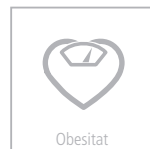


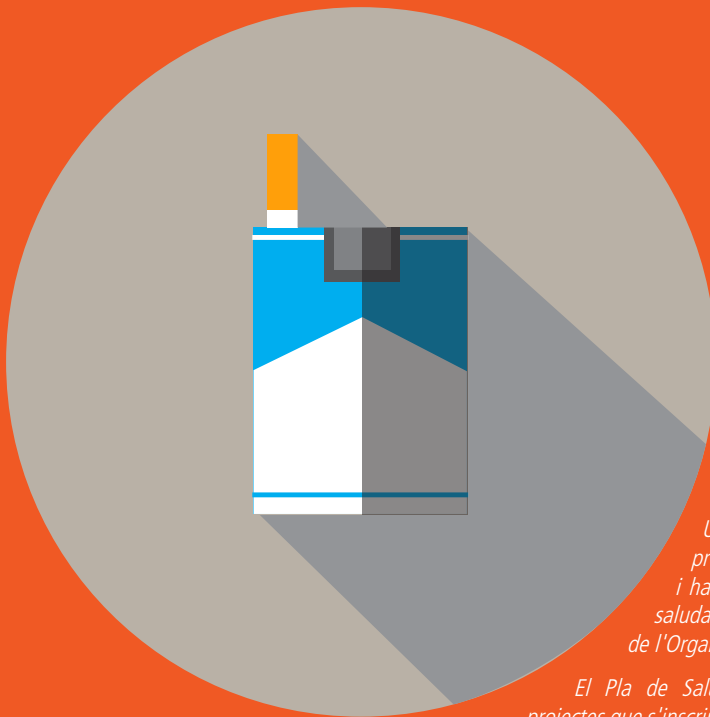
EL TABAQUISME

“ L'addicció clau en el risc cardiovascular ”


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




EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE



Unión de Mutuas aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat el model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

El Pla de Salut Cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins del concepte d'empresa saludable i contempla estos sis factors de risc: dislipèmias, sedentarisme, obesitat, diabetis, hipertensió arterial i tabaquisme. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc per, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.

CONCEPTES

que

hem de conèixer

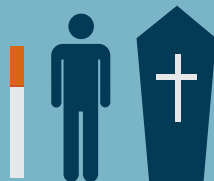


TABAQUISME

L'autèntic desenvolupament del consum de tabac, fonamentalment en forma de cigarrets, es va incorporar als hàbits de conducta de la nostra societat des dels anys trenta del segle XX, coincidint amb l'expansió de la fabricació industrial del cigarret, la seua transformació en una rendible indústria i una seductora propaganda. És paradoxal que la Creu Roja repartira tabac juntament amb mantes i medicaments en la II Guerra Mundial.

Amb la generalització del consum de tabac, no tardaren molt en aparèixer les primeres proves sobre la seua nocivitat. L'estudi epidemiològic de Doll i Hill en els anys cinquanta, en el qual es va evidenciar la relació entre el consum de tabac i l'excés de mortalitat, va marcar el principi d'una extensa llista de nous informes en els quals s'ha relacionat al tabac com a factor de risc d'un gran nombre de malalties.

Diverses mesures divulgatives i de conscienciació, juntament amb restriccions legals en la propaganda i el seu consum en diversos àmbits, han invertit la tendència des de finals del s. XX i sobretot principis del s. XXI. En l'Espanya dels anys 80 es va arribar a calcular més d'un 40 % de fumadors. Segons les dades de les Enquestes Nacionals de Salut, la prevalença del consum de tabac en la població de més de 15 anys ha anat disminuint del 38,4 % (1987) al 34,4 % (2001), situant-se actualment en el 26,65 % (2011-2012) el que representa un descens constant. No obstant això, Espanya és un dels països de la Unió Europea que segueix presentant una major prevalença de consum.



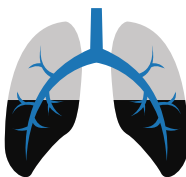
1 de
cada 2 fumadors morirà per una malaltia produïda pel seu hàbit de fumar.

Als països industrialitzats, el tabaquisme s'ha convertit en la primera causa de morbi-mortalitat evitable. Segons els Centres per al Control de les Malalties (CDC), el tabaquisme és responsable de la mort de la meitat dels fumadors.

Les malalties cardiovasculars són la causa més freqüent de mort al món occidental. El tabaquisme, la hipertensió arterial, les dislipèmies, la diabetis, l'obesitat i el sedentarisme estan en l'origen d'aquestes malalties.



A Espanya, el tabaquisme mata entre **50.000** i **56.000** fumadors a l'any, que moren una mitjana de **10 anys abans** que la resta de la població.



A més de sofrir malalties pulmonars i múltiples càncers, el tabaquisme també augmenta molt el risc de sofrir malalties cardiovasculars: malalties del cor, malaltia vascular perifèrica i aneurisma de l'aorta abdominal.

En l'ACTUALITAT



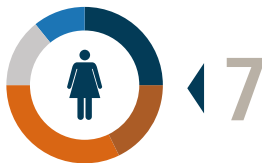
Hui en dia fuma diàriament el 23,95 % de la població espanyola major de 14 anys i, esporàdicament, un 3,01 %, és a dir, aproximadament un 27 % en una proporció de 9 hòmens per cada 7 dones.

El
27 %
de la població
espanyola és
fumadora



Diàriament fumen el
**23,95 % dels majors
de 14 anys**

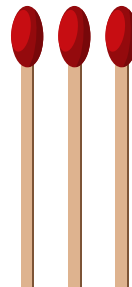
Esporàdicament fuma
un **3,01 %**



El tabac és
responsable de

**1 de
cada 6**
morts evitables

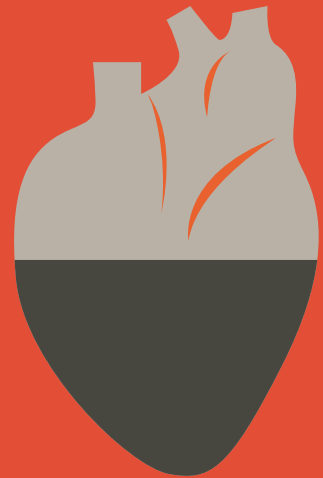
Causa més morts a l'any que
les que causen junts el virus
de la immunodeficiència
humana (VIH), el consum
de **drogues**, el consum
d'**alcohol**, els **accidents
automovilístics**, els
suïcidis i els **assassinats**.



QUINS EFECTES CAUSA el TABAQUISME en el COR?

Les investigacions han demostrat que el tabaquisme accelera la freqüència cardíaca, contrau les principals artèries i pot ocasionar alteracions en el ritme dels batecs del cor. Tot això fa que el cor s'esforce més. Fumar també augmenta la tensió arterial, que al mateix temps augmenta el risc d'accidents cerebrovasculars.

Encara que la nicotina és el principi actiu més conegut del fum del tabac, per ser responsable de la seua addicció, altres substàncies i compostos químics, com el quitrà, irritants i, sobretot, el monòxid de carboni, també perjudiquen el cor de moltes maneres. S'ha descobert que el monòxid de carboni propi del fum del tabac i també de la contaminació per combustió de carburants, és el major responsable de l'arterioesclerosi dels fumadors.



COM ARRIBA a AFECTAR el FUM del TABAC als NO FUMADORS?

“ *Quan algú fuma,
posa a més a
altres persones
en perill.* ”



El corrent secundari del tabaquisme, que és el que s'expel·lix lentament del cigarret pel seu extrem anterior mentre està encès, és molt més tòxic que el que inhala el fumador. Quan un fumador encén un cigarret en un lloc tancat, aquest fum es manté molt de temps en ell i fa que altres persones es convertisquen en fumadores passives. Segons l'Associació Americana del Cor, vora 40.000 persones moren cada any als Estats Units a causa de malalties del cor i dels vasos sanguinis causades pel tabaquisme passiu.

El tabaquisme passiu s'associa a problemes respiratoris crònics, especialment en els xiquets. També pot causar càncer i malalties del cor en persones que mai han fumat. Els xiquets i els adolescents corren més risc de sofrir malalties del cor quan arriben a l'edat adulta perquè el tabaquisme passiu disminueix les concentracions de «colesterol bo», eleva la tensió arterial i causa lesions en el cor. El tabaquisme passiu és particularment perillós per als bebès prematurs que tenen síndrome de dificultat respiratòria del nouat i per als xiquets que sofreixen asma. A més, s'ha demostrat que els xiquets que estan exposats al tabaquisme passiu tendeixen a tindre més líquid en l'oïda mitjana, la qual cosa condueix a infeccions de l'oïda.

Unión de Mutuas porta desenvolupant un programa de deshabituació tabàquica des de l'any 2001.

Unió de Mutuas, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social n.º 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social conforme a l'establert en la legislació vigent, prestant els seus serveis a les seues empreses associades, treballadors per compte propi adherits i treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la seua qualitat assistencial i alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès i prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unió de Mutuas cap a l'excel·lència.

informació
www.uniondemutuas.es



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedeix des del teu mòbil

