

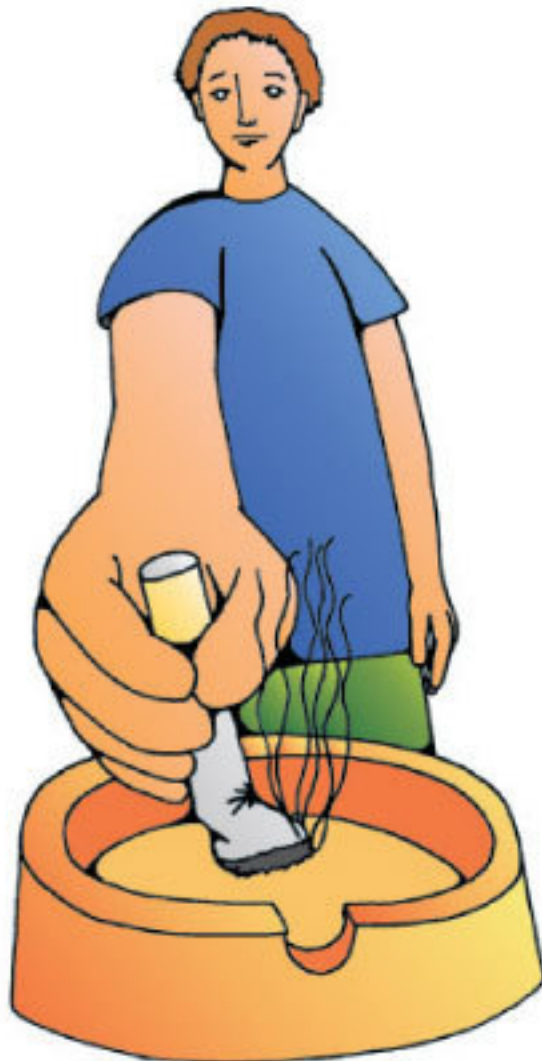
TRÍPTICO SOBRE TABACO

Pag 1

Pag 2

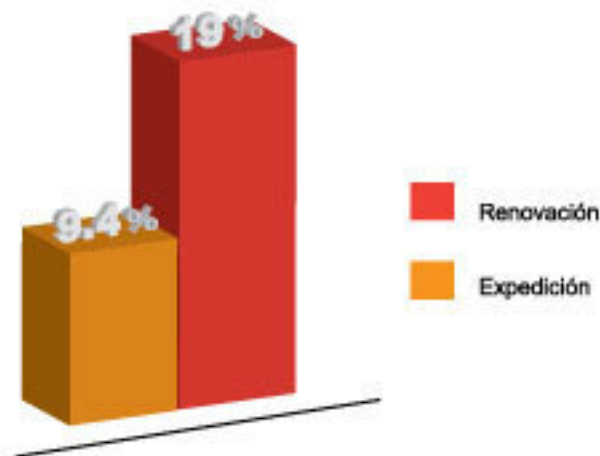
Pag 3

**ADICCIONES
TABAQUISMO**
Campaña educativa sobre prevención de adicciones



Entre los objetivos fundamentales del CENFES está promover la dignificación de los operari@s del transporte público. Partimos de que su labor está sujeta a presiones económicas, el estrés del trabajo, la competencia, la contaminación y otros factores que pueden incidir en el consumo de sustancias tóxicas. Tal consumo no debe representar un riesgo para los operari@s y l@s usuari@s.

"DALE MARCHA ATRÁS A TU TABACO"



Uno de cada tres operarios presenta adicción al tabaco, encontramos que es un hábito relacionado con la idea de ser adulto o de tener una apariencia muy sofisticada. Los operarios de renovación señalan que fuman para activarse cuando cumplen largas jornadas.

Existen operarios que han tenido que dejar el volante por las consecuencias del tabaquismo pues necesitan estar conectados al tanque de oxígeno, además hay operarios que ya están tratando su tabaquismo con apoyo de **CENFES**.

LAS MALAS NOTICIAS

- El tabaquismo es la enfermedad prevenible más letal del mundo. En México mueren más de 150 personas al día por causas relacionadas con este hábito.
- En el humo del tabaco hay alrededor de 4,700 químicos, de los cuales 43 pueden provocar cáncer.
- El uso del cigarro está asociado al 90 por ciento de los casos de cáncer pulmonar. También se asocia a cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cuello uterino, riñones, uretra, próstata y vejiga. En l@s fumador@s, el riesgo de morir de cáncer es el doble que para el resto de la población. La evidencia respalda el bien conocido dicho de que cada cigarrillo es un "taco de cáncer".
- Un 80 por ciento de l@s fumador@s que alcancen a vivir más de 60 años, padecerá enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que comprende trastornos como el enfisema pulmonar o la bronquitis crónica. Para l@s operari@s, ésto significa dejar de circular o hacerlo pegado a un tanque de oxígeno día y noche, además de reducir su esperanza de vida, entre 5 y 10 años.
- Fumar perjudica gravemente la circulación sanguínea. Al encender cada cigarro la presión sanguínea se incrementa de 5 a 10 unidades; el corazón se acelera y suministra menos oxígeno a los tejidos, porque el humo se pega más rápido que el oxígeno.



Centro para el Fomento de la Educación y Salud de los Operarios del Transporte Público de la Ciudad de México. Asociación Civil

CENFES A.C.

- Por eso, entre l@s fumador@s, es elevado el riesgo de sufrir ataques al corazón, derrames cerebrales, trombosis y embolias. En los casos menos graves, aparecen calambres y várices, y en el mejor escenario, todo fumador exhibe una pésima condición física y disfunción eréctil desde muy joven.
- Humo pasivo: Convivir con un fumador es como fumar de 4 a 10 cigarros diarios. Es un factor de riesgo para la aparición de asma infantil, síndrome de muerte súbita en lactantes y se asocia con abortos espontáneos.
- Si una mujer fuma durante el embarazo, se eleva en alta proporción la probabilidad que su bebé tenga bajo peso al nacer. Incluso se afirma que, igual que con la cocaína, la criatura nacerá adicta.
- L@s hij@s de madres fumadoras son más propens@s a volverse adict@s a la nicotina si empiezan a fumar.
- Mientras más joven se empieza a consumir una droga, resulta más fácil engancharse. Esta es una regla que se cumple en el caso de todas las drogas, sean legales o ilegales.
- El descuido de l@s fumador@s es la primera causa de incendios domésticos. El humo de tabaco es uno de los contaminantes más comunes en ambientes interiores. Estas son algunas de las razones que han ocasionado el endurecimiento de las leyes contra el tabaco.
- Por si fuera poco, el auto de un fumador se cotiza más bajo en el mercado automotriz debido al aroma que despidе.

¡Pero alégrate también hay buenas noticias para fumadores!

¿Quién lleva el volante?

¿Quieres conocer tu nivel de adicción al tabaco? Resuelve la prueba siguiente:

a) ¿Cuántos cigarros te fumas al día?

- 10 o menos (0 pts)
- 11-20 (1)
- 21-30 (2)
- 31 o más(3)

b) Tiempo que transcurre entre el momento de levantarse y comenzar a fumar:

- 5 minutos(3)
- 6-30 min (2)
- 31-60 min (1)
- 60 o más (0)

c) ¿Fuma más por la mañana?

- Sí (1)
- No (0)

d) ¿Tiene dificultades para no fumar donde se prohíbe?

- Sí (1)
- No (0)

e) ¿Fuma cuando está enfermo y/o ha estado en cama?

- Sí (1)
- No (0)

f) ¿Qué cigarrillo es el que más le gusta?

- El primero (1)
- Algún otro (0)

Resultados

Adicción leve: 0-3 pts
Adicción moderada: 4-6
Adicción severa: 6 o más

LA ADICCIÓN AL TABACO TIENE SOLUCIÓN: APROVECHA TUS OPORTUNIDADES Y ¡REBÁSALA!

Existen lugares que pueden ayudarnos a dejar el tabaco, recuerda que no es cuestión de voluntad, sino de vida.

Clínicas de Tabaquismo:

Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias
Calzada de Tlalpan 4502, Col. Sección XVI,
Delegación Tlalpan Tel. 54 87 17 00
Lunes y Jueves: 8:30 a 10:00 hrs. ó 10:30 a 12:00 hrs.
o Martes y Viernes: 8:30 a 10:00 hrs. ó 10:30 a 12:00 hrs.

Hospital Toxicológico de la Delegación Venustiano Carranza Calle Ernesto Uruchurtu s/n esquina prolongación Río Churubusco, Col. Adolfo López Mateos, Delegación Venustiano Carranza.
Tel. 56 56 12 59

Universidad Nacional Autónoma de México
La Clínica Contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina UNAM.
Horario: lunes a viernes de 8.30 a 16.00 hrs y los sábados de 9.00 a 13.00 hrs.
Teléfono 54.24.18.47

CAEDRO, Centro de Atención Especializado en Drogodependencias, A.C., Benito Juárez Víctor Hugo 46 esq. Tlalpan Colonia Portales Oriente
Teléfono 56 74 91 12

Acude a las pláticas al CENFES, A.C. Módulo de Salud en el Coyol.

Promoción de la Salud

Oriente 157, esq. Eduardo Molina, Col. Unidad Habitacional El Coyol, Del. Gustavo A. Madero, CP 07420, Teléfono 5750 8627, a un costado del Módulo de SETRAVI "El Coyol".

Para mayores informes:
contacto.salud@cenfesac.org.mx
www.cenfesac.org.mx
Tel. 57 50 84 95 de 8:30 a 14:00 hrs