



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION

PREGUNTAS FRECUENTES. Accede a la sección.

TELÉFONO GRATUITO [0800-222-1002](tel:0800-222-1002) recibe tus consultas.



INTRODUCCIÓN

El **tabaquismo** es la adicción al consumo de [tabaco](#).¹ El tabaquismo es uno de los [efectos del tabaco en la salud](#). El consumo habitual de tabaco es una enfermedad que produce diferentes enfermedades, como [cáncer](#), [enfermedades cardiovasculares](#) y [enfermedades respiratorias](#). Es particularmente perjudicial durante el [embarazo](#). El tabaquismo contribuye a un deterioro general de la salud y puede causar discapacidad.

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica causada por la adicción a la nicotina y la exposición permanente a más de 7.000 sustancias, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas.

Según la Organización Mundial de la Salud es la primera causa de muerte prevenible en los países desarrollados, y también la causa más importante de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad.

Se calcula que sólo en Argentina mueren cada año 40.000 personas por esta causa.

¿Cómo afecta a la salud?

Está directamente relacionado con la aparición de muchas enfermedades, fundamentalmente:

- distintos tipos de cáncer: de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros;
- enfermedades cardiovasculares: infartos, ACV, aneurismas;
- enfermedades respiratorias: bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e infecciones respiratorias reiteradas.

Además, en las mujeres el tabaquismo tiene graves consecuencias en el sistema reproductor.

¿Por qué se habla también de "fumadores pasivos"?

El tabaquismo no sólo afecta la salud de los fumadores, sino también a las personas no fumadoras que están expuestas al humo de tabaco por convivir con fumadores. Se los denomina así porque su organismo también se ve afectado por las toxinas y sustancias nocivas del humo de tabaco.

En especial, esta situación resulta sumamente perjudicial para los niños pequeños en los que puede llegar a causar: muerte súbita del lactante, infecciones a repetición, trastornos del desarrollo y del comportamiento.

¿Cómo se puede prevenir?

Las medidas más efectivas para evitar el inicio del consumo de tabaco incluyen el aumento del precio de los cigarrillos, la prohibición de venta a personas menores de edad, la prohibición completa de la publicidad y patrocinio de los productos del tabaco, la implementación de los ambientes cerrados 100% libres de humo que ayudan a desnaturalizar el consumo.

¿Cómo se puede tratar?

Un escaso número de fumadores logra dejar de fumar por sus propios medios, cuando ha tomado la decisión. Si esto no es posible, la consulta con un profesional de la salud mejora ampliamente la probabilidad de dejar de fumar. Éste puede ofrecer terapia cognitivo-conductual con o sin medicación.

Si bien algunas medicaciones se venden sin receta, NO se recomienda el tratamiento aislado sin el apoyo profesional ya que el mismo normalmente no funciona tan bien como cuando existe un apoyo profesional asociado.

El Ministerio de Salud cuenta con una línea gratuita para dejar de fumar:

0800-999-3040.

Personal capacitado ayuda a los fumadores.

