

**FACTORES DE RIESGO COMÚN EN
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
CONSUMO DE TABACO - CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL**



La OMS subraya la importancia de realizar estudios sistemáticos, de gran calidad y éticamente aprobados que contribuyan a mejorar la salud individual y pública e insiste en que promover intervenciones no probadas puede tener un efecto negativo en la salud.

Dentro del grupo de Enfermedades No Transmisibles (ENT) destacan patologías prevenibles relacionadas a estilos de vida no saludables **como tabaquismo y consumo excesivo de alcohol.**

El tabaco mata en el mundo a más de ocho millones de personas cada año. Más de siete millones de esas muertes se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ajeno al que están expuestos los no fumadores.

Así como también según el Informe Mundial de Situación sobre **Alcohol** y Salud 2018 publicado por la Organización Mundial de la Salud (**OMS**), el **consumo** de **alcohol** en **Chile** llega a 9,3 **alcohol** per cápita, aunque los hombres consumen más que las mujeres y casi cuadruplican su ingesta: 15 versus 3,7 litros.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud (2016-2017) realizada por el Ministerio de Salud, una de cada 10 personas presenta consumo de riesgo de alcohol, y si se analiza la ingesta por edad, los adolescentes y adultos jóvenes (entre 15 y 24 años) beben más que el resto de la población, 14,4. Esto significa que puede presentar consecuencias sociales y para su salud, no sólo porque pueden llegar a convertirse en trastornos, sino porque está directamente relacionado a ciertos patrones o formas de consumo asociados a discapacidad y mortalidad.

“En Chile **tenemos mayor mortalidad por alcohol que en los países que consumen igual**, porque en nuestro país se ingiere mucho los fines de semana. En los países europeos que consumen lo mismo, se distribuye en la semana y la mortalidad es menor porque el efecto que produce en las personas es menor”, explicó la subsecretaria de Salud Pública, Paula Daza, tras entregar los resultados de este informe, que **por primera vez, incluyó la prevalencia de trastornos asociados a la ingesta de alcohol**, es decir, dependencia o abuso y daños a la salud

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) define el **alcohol como** una sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia. Sin embargo, el organismo también reconoce que se ha utilizado "ampliamente" en muchas culturas durante siglos.

A nivel mundial, el 45% del alcohol total registrado se consume en forma de bebidas espirituosas. La cerveza es la segunda bebida alcohólica en términos de alcohol puro consumido (34%), seguida del vino (12%). Desde 2010, solo se han producido cambios menores en las preferencias de bebidas alcohólicas. Los

cambios más importantes tuvieron lugar en Europa, donde el consumo de bebidas espirituosas disminuyó en un 3%, mientras que el de vino y cerveza aumentó.

¿Qué porcentaje de la población mayor de 15 años consume alcohol?

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, el consumo en el último mes de bebidas alcohólicas entre los adolescentes de 10 a 19 años es de 29.8%, en los hombres adolescentes de 22.5% y en las mujeres adolescentes de 26.6%.



¿Cómo afecta el consumo de alcohol en la familia?



El alcoholismo altera el día a día de una familia creando conflictos, hiriendo a los diferentes miembros y entorpeciendo las relaciones afectivas. Los sentimientos que predominan son negativos y esto supone un gran desgaste para todos. Se crea confusión. Nadie sabe cómo actuar.

Consumo de Tabaco



Fumar tabaco es un factor de riesgo conocido en muchas infecciones respiratorias que aumenta la gravedad de este tipo de enfermedades. Tras revisar diversos estudios, un grupo de expertos en salud pública reunido por la OMS, el 29 de abril de 2020, estableció que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19, en comparación con los no fumadores.

Consecuencias de consumo Tabaco

- Limita la cantidad de oxígeno que llega a la sangre.
- Daña la capa interna de las arterias produciendo un endurecimiento y un estrechamiento de ellas, lo que facilita el aumento de la presión arterial.
- Aumenta la posibilidad de formación de trombos.
- Reduce los niveles de colesterol HDL (colesterol bueno).
- Aumenta la presión arterial. Con cada cigarrillo que usted fume, la presión arterial aumenta transitoriamente de 5 a 10 mm de Hg. durante 20-40 min.
- El hábito de fumar aumenta el riesgo de muerte súbita.
- El riesgo de enfermar es proporcional al número de cigarrillos que usted fuma diariamente y el número de años que lleva fumando.

COMPONENTES DEL CIGARRILLO



Para dejar de fumar definitivamente hay muchas recomendaciones que tener en cuenta. Dentro de las que se encuentran:

¿Qué puede hacer para dejar de fumar?



1.- Elija un día para dejar de fumar y mientras tanto, comience a reducir su consumo de cigarrillos:

- No compre cigarrillos. Al no tener cigarrillos a la mano, fumará menos.
- Elija fumar menos cigarrillos que el día anterior

- Fije una fecha para dejar el cigarrillo por completo
- Cuando sienta deseos de fumar, espere cinco minutos antes de encender un cigarrillo.
- Mantenga ocupadas sus manos y la boca. Por ejemplo, coloque en su boca un mondadientes, una menta o una zanahoria y mantenga ocupadas sus manos con un lápiz o una moneda.
- No fume en su casa.
- Evite frecuentar sitios donde hay muchos fumadores tales como bares, pub o discotecas.
- Hable con personas que han dejado de fumar.
- Considere los efectos dañinos del cigarrillo.
- Dígale a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar

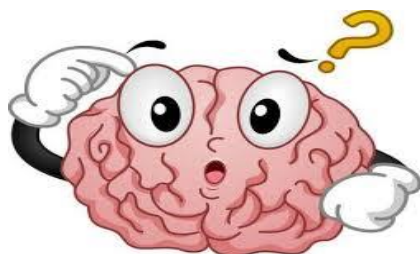
2.- El día elegido para dejar de fumar:

- Bote a la basura todo lo que le recuerde fumar.
- Manténgase ocupado. Una buena alternativa para combatir la ansiedad es realizar algún ejercicio, salir a caminar, distraerse.
- Tome bastante agua y ordene su alimentación. Evitará que aumente de peso.

Recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia a la nicotina:

Síntomas	Recomendaciones
Deseo muy fuerte de fumar	<ul style="list-style-type: none">– Respire profundamente e intente otras técnicas de relajación.– Beba agua.– Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías.– Piense que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none">– Evite el café y las bebidas con cafeína.– Haga ejercicios de activación por las mañanas y de relajación antes de dormir.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none">– Consuma una dieta rica en fibra.– Beba dos litros de agua diariamente.
Nerviosismo	<ul style="list-style-type: none">– Camine o tome un baño.– Aplique alguna técnica de relajación.– Evite el café y las bebidas con cafeína.
Astenia o debilidad	<ul style="list-style-type: none">– Aumente las horas de sueño y descanso.

¿Cómo puedo evitar la tentación de volver a fumar?



- Tenga varias respuestas o disculpas preparadas para cuando le ofrezcan un cigarrillo. Por ejemplo, diga “Gracias, pero quiero dejar de fumar”, “Me duele la garganta”, “Gracias, pero yo no fumo”.

- Dígale a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar.
- Trate de pasar más tiempo con amigos que no fuman.
- En el momento de la tentación, cambie sus pensamientos.
- Evite fumar el primer cigarrillo.
- No dependa del cigarrillo en situaciones difíciles.

¿Qué puedo hacer si vuelvo a fumar?

- Muchas personas vuelven a fumar después de haberlo dejado por varios días. Recuerde que la recaída es parte del proceso de cambio. ¡Lo importante es intentarlo una vez más!
- Piense por qué volvió a fumar.
- No piense que ha fracasado. Piense en otras cosas difíciles que ha logrado en el pasado.
- Hable con su médico y pídale apoyo para poder dejar el cigarrillo. Hay parches de nicotina, chicles, spray y medicamentos que pueden ayudarle.

¿Qué gano si dejo de fumar?

**FUMANDO
MENOS
VIVES
MAS**



Si usted es fumador y deja de fumar, tendrá múltiples beneficios como:

- 20 minutos después de fumar, su presión arterial caerá para alcanzar el nivel en el que estaba antes de fumar. La temperatura de sus manos y pies volverá a la normalidad.

- 8 horas después del último cigarrillo, el nivel de monóxido de carbono en sangre es normal.
- 24 horas después de dejar de fumar, ya estará disminuyendo su probabilidad de tener un ataque cardiaco.
- Entre 2 semanas y 3 meses después de su último cigarrillo, su función pulmonar habrá aumentado hasta 30%.
- Entre 1 y 9 meses después de dejar de fumar, disminuirá la tos, la congestión nasal, el cansancio, la dificultad para respirar y los cilios de sus pulmones recuperarán sus funciones normales.
- Un año después de su último cigarrillo, su probabilidad de tener un ataque cardiaco habrá disminuido a la mitad.
- Cinco años después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular habrá disminuido significativamente.
- Diez años después de su último cigarrillo, su riesgo de morir de cáncer de pulmón cae a la mitad. Lo mismo ocurre con el riesgo de sufrir cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- Quince años después, el riesgo de enfermedades cardiovasculares equivale a un no fumador.

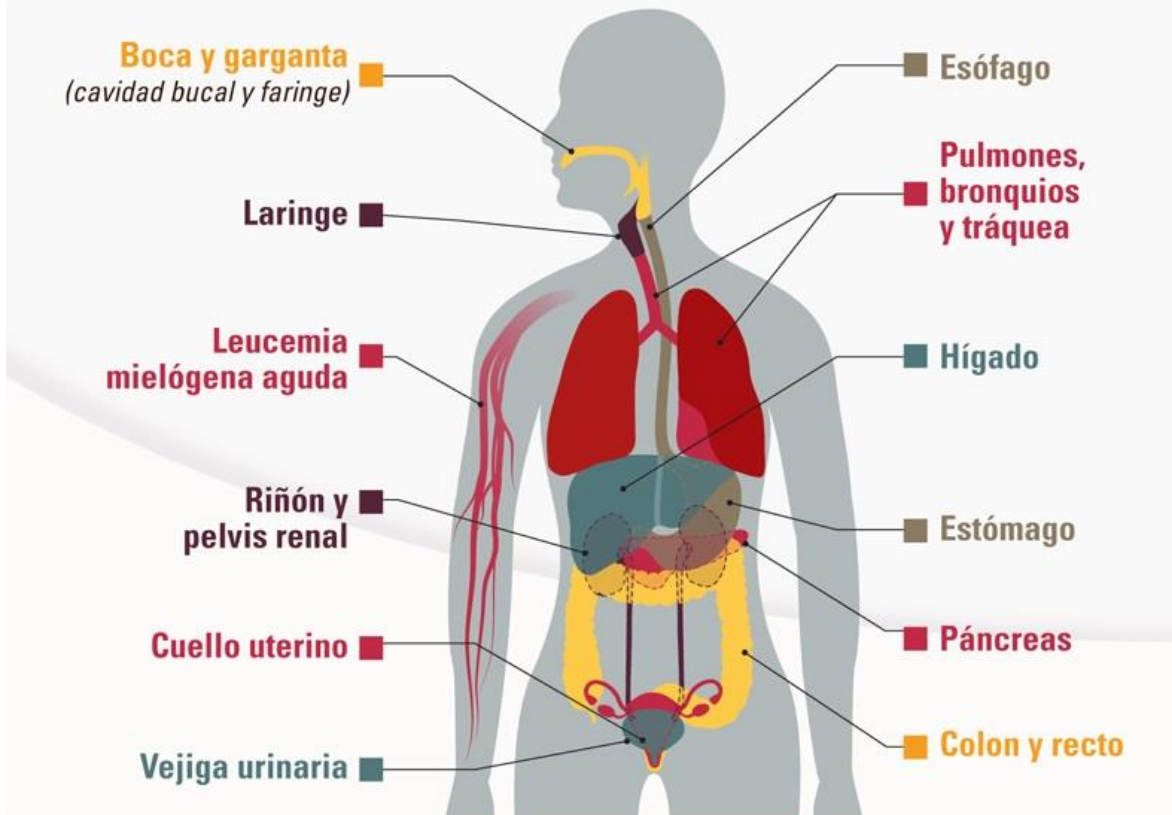
¿Cómo se puede evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud?

Medidas de Prevención contra las Adicciones:

- Integrar a la Familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
- Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros etc.
- Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.

Advertencia

El consumo de tabaco* causa cáncer en todo el cuerpo.



* El consumo de tabaco incluye productos con humo (cigarrillos y cigarros) y sin humo (tabaco molido fino o rapé y tabaco para mascar) que, hasta la fecha, han mostrado que causan cáncer.

➤ **Para revisar en detalle la información contenida en este documento, puede visitar los siguientes sitios web:**

- www.redcronicas.cl
- <https://www.minsal.cl/enfermedades-no-transmisibles/>
- <https://www.who.int/es/news/item/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19#:~:text=El%20tabaco%20mata%20en%20el,est%C3%A1n%20expuestos%20los%20no%20fumadores>
- <https://www.minsal.cl/encuesta-minsal-revela-alto-nivel-de-consumo-de-alcohol-en-chile/>
- <https://www.ucchristus.cl/especialidades-y-servicios/programas/programa-liberate-del-tabaco>
- <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/abc-de-la-salud/t/taquismo>
- <https://medicina.uc.cl/publicacion/tamizaje-manejo-paciente-consumo-alcohol/>
- <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>