



98% DE ADULTOS CONSIDERA QUE FUMAR ES GRAVE PARA LA SALUD, CUATRO ACCIONES BÁSICAS PUEDEN AYUDAR A ELIMINAR EL HÁBITO

- *Seis de cada 10 fumadores que hacen un intento por dejar de fumar, desisten, es fundamental conocer los efectos en el organismo.*
- *El cigarro genera un desgaste en varios órganos del cuerpo, incrementando el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas, que constituyen un alto porcentaje de las muertes a nivel mundial.*
- *GNP Seguros atendió en 2016 más de 2 mil 500 casos relacionados al tabaquismo, pagando un monto de atención superior a los 240 millones de pesos.*

Ciudad de México, a 30 de mayo del 2017.- Actualmente el tabaquismo es un problema de salud pública, que está altamente relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas, entre las que destacan las enfermedades cardio y cerebrovasculares, enfermedades crónicas de las vías respiratorias como el enfisema pulmonar y distintos tipos de cáncer entre los que sobresalen cáncer de lengua, garganta, tráquea y pulmones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en México uno de cada seis adultos son fumadores de tabaco, de los cuales casi la cuarta parte son mujeres. Por otro lado, la Secretaría de Salud indicó que la edad crítica de inicio para el consumo diario del tabaco es entre los 15 y 17 años.

GNP Seguros reportó en 2016 la atención de poco más de 2 mil 500 casos de padecimientos relacionados con el tabaquismo, lo que representó un monto de costo de atención superior a los 240 millones de pesos. Así mismo, en lo que va de 2017 ha reportado mil 200 casos, lo que ha generado un monto de 64.7 millones de pesos.

Entre las enfermedades derivadas del tabaco que reporta con mayor frecuencia se encuentran: bronquitis crónica, enfisema pulmonar, tumor maligno en vejiga, carcinoma de bronquios y pulmón, tumor maligno en tráquea y lengua, enfermedad cardiovascular aguda, entre otras. Pese a que hay una gran información sobre las graves afectaciones que tiene el tabaquismo para la salud, un gran número de personas en todo el mundo continúa con este hábito.

“En México, las personas afectadas por el tabaquismo suman cerca de 48 millones considerando fumadores activos y pasivos. De acuerdo con la OMS en nuestro país, 98% de los adultos cree que fumar causa serios daños a la salud, no obstante no han tomado medidas definitivas para dejar de hacerlo, por ello es fundamental sensibilizar a fondo sobre los graves riesgos de salud que implica este hábito y el proceso que se requiere para poder sobreponerse a esta adicción” mencionó el Dr. Alejandro Chías, subdirector Médico de GNP Seguros.

Un estudio de la OMS refiere que en un periodo de un año, seis de cada 10 de los fumadores hicieron un intento por dejar de fumar sin tener éxito, por lo que es fundamental conocer los efectos en el organismo y los principales medios para poder dejar este hábito y dejar la salud.

Efectos Nocivos del tabaco

Los efectos del cigarro generan desgaste en varios órganos del cuerpo, incrementando el riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas a las que se les atribuye un alto porcentaje de las muertes a nivel mundial.



La nicotina, que es su principal compuesto químico, se distribuye rápidamente en el organismo, tardando aproximadamente 10 segundos en llegar al cerebro, lo que provoca que se estimule la producción de adrenalina, causando a su vez una descarga de glucosa y generando un incremento en la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardiaco.

No sólo los fumadores tienen alto riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas por el tabaquismo, los fumadores pasivos también corren un gran riesgo, inhalar el humo del cigarro causa daños inmediatos debido a su alto contenido tóxico ya que contiene tres veces más nicotina, alquitrán y cinco veces más monóxido de carbono que la “Corriente Principal”, aspirada por el fumador directo. Se estima que inhalar el humo del cigarro por una hora equivale a fumar de 2 a 3 cigarrillos.

Beneficios de dejar de fumar:

- En las primeras 48 horas el monóxido de carbono y la nicotina desaparecen del cuerpo.
- A las 72 horas mejora la respiración
- Después de siete días se mejora el sentido del olfato y del gusto, el aliento es más fresco y aumenta la energía.
- Reduce considerablemente el riesgo de diferentes tipos de cáncer y enfermedades crónicas de las vías respiratorias y cardiovasculares.

Recomendaciones para dejar el hábito del tabaquismo. Aunque existen muchas alternativas que ayudan a eliminar el consumo de cigarro, se han identificado cuatro factores básicos que incrementan las probabilidades de éxito:

- Tomar la decisión de dejar de fumar de manera voluntaria haciendo un compromiso real. La decisión debe ser propia y con pleno conocimiento de los beneficios que conlleva dejar de fumar.
- Fijar una fecha y establecer un plan para dejar el hábito: en este punto también ayuda el deshacerse de encendedores, ceniceros, cajetillas de cigarros, etc.
- Manejar los síntomas de abstinencia con paciencia, estos síntomas pueden ser ansiedad, mal humor, desesperación.
- Realizar actividad física. Elegir un deporte o actividad que distraiga la mente de manera positiva puede ayudar a reducir la ansiedad y complementar el estado de vida saludable.

“En GNP estamos convencidos que la prevención es la mejor arma en la lucha contra las enfermedades crónicas degenerativas, por ello quisimos dar conocer las alteraciones que provoca en nuestro cuerpo el consumo del tabaco y de esta manera sensibilizar sobre los beneficios que obtendremos al dejar este hábito y comenzar una recuperación de nuestro organismo” comentó el Doctor Chías.

Acerca de GNP

GNP Seguros es la empresa aseguradora multiramo con 115 años de experiencia que la respaldan, además forma parte de uno de los conglomerados empresariales más importantes de México GRUPO BAL, el cual está constituido por instituciones de gran prestigio y destacadas en cada uno de sus sectores: seguros, pensiones, financiero, comercial, industrial y educativo.

Atención a Medios Mónica Mejía Aguirre monica.mejia@gnp.com.mx Tel.- 58092589 | Pedro Suárez Aguilar psuarez@zimat.com.mx Teléfono 5554-5419 Ext. 219