

TABAQUISMO EN EL 2010 EL CÁNCER DE PULMÓN A CAUSA DEL TABACO AFECTARÁ A MÁS MUJERES QUE A HOMBRES



Los malos humos

La ley de tu salud obliga más

LA EDAD MEDIA DE INICIO EN ESTE HÁBITO ES CADA VEZ MENOR, SITUÁNDOSE EN LA ACTUALIDAD EN LOS 13 AÑOS

El tabaco es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular y la primera causa de muerte en España. De hecho, un solo cigarrillo puede desencadenar la muerte por un ataque al corazón. Se ha observado en pacientes que han sufrido un repentino ataque al corazón, que aquellos que fumaron en las seis horas previas al infarto tenían mayores coágulos taponando sus arterias que quienes no habían fumado. Si habían fumado en las últimas seis ho-

ras, los coágulos llegaban a los 23 milímetros de diámetro, mientras que quienes fumaron en las últimas 24 horas los coágulos medían casi la mitad, 12 milímetros y medio. Al contrario, aquellos que no habían fumado en las 24 horas previas al infarto, presentaban un coágulo en las arterias que no llegaba a los siete milímetros de diámetro. Por eso, lo mejor que puede hacer un fumador para evitar un infarto es dejar de fumar. El tabaquismo es una adicción que afecta cada vez más a las mujeres. Mientras que cada vez son más los hombres que dejan de fumar. Desde los años 70 ha habido un

incremento masivo de mujeres fumadoras. De hecho, en el 2010 el 80% de casos de cáncer pulmón por tabaquismo los sufrirá la población femenina. Cada año, casi 1,2 millones de personas reciben el diagnóstico de cáncer de pulmón en todo el mundo. Es el tipo de cáncer más frecuente y que registra una mortalidad más alta que el de mama y el de colon. Esta elevada cifra se duplicará en el 2010 si no se reduce el alto consumo de tabaco. Actualmente, el mayor número de casos de este tumor los registran los hombres. Sin embargo, cada vez se registran más cánceres de pulmón en la

mujer asociados al tabaquismo y la tendencia continuará en alza.

Al grupo de mujeres fumadoras de edad madura se añade la elevada cifra de adolescentes que comienza a 'flirtear' con el tabaco. Así, en la actualidad, el 45% de la población femenina de 18 años fuma, frente al 31 % de los chicos. La edad media de inicio en este hábito es cada vez menor, situándose en estos momentos en los 13 años, con un consumo medio de casi 7,5 cigarrillos diarios. Además fumar es más

Los fumadores, de media, consumen unos 14 cigarrillos diarios

dañino para las mujeres.

El fumar es la causa más frecuente de muertes que pueden evitarse. Según los últimos informes, cientos de miles de personas mueren anualmente de forma prematura debido al tabaco. Estudios recientes indican que la exposición al humo de los cigarrillos fumados por otra gente y otros productos del tabaco, producen al año la muerte de miles de personas que no fuman. Pese a estas estadísticas y a numerosos avisos sobre los peligros de fumar, millones de adultos y adolescentes siguen fumando. De todos modos se están haciendo progresos: cada día son más las personas que dejan de fumar.

La nicotina, uno de los ingredientes principales del tabaco, es un poderoso estimulante. Al cabo de unos segundos de inhalar una bocanada de humo, el fumador recibe una poderosa dosis de este compo-

El 45 por ciento de las adolescentes fuma más de siete cigarrillos

nente en el cerebro. Esto hace que las glándulas adrenales viertan en la sangre adrenalina, lo cual acelera el ritmo cardíaco y aumenta la presión sanguínea. La nicotina está considerada como una sustancia más adictiva que otras drogas ilegales. La nicotina es sólo uno más de los cuatro mil componentes del humo del tabaco. El humo derivado del tabaco contiene amoníaco, benzopireno, cianuro y otras.

QUÉ CURIOSO!

Peor para las mujeres

► Fumar cigarrillos es más dañino para las mujeres que para los hombres. Desde el 2003 la esperanza de vida de las fumadoras se ha reducido en once años, mientras que la de los hombres en tres.

EFFECTOS NOCIVOS DEL TABACO



► **HUMO:** Los ingredientes tóxicos del humo del cigarrillo recorren todo el cuerpo y causan daños de varias maneras.

► **NICOTINA:** La nicotina llega al cerebro 10 segundos después de haberse inhalado. Se ha detectado hasta en la leche materna.

► **ASFIXIA:** El monóxido de carbono se adhiere a la hemoglobina de los glóbulos rojos, lo que evita que esas células transporten una carga completa de oxígeno.

► **ENFERMEDAD:** Los agentes que causan cáncer que se encuentran en el humo del tabaco dañan genes importantes que controlan el crecimiento de las células, lo que hace que éstas crezcan de manera anormal o se reproduzcan con demasiada rapidez.

► **MUERTE:** El tabaquismo afecta el funcionamiento del sistema inmunológico y podría aumentar el riesgo de sufrir infecciones respiratorias y de otro tipo, así como al estrés y la inflamación crónica.

Hotel Don Juan
SPA & RESORT

Disfruta, relájate y cuida tu cuerpo. Con la tarjeta **VIP Oro** del Hotel Don Juan

Infórmate en: Avda. Puerto Deportivo, 1. Playa de Poniente. 30.880. Águilas (Murcia)
Teléfono: 968 493 493 • Directo SPA: 968 414 811, Fax: 968 41 49 49
www.hoteldonjuan.es • spa@hoteldonjuan.es

Ramonetero s.l.
www.ramonetero.com

Menú diario Local climatizado Amplia carta
CAPACIDAD PARA 200 PERSONAS
Bodas Comuniones Bautizos Cumpleaños

C/ ANCHA, 13 30880 ÁGUILAS TELF.: 968 446006/667 404989

DANCE PUBLIC
Agencia de Publicidad

C/ Dr. Fleming, 23 Bj. B Tels. 968 41 38 41 - 649 979 615

MUPIS · VALLAS · PRENSA
RADIO · CINE · BUS URBANO
TV. LOCAL · DISEÑO GRÁFICO
ART. PUBLICITARIOS