

LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DE LA LEY SON:

- 1** La prohibición de fumar en todos los espacios cerrados de uso público o privado. Sólo quedan exceptuados de esa prohibición los patios, terrazas, balcones y demás áreas al aire libre, excepto en las escuelas y servicios de salud, donde tampoco se podrá fumar en los patios.
- 2** La prohibición de la publicidad, promoción y patrocinio de cigarrillos o productos elaborados con tabaco en los medios de comunicación y también en la vía pública.
- 3** La obligatoriedad de incluir advertencias sanitarias con imágenes en los envases.
- 4** El funcionamiento de una línea gratuita (0800-999-3040) del Ministerio de Salud de asesoramiento para dejar de fumar.
- 5** La prohibición de la venta a menores de 18 años, por lo que se prohíbe también la venta de cigarrillos sueltos, en atados de menos de diez unidades y a través de máquinas expendedoras.
- 6** La prohibición de la venta de cigarrillos en centros de enseñanza, establecimientos hospitalarios, edificios públicos, medios de transporte, museos, clubes o lugares de espectáculos públicos, como teatros, cines o estadios deportivos.

DEJAR EL TABAQUISMO REDUCE LA POSIBILIDAD DE ENFERMAR Y MEJORA LA EXPECTATIVA DE VIDA

Pasadas las 8 horas del último cigarrillo fumado, los niveles de nicotina y monóxido de carbono se reducen a la mitad y el oxígeno regresa a los valores normales.

En 24 horas la nicotina y monóxido de carbono son eliminados del cuerpo.

En 3 meses la mejoría de la función pulmonar es evidente, con disminución notable de la tos, la congestión nasal, el cansancio y la disnea.

Después de un año de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad cardiovascular se reduce a la mitad y con el paso de los años sigue disminuyendo.

Después de 10 años también se reduce el riesgo de padecer cáncer de pulmón.

A los 15 años de dejar de fumar el riesgo de infarto cerebral se iguala al de personas que nunca fumaron.

PARA DEJAR DE FUMAR (0800-999-3040)

Para acompañar la cesación tabáquica, los Equipos de Salud deben trabajar integralmente, reforzando esta motivación con recursos e intervenciones que puedan incidir positivamente en esa toma de decisión. Espacios de consejería, grupales y/o de tratamiento farmacológico pueden mejorar la eficacia de la cesación.



Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.

Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.

Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.

Para más información visitá nuestro sitio web www.suteba.org.ar o acercate a tu Seccional.

El Derecho a la Salud:
una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores

Secretaría de Salud

CTERA

CTA
de los trabajadores

Suteba 
www.suteba.org.ar

INFORMACIÓN PARA LA SALUD

TABAQUISMO



¿SABÍAS QUE...?

Dejar de fumar a cualquier edad mejora la calidad de vida de las personas y reduce la ocurrencia de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y distintos tipos de cáncer.

Los beneficios de abandonar el hábito tabáquico se comienzan a percibir en forma inmediata desde los primeros minutos y horas en que no se vuelve a encender un cigarrillo.

SUTEBA informa y acompaña el cuidado de la salud de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación en salud de la comunidad.

 SUTEBAprestaciones

Suteba 

“Dejar de fumar es fácil. Yo ya dejé como cien veces”, dijo Mark Twain, pero cualquier persona podría afirmar lo mismo.

“Fumar es un placer, genial, sensual fumando espero a la que tanto quiero tras los cristales de alegres ventanales y mientras fumo mi vida no consumo porque flotando el humo me suelo adormecer”

“Fumando espero”, Carlos Gardel

¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

La nicotina es una sustancia psicoactiva contenida en el tabaco y es la responsable fundamental de la dependencia, la tolerancia y el síndrome de abstinencia que genera el cigarrillo. Se estima que el 50% de las personas que fuman desarrolla dependencia a la nicotina. No obstante, fumar genera sensaciones agradables más allá de la sustancia.

La conducta de fumar, los factores del ambiente, el sabor y el olor del tabaco, el manejo de un cigarrillo en la mano para quien lo hace habitualmente durante mucho tiempo, se convierten en elementos agradables asociados al consumo de tabaco.

Una persona que consume un paquete diario de tabaco al cabo de 10 años habrá repetido el movimiento de extender el cigarrillo hacia la boca 73 mil veces, movimiento repetitivo que induce su automatismo. Acciones que se transforman en ritual diario. El lugar que ocupa el atado en el bolso o en el bolsillo, las herramientas para encenderlo, entre otras cosas, contribuyen a esa inscripción ritual.

“Algunas/os grandes tenían cigarreras, yo todavía tengo la de mi papá... Me gustaba cuando abría el cierre con un toque del pulgar, elegía con cuidado un cigarrillo aunque todos eran iguales”

“Los ojos de tu perro”, Mónica Müller

Esta dependencia psicológica se traduce en síntomas físicos. Refrenar el intenso deseo de fumar es la prueba máxima para quien fuma y quiere dejar el hábito.

La nicotina en tan sólo 7 segundos llega al cerebro y, a través de otras sustancias que libera en el sistema nervioso central, produce sensaciones de placer y bienestar.

LA NICOTINA

También produce tolerancia, un acostumbramiento del organismo a la sustancia que lleva a requerir nuevas o mayores dosis para obtener el mismo efecto. Es por eso que el ciclo diario de la nicotina se refuerza con la abstinencia nocturna. Las personas que fuman dicen que “los primeros cigarrillos de la mañana son los mejores”. Ese mismo efecto puede llevar a que, tras varios días sin fumar, se produzcan náuseas o mareos al probar nuevamente el tabaco.

¿QUÉ DAÑOS PRODUCE EL TABAQUISMO?

El efecto nocivo del cigarrillo está dado por las miles de sustancias presentes en el humo del tabaco, de las cuales unas 60 son cancerígenas y capaces de inducir daño pulmonar, además de enfermedad vascular, entre otros daños.

Las personas afectadas no son solamente las fumadoras sino también quienes conviven con ellas o respiran en los mismos ambientes el humo del tabaco ajeno.



Está comprobado el daño que produce en distintos órganos y sistemas corporales, tales como:

- Enfermedad cardiovascular (enfermedad coronaria y cerebrovascular, enfermedad vascular periférica, aneurisma de aorta abdominal)



- Enfermedad respiratoria (desde obstrucción leve y reducción de la capacidad pulmonar hasta riesgo elevado de EPOC)

- Cáncer de diferentes tipos, especialmente de pulmón



- Problemas estéticos en la piel y de cicatrización

- Complicaciones odontológicas (manchas en los dientes, caries, halitosis, enfermedad periodontal, leucoplasias y cáncer)

- Problemas en el embarazo

MAGNITUD DEL PROBLEMA EN NUESTRO PAÍS

Aún conociendo su efecto dañino para la salud, son muchas las personas que fuman.

En nuestro país fuma el 22% de la población mayor de 15 años, con claro predominio de varones.



Entre todas las personas que fuman, un 48% intentaron dejar de fumar durante el último año.

Y a un 60% de ellas algún/a profesional de la salud les hizo esta recomendación en el mismo período de tiempo.

Esto contribuye a advertir que no alcanzan la información, la Educación para la salud ni el consejo o prescripción médica para reducir la incidencia del tabaquismo.

NO ES SÓLO UN PROBLEMA DE VOLUNTAD

Dada la complejidad del tabaquismo como tema que excede el terreno sanitario, la mejor manera de contribuir a reducir los daños que produce en la salud de la población es desde políticas públicas que se implementan para el cuidado de toda la población, fumadora o no, y además, evitar la iniciación del hábito en las personas jóvenes.

El 1º de junio de 2011 se sancionó en forma unánime la Ley 26.687 para combatir el tabaquismo en nuestro país. Son objetivos de esta ley:

LEY 26.687

Reducir el consumo de productos elaborados con tabaco y la exposición a efectos nocivos del humo de cigarrillo.

Reducir el daño sanitario y ambiental producido por el tabaco.

Prevenir la iniciación en el tabaquismo especialmente en niños, niñas y adolescentes.