares.**
- ✓ **La duración del tabaquismo es mas significativo que la intensidad.**



TABAQUISMO. generalidades

- v **Los tratamientos disponibles hoy para el Cáncer de Pulmón solo ofrecen una curación de un 12 a 14 %.**
- v **La TAC helicoidal y la TAC con emisión de positrones procuran anticipar el diagnóstico**
- v **La única herramienta eficaz es la prevención.**
- v **Genera mortalidad de 3 millones de personas x año. (7% de las muertes)**



TABAQUISMO. Una adicción

- v Inducida por la adicción a la nicotina
- v Debido a alteración de los mecanismos químicos del cerebro.
- v

LALCEC – MONSANTO Argentina

9/30/02

15



El Fumador pasivo

- v **Es la aspiración involuntaria del humo que contamina el ambiente y que proviene del cigarrillo encendido (corriente lateral-lateralstream) o de lo que espira el fumador (corriente principal-mainstream).**
- v **Este humo ambiental del tabaco contiene mas de 4000 productos quimicos como particulas o gases.**
- v **Sus principales componentes son monoxido de carbono, nicotina, irritantes y carcinogenéticos.**



NICOTINA

- v Llega al cerebro por via sanguínea de 7 a 8 seg. desde la primer pitada.
- v Se adhiere a los receptores nicotínicos
- v Reemplaza a un neurotransmisor (acetilcolina)
- v Contenido: 1 a 1,5 mg por cigarrillo
- v Libera epinefrina y norepinefrina
- v Los cigarrillos con diferentes [] de nicotina no modifican los efectos
- v La vida media es de 30 min.
- v Estimula los ganglios simpáticos y parasimpáticos
- v Estimula la medula adrenal [Ac, Ep y Nep]
- v Libera endorfinas
- v Una concentración superior a [0,002 mg/kg] altera las normas de comportamiento.

9/30/02

LALCEC – MONSANTO Argentina

HUMO

- v Quien fuma 30 cig. x día produce:
 - l 200 bocanadas por día
 - l 6000 al mes
 - l 72000 al año = 25 000m³ de humo x año
 - l tab.[15/45] años= 2 millones de bocanadas
 - l Cada cigarrillo; 10 a 20 mg de OC
 - l Mientras fuma se pierde 3 a 9 % de capacidad de transporte de O₂.



MARIHUANA

- v **Es la delta-9-tetrahidrocannabinol (THC) la que mas daña al cerebro entre los 60 cannabinoides conocidos y las mas de 400 sustancias adictivas agregadas**
- v **En pocos segundos pasa a la sangre, alcanza el cerebro y supera la barrera hematoencefálica. Es liposoluble.**
- v **Además se aloja en hígado, pulmón, riñón, ovarios y testículos**
- v **Permanece en el organismo por mas de 20 días.**
- v **Se elimina por orina.**



MARIHUANA. efectos

- v **Inicialmente produce tos, nauseas y mareos.**
- v **Alteran el funcionamiento de las neuronas interfiriendo la recepción, interpretación y almacenamiento de un mensaje.(sea imagen, sonido, o sensación).**
- v **Distorsionan la percepción del tiempo. Provocan alucinaciones auditivas y visuales.**
- v **En la célula, provocan alteraciones del ADN y de la inmunidad.**



MARIHUANA Y ALCOHOL

- v **Sumados, producen mayores efectos tóxicos.**
- v **La Mh deprime algunos mecanismos de defensa(vómitos) por lo que se genera mayor tolerancia al alcohol y en consecuencia intoxicaciones mas graves y muerte.**
- v **Con el tiempo, anorexia, deterioro del estado general, perdida de peso, trastornos neurológicos, trastornos menstruales e impotencia sexual.**

LALCEC – MONSANTO Argentina

9/30/02

21



MARIHUANA Y TABAQUISMO

- v Bronquitis crónica temprana
- v Cancer de Pulmon
- v Mayor ingreso de alquitrán que en tabaquismo solo
- v Mh aumenta la carboxihemoglobina disminuyendo la provisión de oxígeno.



El tabaquismo en la mujer

- v Influye en la fertilidad y fecundidad
- v Desequilibrio hormonal y trastornos menstruales
- v Sumado a anticonceptivos aumenta el riesgo cardiovascular.
- v Anticipa la menopausia



El tabaquismo en el embarazo

- v Bajo peso al nacer
- v Partos prematuros
- v Abortos espontáneos
- v Trastornos placentarios: placenta previa, desprendimiento de placenta.
- v Retraso de crecimiento uterino
- v Alteraciones respiratorias en el R.N.



Historia del Tabaquismo I

- v **1492. Rodrigo de Jerez y Luis de Torres, acompañantes de Colón, observan la práctica indígena de aspirar con un tabaco, el humo que desprenden las hojas quemadas de cohiva.**
- v **1527.(Sevilla)B de las Casas describe la misma práctica en su Historia de las Indias.**
- v **1535.(Sevilla) El padre Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdéz describe la planta**
- v **1560. El tabaco es conocido en España y Portugal y despierta el interés por sus posibles propiedades terapéuticas, de Juan Nicot, embajador de Francia en Lisboa.**

9/30/02



Historia del Tabaquismo II

- v **Nicot transporta el tabaco a Francia donde recibe el nombre de Hierba del Embajador y tiempo mas tarde Nicotina.**
- v **1584. Sir Walter Raleigh funda la colonia de Virginia, descubre el tabaco y la introduce en la corte inglesa.**
- v **Surgen cultores del fumar, los humeadores galantes en las tabagias y detractores y perseguidores de este “vicio indio” (Jacobo I)**
- v **En 1619 El Rey Jacobo prohíbe el cultivo de tabaco en Inglaterra y declara monopolio real la comercialización de la planta.**



Historia del Tabaquismo III

- ✓ **El comercio del tabaco resultó ventajoso para la Tesorería Real por lo que el sucesor, Carlos I continuó la actividad.**
- ✓ **Surgen traficantes ingleses, portugueses y holandeses que llevan el tabaco a toda Europa.**
- ✓ **En Japón, China, Rusia y Turquía se prohibió el fumar porque era una costumbre cristiana.**
- ✓ **En el Siglo XVIII aparece la moda del rapé que se impone en miembros de la corte, pero comienza a surgir el cigarro que gana espacio lentamente.**



Historia del Tabaquismo IV

- v **1780 Cargamentos de tabaco son portados desde España al Virreinato del Río de la Plata a fin de establecer su venta y acrecentar los ingresos de la Real Hacienda.**
- v **Promediando el Siglo XIX aparece el cigarrillo, ubicado inicialmente en España (pitillos) para difundirse rápidamente entre ingleses y franceses, alcanzando luego Turquía y Rusia.**
- v **La Reina Victoria persiguió todo consumo de tabaco, considerandose al fumador un marginal social.**
- v **La Primera Guerra Mundial fue escenario de la generalización del consumo de cigarrillos**

9/30/02



TABACO y CEREBRO

R.A.T. VOL. 58/1 - 1997

- v Los agresores al cerebro:
 - * monóxido de carbono y otros tóxicos del humo
 - * nicotina