



BOLETIN POR UNA VIDA SIN TABACO



Mayo 2010

No. 1

Contenido

- Sabías que...
- Día Mundial sin fumar.
- De la actividad científica.
- Desea abandonar la adicción al tabaco.
- Dejar de fumar siempre merece la pena.

31 de Mayo
"Día Mundial sin Tabaco"

Beneficios de No fumar

- Mantendrás tus dientes blancos y un aliento agradable.
- Conservarás tu rostro más fresco y lozano.
- Evitarás el envejecimiento prematuro de tu piel.
- Deleitarás el sabor real de los alimentos.
- Disfrutarás a plenitud las relaciones sexuales.
- Te sentirás más ágil y saludable.
- Serás un ejemplo positivo para todos.

“ TU VOLUNTAD DECIDE ”
por tu salud y la de tu familia,
¡No Fumes!

El tabaco, único producto de consumo que mata a más de la mitad de sus usuarios habituales.

Cuba ocupa el tercer lugar en prevalencia de fumadores entre los países de América, solo superado por Chile (42%) y Perú (34%).

De persistir las tendencias actuales hasta el 2025, el tabaco matará más de 8 millones de personas en todo el mundo cada año.

Estrategias del Programa de Prevención y Control del Tabaquismo en Cuba

Acciones de **Vigilancia, Protección del ambiente de humo de tabaco; Tratamiento para el abandono** de la adicción; **información, educación y comunicación** sobre los estilos de vida saludables, peligros del tabaquismo, los beneficios de su abandono y daños que ocasiona la exposición al humo ambiental de tabaco y **cumplimiento de las regulaciones legales vigentes.**

Sabías que....

Nuestro Héroe Nacional José Martí comentó en varias ocasiones el daño que causa al organismo humano la adicción al tabaco. En las diversas anotaciones que hizo sobre el tema, evidenció la necesidad de informar a la juventud y a la población en general sobre los perjuicios que pudieran evitarse al no consumir tabaco.

Escribió el Maestro:

...“Contra lo que deseamos protestar, es contra el hábito de fumar cigarrillos de papel en grandes cantidades, imaginándose que estas dosis pequeñas de nicotina no son dañosas”.

...“Hemos tenido conocimiento en estos últimos meses de un número considerable de casos, en que muchachos y jóvenes que no habían alcanzado aún su completo desarrollo físico, han visto su salud seriamente alterada por el hábito de fumar incesantemente cigarrillos de papel”.

...“conveniente es que estos hechos se sepan, pues es evidente que prevalece la idea de que, cualquiera que sea su número, estas bocanaditas de humo no pueden ser dañinas en lo más mínimo, cuando al contrario producen con frecuencia mucho daño”.

En los artículos y crónicas periodísticas que nos legó José Martí, se aprecia la importancia que daba al cuidado de la salud y un especial significado a la medicina preventiva.

Día mundial sin fumar

El 31 de mayo del 1988 por primera vez se celebra el día Mundial sin Fumar, dedicar un día a causas como la lucha antitabáquica, surge como necesidad de llamar la atención en torno al tema y llevar a toda la sociedad a detenerse y reflexionar sobre las devastadoras consecuencias sanitarias, sociales, medio ambientales y económicas que se asocian al consumo de tabaco y la exposición al humo del tabaco.

El progresivo incremento de consumo de tabaco en las mujeres y especialmente entre las más jóvenes, la liberación económica y social de la mujer y los mitos que existen alrededor de esta adicción relacionados con la sexualidad y el peso corporal, ha motivado que este año la celebración del día Mundial sin fumar sea dedicada a la Mujer.

Entre las actividades realizadas por este día, se produjo un espacio de discusión con especialistas de diferentes sectores y la comunidad denominado Letra con vida en el Centro cultural “Dulce María Loynaz”. También en el Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología se realizó un encuentro de reflexión y debate sobre el tabaquismo, con especialistas del sector, diferentes organismo, organizaciones y pacientes que abandonaron la adicción al tabaco después que se les diagnosticó cáncer de pulmón, los cuales hicieron intervenciones muy conmovedoras que sensibilizaron de manera especial a todo al auditorio, el

cual participo ampliamente, pronunciándose a favor de la necesidad de unirnos todos en la lucha contra el tabaquismo para evitar sus fatales consecuencias.

En el marco de la jornada científica de tabaquismo en Ciudad de la Habana se realizó una exposición de obras sobre el tema del pintor Félix Puente González.



De la Actividad Científica

En conmemoración al día mundial sin fumar se han venido desarrollando en todas las provincias diferentes eventos científicos en relación con la adicción al tabaco, dando muestras de la labor que se está realizando de manera sostenible en la lucha contra el tabaquismo. Trabajos con elevado nivel científico han sido presentados en estas jornadas donde el amor, el esfuerzo y dedicación hacia la promoción de salud se unen para mejorar la calidad de vida de la población.



En el Hospital Oftalmológico Mariscal Antonio José de Sucre, los días 27 y 28 de mayo, sesionará la VIII Jornada Científica Nacional para el Control del Tabaquismo en Cuba.

