

31 mayo Día Mundial **sin Tabaco** Programación

Mesas de Prevención y Difusión

Vestíbulos Residencia General, Centro de
Actividades Ambulatorias y Materno - Infantil.
9:00-14:00 horas

¡A mi también me cuidan!



 **Hospital Universitario
12 de Octubre**

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En colaboración con:



asociación española
contra el cáncer
en Madrid

EL 12
EN FUTURO



¡A mi también me cuidan!
Ayudándome a dejar de fumar



El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
puede ayudar a dejar de fumar a los trabajadores
del Hospital, mas información en el 454653.

GANAR VIDA SIN TABACO

- **A los 20 minutos** después del último cigarrillo: el ritmo cardíaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.
- **A las 8 horas:** la concentración de monóxido de carbono en sangre baja a la mitad. La concentración de oxígeno en sangre sube a su nivel normal.
- **A las 24 horas:** disminuye de forma apreciable el riesgo de sufrir un IAM. Los pulmones comienzan a eliminar los residuos del tabaco.
- **A las 48 horas:** aumentan la agudeza del gusto y del olfato, al comenzar a regenerarse las terminaciones nerviosas. La nicotina ya no se detecta en sangre.
- **A las 4 semanas:** mejora notablemente la circulación sanguínea y la función pulmonar. La tos puede aumentar, eso quiere decir que los cilios de los bronquios se están regenerando y que los pulmones están más capacitados para defenderse de las agresiones de los gérmenes. El cansancio y la fatiga disminuyen.
- **Al año sin fumar:** el riesgo de IAM disminuye a la mitad.
- **A los 5 años:** el riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.
- **A los 10 años:** el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad. El riesgo ICTUS se sitúa en el mismo nivel de riesgo que el de no fumadores.
- **A los 15 años sin fumar:** el riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que en los no fumadores. Las causas de muerte y la esperanza de vida son iguales a los no fumadores.
- **Si finalmente se decide dejarlo,** se dará cuenta de que no necesita el tabaco para hacer frente a cualquier situación, con lo que se sentirá no sólo más sano, sino mucho más satisfecho.

TEST DE FAGERSTRÖM BREVE

- ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma su primer cigarrillo?
 - Hasta 5 minutos 3
 - De 6 a 30 minutos..... 2
 - De 31 a 60 minutos..... 1
 - Más de 60 minutos..... 0
- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
 - Menos de 10 cigarrillos/día..... 0
 - Entre 11 y 20 cigarrillos/día..... 1
 - Entre 21 y 30 cigarrillos/día..... 2
 - 31 ó más cigarrillos..... 3

Puntuación Total

5-6: Dependencia Alta
3-4: Dependencia Moderada
0-2: Dependencia Baja

ESCALA VISUAL MOTIVACIONAL

Señale en esta escala cuál es su grado de motivación para dejar de fumar. Suponiendo que 0 se corresponde con la ausencia total de motivación y 10 con sentirse plenamente motivado:

.....
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mayo a 8: Motivación intensa para querer dejarlo

Pide cita en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Planta 6ª, Bloque C. Centro de Actividades Ambulatorias. Interfono 454653

