

¿En qué consiste la Campaña?

La Campaña pretende informar y sensibilizar sobre aquellos factores de riesgo cardiovasculares que, como el tabaquismo, la hipertensión o la obesidad, influyen de forma decisiva en una baja calidad de vida de la población.

¿Dónde se va a desarrollar?

La Campaña se realizará en todo el Campus Universitario de la UCM durante el periodo 2010-2012 en las Facultades y en los **Puntos de Salud** previamente señalizados a tal efecto. Puedes solicitar información sobre las fechas de actuación en tu Facultad, Casa del Estudiante y en los teléfonos y direcciones que aparecen en este folleto.

¿A quién va dirigida?

La Campaña va dirigida a todo el personal de la UCM: PAS, profesorado y alumnado adscrito a las distintas Facultades y Colegios Universitarios de la UCM.

¿Cómo puedo participar?

En todas las Facultades se instalarán **Puntos de Salud** donde podrás hacerte las pruebas de hipertensión, comprobar los niveles de monóxido de carbono o calcular tu índice de masa corporal. Asimismo, los/as Agentes de Salud de la Campaña te podrán informar sobre cómo prevenir los factores de riesgo cardiovascular y facilitarte el asesoramiento preventivo médico y/o psicológico que necesites.

Información

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS

SERVICIO DE MEDICINA INTERNA III

CONSULTAS DE TABAQUISMO E HIPERTENSIÓN

Consulta de Tabaquismo

Dra. Carmen Fernández Pinilla. Tel.: 91 330 30 00 (ext. 7357)

Consulta de Hipertensión

Dra. Nieves Martell. Tel.: 91 330 33 95

SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA

Consulta de Tabaquismo

Dra. María Sáinz Martín. Tel.: 91 330 36 87 (Enfermera: Ana González)

SERVICIO DE NEUMOLOGÍA

Consulta de Tabaquismo

Dr. Juan Luis Rodríguez. Tlf: 91 330 33 74

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Consulta de Dietética y Nutrición

Dr. Miguel Ángel Rubio. Tel.: 91 330 29 48 /1987

OTROS SERVICIOS

Unidad de Tabaquismo de la Comunidad de Madrid

C/ Santa Cruz de Marcenado, 9

Dr. Carlos Jiménez. Tel.: 900 303 530 (solicitar consultas y horarios)

Clínica Universitaria de Psicología y de la Salud de la UCM

(Consultas de Tabaquismo e Hipertensión)

Tlf.: 91 394 26 14. E-mail: clinica@psi.ucm.es

SECRETARÍA TÉCNICA

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos. (Servicio de Medicina Preventiva. 4ª Norte)

28040 Madrid

Tlf.: 91 330 34 22 / Fax : 91 543 75 04

E-mail: fundadeps.hcsc@salud.madrid.org

www.fundadeps.org

CASA DEL ESTUDIANTE

Edificio de Alumnos. Aula Complutense, s/n.

28040 Madrid

Tlf.: 91 394 72 51

E-mail: lacasa@rect.ucm.es

http://casaestudiante.ucm.es

PATROCINA:



COLABORAN:



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid

Comunidad de Madrid



TABAQUISMO



programa **ucm**
saludable
y **sostenible**



La OMS dice sobre el tabaquismo que...

Es “una enfermedad mental y del comportamiento debida al consumo compulsivo de sustancias psicótropas (sustancia que afecta al estado mental)”. La OMS determina que, un fumador es un adicto a la nicotina.

Actualmente se sabe del tabaquismo que...

- Es una alteración de la conducta por el consumo compulsivo de nicotina (psicotropo).
- Es la principal causa de muerte prematura y evitable en los países desarrollados.
- Consumir tabaco está relacionado con:
 - Cáncer. Infarto de miocardio. Trombosis cerebral. EPOC. Enfisema. Osteoporosis. Síndrome de Apnea del Sueño.
 - Alteraciones de la imagen personal: Envejecimiento prematuro de la piel. Halitosis (mal aliento). Mal olor personal. Coloración amarillenta de los dientes y los dedos. Piorrea. Retraso en la concepción. Embarazo ectópico. Parto prematuro y aborto espontáneo.

¿Qué composición tienen los cigarrros?

Nicotina

- Es una droga muy adictiva y altamente tóxica.
- Su consumo da lugar a enfermedades cardiovasculares.
- Fue el primer insecticida de uso corriente.
- En siete segundos pasa de los pulmones a la sangre, y en nueve segundos se percibe la sensación de “recompensa” en el cerebro.

El humo del tabaco

Corriente primaria:

- Es el humo aspirado por el fumador.
- Es la corriente causante de las enfermedades que padecerá el fumador.

- Constituye aproximadamente el 25% del humo del cigarro.

Corriente secundaria:

- Es el humo resultante de la combustión espontánea del cigarro, es decir, el que sale del extremo por donde se ha encendido.
- Esta corriente intoxica el entorno, dando lugar al Aire Contaminado por el Humo del Tabaco (AHT).
- Es la corriente que afecta al fumador pasivo.
- Constituye el 75% del humo del cigarro.

El Aire Contaminado por el Humo del Tabaco (AHT)

Está formado por sustancias carcinógenas, irritantes y tóxicas. En el AHT se han descrito hasta 5000 sustancias. Estas sustancias se presentan en estado sólido o partículas (alquitrán, nicotina, fenol...) y gaseoso (metano, amoníaco, monóxido de carbono, tolueno...)

¿Quién puede ayudar a un fumador a dejar la adicción a la nicotina?

Profesionales expertos en tabaquismo (médico/a, enfermero/a, psicólogo/a...), que potencian y ayudan al paciente.

Pero también es muy importante:

- La autoestima: confianza en sí mismo.
- La voluntad: la fuerza y empeño por conseguir algo que cuesta.
- La autoeficacia: la seguridad de que el esfuerzo es válido y tiene su recompensa.

¿Qué pasa en el organismo cuando dejamos de fumar?

- **DEJARÁS DE SER UN ADICTO A LA NICOTINA.**
 - A los 20 minutos se normaliza tu Tensión Arterial, frecuencia cardiaca, y temperatura de manos y pies.
 - Pasadas 24 horas disminuye el riesgo de “muerte súbita”.

- Pasadas 48 horas se normalizan los sentidos del gusto y del olfato.
- Pasadas 72 horas la función respiratoria mejora.
- Pasados 1-2 meses aumenta la capacidad física y se cansará menos.
- Pasados 1-9 meses mejora el drenaje bronquial y se reduce el riesgo de infecciones.
- Pasados 5 años, se iguala el riesgo de padecer infarto y otras enfermedades cardiovasculares, al de los “no-fumadores”.
- Pasados 10-15 años se iguala el riesgo de padecer cáncer de pulmón, al de los “no-fumadores”.

• NO PERJUDICARÁS LA SALUD DE OTRAS PERSONAS.

- Sufrirás menos catarros y molestias de garganta.
- Tendrás menos probabilidades de padecer cáncer.
- Disminuirás el riesgo de padecer trombosis o embolias cerebrales.
- Si tomas anticonceptivos, se reducirá mucho el riesgo de infarto o embolia.
- Mejorarás el olor de tu ropa y el de tu casa.

• SI ESTÁS EMBARAZADA, SE ELIMINARÁN ALGUNOS RIESGOS DE ENFERMEDADES GRAVES PARA TU HIJO/A.

- Mejorarás tu seguridad, por el menor riesgo de incendios o accidentes de tráfico.
- Desaparecerá el mal aliento: el color amarillento de dedos y uñas.
- Si tienes hijos, serás un buen ejemplo para ellos.
- Te sentirás más ágil y te cansarás menos.
- Tendrás la piel más hidratada y con menos arrugas.
- Mejorarás tu economía.

TENDRÁS LA SATISFACCIÓN DE RECUPERAR LA DIRECCIÓN DE UNA PARTE DE TU VIDA, QUE HASTA AHORA DEPENDÍA DEL TABACO