

TABACO Y SALUD CON COSAS

El Noticiero de las personas en DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

EDICION ESPECIAL

Vol II, Nº 4

Miércoles, 27 de Mayo, 2015

Unidad Tabaquismo del centro de salud Torrequebrada
Distrito Sanitario Costa del Sol, Málaga

El centro salud de Torrebrada organiza un "congreso" de pacientes y profesionales con motivo del DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Desde 1987 cada 31 de mayo se celebra el **Día Mundial Sin Tabaco**. **EL día Mundial Sin Tabaco** es una campaña promovida por la OMS que tiene por objetivo resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promocionar estilos de vida saludables.



En este contexto, el centro de salud Torrequebrada ha organizado para el día 27 de mayo de 2015 el "I Encuentro de Pacientes y Profesionales" bajo el lema: *Elige salud, está en tu mano*. El encuentro pretende convertirse en un espacio de intercambio de experiencias y conocimientos tanto para ciudadanos

como para profesionales sanitarios. Así mismo, pretende poner en valor la importancia de la participación de los ciudadanos en sus propios procesos de salud-enfermedad y en la adopción de estilos de vida más saludables.

Los asistentes al encuentro podrán disfrutar, entre otras cosas, de las exposiciones que realizarán tanto pacientes como profesionales en las dos mesas redondas organizadas. En la primera mesa redonda las intervenciones de los profesionales estarán centradas en las influencias del tabaco a lo largo del ciclo vital. En la segunda mesa temática varios pacientes, que están dejando de fumar con ayuda del programa multicomponente del centro de salud de Torrequebrada, expondrán sus vivencias y experiencias al respecto, acompañados de diferentes profesionales que hablarán sobre la importancia del ejercicio físico, la dieta equilibrada y las emociones en el proceso de deshabituación tabáquica. Al final de la tarde, se proyectará el vídeo-montaje titulado: "Buscando un lugar para el tabaco en mi vida" en el que se parodia la experiencia de una persona que está dejando de fumar. Finalmente, a modo de reconocimiento al esfuerzo realizado, se hará entrega de los diplomas de alta a los pacientes que llevan más de 6 meses sin fumar.

Sumario

I Encuentro pacientes y profesionales sanitarios CS Torrequebrada: "Elige Salud: está en tu mano"	1
50 años del primer informe que relacionó el tabaco con una muerte prematura	2
El tabaquismo también produce serios trastornos del sueño	2
Disney prohíbe fumar en sus películas	3
Las mujeres fuman por nervios y los hombres por diversión	3
8 de cada 10 bebés de padres fumadores tienen nicotina en el pelo	4
Francia y Reino Unido imponen la cajetilla neutra de tabaco para reducir el consumo	5
Los fumadores de tabaco de liar tienen más concentración de monóxido de carbono al quemar más papel	5
Dime cómo eliminas la nicotina y te diré como dejar de fumar	6
El consumo de tabaco y alcohol predisponen al cáncer de boca	6
Los niños expuestos al tabaco durante el embarazo tienen más riesgo de diabetes	7
El vapor de los cigarrillos electrónicos afecta a los fumadores pasivos igual que el tabaco	7
La maldición de los "hombres Marlboro"	8
Adiós a la nicotina: los trucos de las celebrities para dejar de fumar	8
Fumar elimina el ADN viril	7

Disney prohíbe fumar en sus películas

Adiós a los villanos con un cigarrillo en la boca. Disney ha prohibido el tabaco en sus películas dirigidas a niños, lo que incluye a las producciones de Marvel, LucasFilm y Pixar



Disney prohibirá el tabaco en todas sus películas que estén dirigidas a niños. Esta decisión afectará a todos títulos del estudio, incluidos los de Marvel, a menos que sea históricamente necesario.

El presidente del estudio, Bob Iger, ha asegurado que estará "absolutamente prohibido" fumar. Iger se ha comprometido a acabar con el tabaco en las películas que obtengan una calificación PG-13 (no recomendado para menores de 13 años) o inferior, es decir, para todo los públicos.

Desde 2007, Disney ha prohibido el tabaco en sus películas familiares, pero lo novedoso de esta decisión es que se extenderá a los estudios que trabajan con ellos: "Estamos ampliando nuestra política de prohibir fumar en todos los ámbitos: las películas de Marvel, las de LucasFilm y Pixar.

Iger ha asegurado que con esta decisión no pretenden influir en la Motion Picture Association of America, encargada de otorgar las calificaciones de las películas, ni tampoco "en las políticas de otros estudios con los que competimos".

Es el caso de 20th Century Fox, encargada de llevar al cine la saga de X-Men, y que ha mostrado a Lobezno, el mutante amante de los puros al que da vida Hugh Jackman, fumando.

LAS MUJERES FUMAN POR NERVIOS Y LOS HOMBRES POR DIVERSIÓN

Al parecer los hombres fuman por diversión, en cambio, las mujeres lo hacen para calmar sus nervios; esto de acuerdo a un estudio llevado a cabo en Inglaterra en donde se destaca que 56% de los fumadores hombres fuman cuando están en compañía de amigos, en contraste con 48% de las mujeres, lo que sugiere que fumar es más aceptado socialmente para los hombres.

Este estudio encontró que 33% de las mujeres fuman cuando están estresadas. Al parecer las mujeres son más propensas a fumar a solas, en comparación con los hombres, lo que acelera los efectos psicológicos de la adicción a la nicotina; para muchas mujeres sostener un cigarro significa una "forma" de evitar el estrés o la ansiedad lo que facilita la adicción al cigarro.

Este estudio, también reveló que el 55% de los fumadores creen que son adictos a los efectos psicológicos asociados con el cigarro, antes de ser adictos a la nicotina.



Ocho de cada 10 bebés de padres fumadores tienen nicotina en el pelo

El tabaquismo pasivo tiene efectos perjudiciales importantes sobre la salud de los niños

El estudio Bibe de la Agencia de Salud Pública de Cataluña que ha analizado a 1.101 bebés hijos de padres fumadores ha constatado que el 79% de los niños tenían acumulado más de un miligramo de nicotina en el pelo, lo que revela el elevado grado de exposición al humo al que están sometidos.

Los investigadores analizaron el pelo de los bebés atendidos en los centros de atención primaria porque "esta determinación es muy específica y muy válida para recoger exposición a largo plazo al tabaco, ya que cada centímetro de pelo recoge un mes de exposición", según los autores del trabajo, que constata que una parte importante de los bebés tienen al menos uno de los dos progenitores fumadores.

El 79% tenían 1 o más miligramos de nicotina, es decir, estaban expuestos a niveles perjudiciales de nicotina, y el 25% de estos niños estaban "muy expuestos" porque tenían niveles superiores a 10 miligramos, "que equivalen a un fumador activo".

Según el estudio, tenían más exposición los bebés hijos de padres y madres de peor nivel socioeconómico, los que fumaban más y tenían más dependencia de la nicotina, los que utilizaban medidas incorrectas para proteger del humo los bebés, y los bebés que dormían en la habitación de sus padres. El estudio también ha constatado que, a pesar de que la mayoría de los padres y madres declaraban tomar medidas para evitar la exposición al humo del tabaco, a menudo, estas medidas no eran correctas ni efectivas. Por ello, el estudio se centró en el consejo de los profesionales hacia los progenitores para que aprendan a evitar la exposición de sus bebés eficazmente (o dejar de fumar o no fumar nunca dentro de casa o el coche).

Se analizó el pelo porque cada centímetro recoge un mes de exposición al humo.

El tabaquismo pasivo en bebés se relaciona con un mayor riesgo de la muerte súbita y enfermedades respiratorias, entre otras patologías.

A partir de los resultados de este estudio, la Agencia de Salud Pública ha iniciado en Cataluña el programa Infancia sin humo, que forma parte de las estrategias de prevención y control del tabaco de la sanidad pública catalana.



El 25% tenían niveles superiores a 10 miligramos, como un fumador activo.