

Vale la pena
dejar de fumar siempre,
pero ahora es un momento
especial para su salud.

Decídase, deje el tabaco.




Gobierno del Principado de Asturias
CONSEJO DE SALUD Y BIENESTAR

Es un buen
momento para
dejar de fumar



Acuda a su centro de salud,
podrán ayudarle

*Programa de Abandono del Tabaco
antes de la Cirugía*



El tabaco a largo plazo

Usted ya conoce los efectos adversos del tabaco a largo plazo:

Como dice la Organización Mundial de la Salud, el tabaco mata precozmente, y lo hace, fundamentalmente, causando cáncer de pulmón, de bronquios o de laringe o provocando un infarto de miocardio.

Además, el tabaco afecta crónicamente a nuestro sistema respiratorio con bronquitis y otras patologías que limitan progresivamente la capacidad respiratoria y empeoran nuestra calidad de vida.

También afecta a otras partes de nuestro cuerpo. Las consecuencias del tabaquismo son devastadoras para nuestra salud.

...Y a corto plazo

Pero ya que usted va a someterse a una intervención quirúrgica, vamos a referirnos a los efectos demostrados del tabaco en esta situación.

El humo del tabaco contiene en torno a 4000 sustancias, muchas de ellas altamente nocivas. Dos de ellas, la nicotina y el monóxido de carbono (CO) inhaladas en el humo del tabaco, son causantes de

- problemas cardiovasculares: la nicotina aumenta la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca ... sometiendo al corazón a un trabajo añadido.

- problemas respiratorios: el CO compite con el oxígeno y, como consecuencia, dificulta la oxigenación de la sangre y de los tejidos. Además el CO incrementa la posibilidad de aparición de arritmias.



Estos efectos sobre el sistema cardiovascular y respiratorio, sistemas vitales de nuestro organismo, se evitan dejando de fumar, lo que permite a nuestro cuerpo estar en mejores condiciones para afrontar y resolver con éxito la prueba que supone la anestesia y la propia intervención quirúrgica.

Hay razones de peso para que usted lo piense

Hay estudios que muestran que los no-fumadores presentan menos complicaciones intra y post-operatorias que los fumadores, se recuperan mejor y tienen una estancia en el hospital más corta.

**El abandono del tabaco
de 6 a 8 semanas antes de la cirugía
es lo mejor
para usted y su salud
y una oportunidad
de decirle adiós definitivamente
al tabaco**

Y en cualquier caso, cualquier reducción en el consumo de tabaco antes de operarse, mejorará la respuesta de su cuerpo a la intervención