



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 007
FEBRERO 06 DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN

Subdirección de salud

CN DIANA OSORIO
Coordinación Grupo
Salud pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ
Líder Riesgo
Cardiovascular

PS. CLAUDIA MARYAM
MONTENEGRO ACOSTA
Comunicaciones
Estratégicas



SANIDAD MILITAR INFORMA SOBRE EL RIESGO DE EXPOSICIÓN AL HUMO DE TABACO

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

Para la Dirección General de Sanidad Militar es importante que los afiliados conozcan los riesgos de exposición al humo de tabaco y sus efectos en la salud.

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

Es la adicción al tabaco, provocada, principalmente, por uno de sus componentes más adictivos:

la nicotina.

El fumar (inhalar y exhalar los humos producidos al quemar el tabaco), genera una intoxicación crónica **que puede desencadenar condiciones graves para el paciente.**



El tabaquismo afecta tanto a fumadores como a **no fumadores**, debido a que cualquier nivel de exposición al humo implica riesgo. El daño causado será proporcional a la exposición.

¿QUÉ ES Y CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA LA SALUD CAUSADOS POR EL HUMO DE SEGUNDA MANO

El humo de segunda mano proviene de la combustión del tabaco y **es aquel exhalado por un fumador o aquel que emana de la punta de un cigarrillo, pipa o cigarro.**

⇒ **Humo de corriente principal:** el humo que exhala un fumador.

⇒ **Humo de corriente indirecta:** proviene del extremo de un cigarrillo encendido, pipa o cigarro (puro), o del tabaco que se quema al fumar.

El tabaco tiene efectos dañinos sobre quienes optan por no fumar, por eso es importante la protección de espacios libres de humo.

El tabaquismo es la primera causa evitable de muerte en el mundo .

¿POR QUÉ EL HUMO DE SEGUNDA MANO ES TAN DAÑINO?

El humo de segunda mano contiene los mismos químicos que los fumadores inhalan. No existe un nivel seguro de exposición al tabaco.

El humo causa cáncer de pulmón, incluso en personas que nunca han fumado.

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud hay evidencia que relaciona al cáncer de laringe, faringe, cerebro, vejiga y seno en adultos con el humo del tabaco.

Los niños también son vulnerables a la exposición y podrían presentar tumores cerebrales, cáncer de hígado, leucemia y linfoma.



Si es usted fumador, debe tratar de abandonar este hábito...

Dejar de fumar es posible y **usted puede conseguirlo.**

Está a punto de iniciar un proceso que le llevará a ganar en *salud y calidad de vida*.

LOS BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO:

- ⇒ Más agilidad, menos cansancio.
- ⇒ Disminución o desaparición completa de la tos.
- ⇒ Mejora el gusto y el olfato.
- ⇒ Recuperación del equilibrio y la hidratación de la piel.

