

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.1: AUTOEVALUACIÓN: CONCIENCIACIÓN SOBRE EL TABACO

Seleccione las opciones que describan su conducta como fumador.

- ☐ ¿Fuma cada día?
- ☐ ¿Fuma más de 10 cigarrillos al día?
- ☐ ¿Ha fumado durante varios años?
- ☐ ¿Fuma tabaco sin filtro?
- ☐ ¿Se traga el humo?
- ☐ ¿Se fuma más del 70% de cada cigarrillo?
- ☐ ¿Disfruta usted bebiendo alcohol mientras fuma?

La morbilidad y la mortalidad son más altas en fumadores de cigarros que en fumadores de pipas y puros.

A mayor número de casillas seleccionadas, mayor riesgo para la salud.

¿Tiene usted?:

- ☐ ¿tos crónica?
- ☐ ¿dificultad en expulsar el aire?
- ☐ ¿un diámetro anteroposterior de pecho incrementado?
- ☐ ¿tos con esputo manchado de sangre?

Una casilla marcada sugiere que usted podría tener alguna enfermedad pulmonar relacionada con el tabaquismo.

LOS RIESGOS:

Tabaquismo http://www.tobacco-facts.info/dangers_of_tobacco.htm

Tabaquismo pasivo http://www.tobacco-facts.info/second_hand_smoke.htm

Los beneficios de dejar el tabaco incluyen:

- ☐ en una hora:
 - ☐ el ritmo cardíaco y la presión arterial vuelven a la normalidad
 - ☐ la temperatura corporal vuelve a la normalidad
- ☐ en 1 día:
 - ☐ mejoran la oxigenación de la sangre y la circulación
 - ☐ mejora la coordinación motriz fina
- ☐ en 3 meses:
 - ☐ mejora la función respiratoria, el aguante y la resistencia
 - ☐ mejora las funciones ciliares e inmunes
- ☐ en 1 año:
 - ☐ se reduce el riesgo de las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el tabaco
 - ☐ aumento de peso

- ☐ en 10 años:
- ☐ se reduce el riesgo de cánceres relacionados con el tabaco
 - ☐ se reduce el riesgo de envejecimiento prematuro relacionado con el tabaco
 - ☐ se reduce mucho más el riesgo de las enfermedades cardiovasculares relacionadas con el tabaco

Vea los beneficios de dejar de fumar

http://www.tobacco-facts.info/tobacco_withdrawal.htm