

GUÍA **FARD** DE BIENESTAR

03 TABAQUISMO



- ✓ ¿Qué pasa cuando fumás?
- ✓ Que tu corazón no se llene de humo
- ✓ Ganale al cigarrillo

www.bomberosra.org.ar



/bomberosra



/bombrasdeargentina



/bomberosra

▶ ¿Alguna vez te preguntaste qué sucede cuando se enciende un cigarrillo?

Existen equipos autónomos, trajes estructurales, máscaras, cascos, guantes y botas especiales para la protección de los bomberos y bomberas que ingresan en zonas de incendios y de emanaciones de sustancias peligrosas pero aún no existen equipos de protección personal que eviten que el humo del cigarrillo ingrese en tus pulmones.



El humo del cigarrillo es altamente tóxico. Tal es así que se ha convertido en la principal causa de enfermedades, discapacidades y muertes en todo el mundo.

Si al llegar a una emergencia te dijeran que el humo del ambiente puede provocarte todo esto ¿no tomarías las precauciones necesarias para evitar inhalarlo?

▶ ¿Qué pasa cuando fumás?

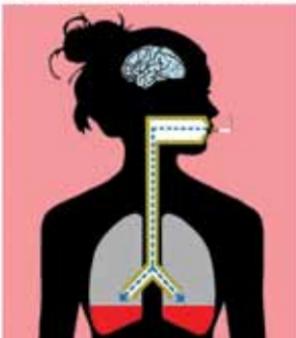
Cuando fumás, inhalás y exhalás los gases producidos por la combustión del tabaco y su envoltorio. La inhalación de ese humo provoca una **intoxicación crónica del organismo** denominada **tabaquismo**.

El **tabaquismo** no es una costumbre ni un hábito ni un vicio, es una **enfermedad adictiva, crónica y recidivante**, es decir, que es una enfermedad que vuelve a aparecer después de su supuesta cura o que la persona puede recaer en ella.

Uno de los grandes problemas de esta enfermedad es el gran desfase de años que existe entre el momento en que la persona empieza a consumir tabaco y la aparición de los problemas de salud.

Segundo "cero":

El humo y la nicotina llegan a tus pulmones con la primera pitada del cigarrillo encendido.



A los 20 minutos:

La nicotina desaparece de tu sangre.



A los 7 segundos:

La nicotina ingresa en tu sistema nervioso y comienza a actuar en tu cerebro.



Luego de 1 hora:

Tu cuerpo "te pide desesperadamente" una nueva dosis de nicotina.



▶ Que tu corazón no se llene de humo

Es importante recordar que el consumo de tabaco comienza a dañar el organismo ni bien la persona empieza a fumar y que el consumo de unos pocos cigarrillos por día (1 a 4) es tan dañino para la salud como fumar en grandes cantidades.

A nivel mundial, **el tabaquismo es la segunda causa de muerte** después de la hipertensión. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 10 adultos mueren a causa del tabaco. Se estima que la mitad de los fumadores muere de una enfermedad relacionada al consumo del tabaco y que viven en promedio 10 – 15 años menos que los no fumadores. Por eso es tan importante prevenirlo creando conciencia y ayudando a los fumadores a abandonar esta adicción.

La **nicotina** y el **monóxido de carbono** son los dos componentes del humo del tabaco que más perjudican el sistema circulatorio. Existe una relación preocupante entre el tabaco y la cardiopatía cardiovascular: 10 cigarrillos diarios equivalen a un 18% de incremento en la mortalidad de los varones y a un 31% en las mujeres.

La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo son **dosis dependientes**, es decir, que son peores cuanto más se fuma aunque, cabe aclarar, **no existe un nivel de consumo “seguro para la salud”**.

Efectos del tabaco en el corazón y las arterias:

- ✓ *Aumenta el ritmo del latido del corazón y de la tensión arterial*
- ✓ *Favorece la aparición de arteriosclerosis*
- ✓ *Promueve el desarrollo de trombosis*
- ✓ *Provoca una reducción del tamaño de las arterias coronarias dificultando la irrigación del corazón*
- ✓ *Aumenta la probabilidad de sufrir arritmias*
- ✓ *Aumenta las necesidades de oxígeno del organismo, suponiendo una carga añadida para el corazón*



Gracias a la **Ley Antitabaco**, la número **26.687**, han aumentado notablemente los espacios libres de humo y los cardiólogos aseguran que desde su vigencia se han reducido entre un 10 y un 20% los infartos.

▶ ¿Qué sucede cuando usamos Equipos Autónomos?

En situación de reposo, cualquier persona consume aproximadamente 3,5 mililitros de oxígeno por cada kilo de su peso total por minuto (3,5ml x kg x min).

Al poner el cuerpo en movimiento, la necesidad de oxígeno aumenta de acuerdo a las condiciones físicas de cada persona y al esfuerzo que implique la actividad que esté realizando. Esto es así porque el consumo de oxígeno está directamente relacionado con la necesidad de energía que requiere el cuerpo para funcionar correctamente. En el caso de las personas fumadoras, la necesidad y consumo de oxígeno aumenta sensiblemente por esa misma condición, realice o no una actividad o esfuerzo físico.

Ahora bien, cuando los bomberos utilizamos Equipos Autónomos contamos con una autonomía de oxígeno de aproximadamente 30 minutos para intervenir en las emergencias. El consumo del aire comprimido de los tubos puede variar y aumentar, acortando esa autonomía a tan solo 10 minutos, por factores tales como el tabaquismo, el stress o la actividad física preparatoria, entre otros.

La hiperventilación a la que se somete el cuerpo de los bomberos cuando utilizan Equipos Autónomos, tanto por el stress como por el esfuerzo de la actividad de rescate, provoca que el oxígeno circule velozmente por su cuerpo.

Esta es la razón por la cual, si después de utilizar un Equipo Autónomo el bombero fuma, los químicos que contiene el cigarrillo circularán con mayor velocidad por su torrente sanguíneo ya que, al estar hiperventilado, sus alvéolos captarán mayor cantidad de toxinas y las distribuirá por todo su cuerpo más rápido que en situación de reposo.



▶ Nunca es tarde para dejar de fumar

El tabaquismo te vuelve sedentario a medida que avanza la adicción y disminuye progresivamente tu calidad de vida. Además, es una de las principales causas de las enfermedades cardio y cerebrovasculares, del enfisema y del cáncer pulmonar.

Sin embargo están ampliamente comprobados los **beneficios del abandono del consumo del tabaco**, ya sea que lo fumes en pipa, puros o cigarrillos la reducción en las complicaciones que trae aparejadas es notable en cualquier fase de su evolución (fumadores recientes o de años).



Así, por ejemplo, tras un infarto de miocardio el riesgo de un nuevo episodio se reduce notablemente si se deja de fumar y la evolución del mismo es mucho más rápido que si la persona sigue fumando.

Si sos fumador, el primer paso para dejar de fumar es **tomar conciencia** del problema y **comprometerte** seriamente a hacerlo.

Si vas a ayudar a un amigo o familiar a dejar esta adicción, es importante que lo alientes y acompañes porque el proceso es largo, requiere de tu **apoyo** y de reafirmar la decisión tomada cada día.

En cualquiera de los dos casos, **asesorate con profesionales de la salud**, consultá libros especializados y otros materiales impresos, realizá algún deporte y/o sumate a grupos de personas que estén atravesando por el mismo proceso de cambio.

Si esto no fuera suficiente, consultá con tu médico de confianza por las opciones farmacológicas de sustitutos de la nicotina, tales como chicles y parches.

▶ Para agendar

El Ministerio de Salud de la Nación tiene habilitada una línea gratuita desde el año 2004 para ayudar a los fumadores a dejar de fumar: **0800-999-3040**

En este 0800 vas a encontrarte con personas capacitadas en el tema que te van a brindar información y contención sobre:

- los efectos del cigarrillo en el organismo
- por qué es importante dejar de fumar
- cuáles son los beneficios de dejar de fumar
- qué se puede hacer para dejar de fumar
- dónde se puede acudir para dejar de fumar



▶ Ganale al cigarrillo poniéndote en movimiento

Así como los autos funcionan con combustible nuestro cuerpo funciona a base de oxígeno y, cuando nos movemos, la demanda aumenta, al igual que cuando aceleramos el auto utilizamos mayor cantidad de combustible por cada kilómetro recorrido.

Si en nuestro cuerpo el oxígeno tiene que competir contra el monóxido de carbono que es inhalado al fumar tabaco, limitamos la capacidad de oxigenarnos y de alimentar a las células.

Por eso el **deporte** es un gran **aliado** a la hora de **dejar de fumar**. Con los ejercicios aeróbicos se incrementa la eficacia de los pulmones y se obtiene mayor oxígeno del aire inspirado.

Los primeros beneficios verificables son la disminución de las tensiones y la fatiga, el aumento del rendimiento en el trabajo y el fortalecimiento de los músculos respiratorios.

▶ ¿Por dónde empezamos?

Caminar, nadar, correr o andar en bicicleta son ejercicios que conservan e incrementan la salud de forma general cuando se realizan regularmente con una intensidad moderada y con una duración de entre 30 y 60 minutos diarios o alternados, sin importar la actividad que elijas.

Para regular el incremento del ejercicio, tenés que controlar los latidos de tu corazón tomándote el pulso durante la realización del mismo.

Lo ideal es comenzar con ejercicios de baja intensidad manteniendo, por ejemplo, 90 latidos por minuto.

Tené en cuenta que una persona entrenada deberá realizar un mayor esfuerzo para llegar a las 90 latidos por minutos con relación a una persona sin entrenamiento la cual, con muy poca intensidad de ejercicio, llegará rápidamente a esa frecuencia.

En la tabla podés ver la relación entre el **esfuerzo percibido** durante el ejercicio y el **ritmo cardíaco**:

Escala del esfuerzo percibido	Ritmo del pulso
1. Muy, muy liviano	Por debajo de 90
2. Muy liviano	90
3. Liviano	100
4. Bastante liviano	110
5. Moderado	120
6. Un poco pesado	130
7. Pesado	140
8. Muy pesado	150
9. Muy, muy pesado	160

► ¿Sabías que...

Si decidís **dejar de fumar** podés ver resultados a partir de los 20 minutos de hacerlo?

Ni bien dejes de fumar vas a observar y sentir estos **cambios** a medida que transcurren los minutos, horas, días, meses y años:

- **20 minutos** se normalizan la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- **8 horas** mejora la oxigenación pulmonar
- **48 horas** se normalizan los sentidos del gusto y del olfato
- **72 horas** se normaliza la función respiratoria
- **6 meses** se reducen catarros, resfríos y bronquitis
- **1 año** se reduce hasta la mitad el riesgo de sufrir infartos
- **4 años** el riesgo de padecer enfermedades del corazón se iguala con el de los no fumadores
- **10 años** el riesgo de padecer cáncer de pulmón se iguala con el de los no fumadores



Decile CHAU al
cigarrillo y mejorá
tu calidad de vida!

Editor responsable y producción de contenidos: Consejo Nacional de Bomberos
Diseño: FinxDuvey

Contacto: Andrea Zás, Tel.: [5411] 4124-5550 int. 31, azas@bomberosra.org.ar

Colaboradores: Dr. Julián B. Blanco, Médico, MP 24831, Especialista en Cardiología.
Romina S. Marengo, Técnica en Cardiología y Bombera de Montes de Oca, pcia. de Santa Fe.
Magalí Reggis, Profesora de Educación Física y Bombera de Montes de Oca, pcia. de Santa Fe.
Andrés J. Figueroa, Profesor de Educación Física, pcia. de Mendoza.

Fuentes: Ministerio de Salud de la Nación www.msal.gov.ar
Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires www.buenosaires.gov.ar/areas/salud
Organización Mundial de la Salud www.who.int/es
www.saludalia.com/diarioSalud

*Tecnología para respaldar
la acción de los bomberos
frente a diferentes amenazas*



Metalúrgica ARD SA

Moreno 3764 - B1752AHF Lomas del Mirador - Buenos Aires - Argentina

Tel.: 0054 11 4454 2601 (rotativa) / Fax: 0054 11 4453 2907

info@ardincendioyrescate.com.ar / www.ardincendioyrescate.com.ar

Hipólito Yrigoyen 1628 2º piso - Buenos Aires - Argentina
Tel. [5411] 4124-5550 y líneas rotativas

