



OSMECON SALUD

CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA

NOTICIAS

Deberá comunicarse
siempre por el
único número



4109-9000

PROMOCION QUILMES RECOMIENDE OSMECON SALUD

"Presente un amigo de Quilmes"
Se informa a los socios que
recomendando un amigo, que
se asocie a Osmecon, otorgará
una bonificación del 10% en la
cuota por un mes.

TABAQUISMO

Efectos sobre el organismo

¿Fuma? ¿Alguna vez se ha detenido a pensar cómo el fumar está afectando su cuerpo y su vida?

La mayoría de las personas sabe que la gente que ha fumado por un tiempo puede enfermar de cáncer de pulmón, enfisema y eventualmente morir, pero muchos no saben sobre todas las cosas malas que el cigarrillo les puede causar. Si fuma, se debe a sí mismo el investigar acerca de los efectos del tabaco en su vida actual.

EMERGENCIAS EMME ATENCION DE URGENCIAS

En caso de requerir
este servicio deberá
comunicarse con
EMME al 4292-7262/2636,
tenga a mano el número
de socio.



CIRCULO MEDICO
DE LOMAS DE ZAMORA

Sucursales

CASA CENTRAL - Sáenz 302 esq. Acevedo - 9 a 17 hs. - 4109-9000
ADROGUÉ - Diagonal Alte. Brown 1285 - 9 a 16.30 hs. - 4293-1834
LANÚS OESTE - Ministro Brín 3015 - 9 a 16.30 hs. - 4241-8034
LLAVALLOL - Antártida Arg 799 - 10 a 18 hs. - 4298-6271
BANFIELD - Alsina 647 - 9 a 16.30 hs. - 4202-6509
QUILMES - Moreno 793 - Local 13 - 9 a 15.30 hs. - 4253-5008



TABAQUISMO

¿Por qué es malo el humo del cigarrillo?

Un cigarrillo contiene cerca de 4000 químicos, muchos de ellos venenosos

Nicotina: un veneno mortal.

Arsénico: utilizado en veneno para ratas.

Metanol: un componente de la gasolina de los cohetes.

Amoníaco: utilizado como limpiador

Cadmio: utilizado en las baterías.

Monóxido de Carbono: parte de los desechos tóxicos de los autos.

Formaldehído: utilizado para preservar (conservar en perfectas condiciones) los tejidos del cuerpo.

Butano: líquido de los encendedores.

Cianuro de Hidrógeno: veneno.

¿Cuales son los efectos del tabaco?

Cada vez que inhala humo de un cigarrillo, pequeñas cantidades de estos químicos se van hacia la sangre a través de sus pulmones y a todas partes de su cuerpo.

Fumar hace que huelga mal, le agrega arrugas, mancha sus dientes, y da mal aliento.

Fumar disminuye sus niveles hormonales.

Cuando los fumadores se resfrían, es probable que les dure más tiempo.

Son más propensos a padecer bronquitis y neumonía en comparación con los no fumadores.

Los fumadores tienen pulmones más pequeños y un corazón más débil.

Cada vez que inhala humo de cigarrillo, mata algunos de los sacos de aire de sus pulmones, Estos sacos de aire, llamados alvéolos, no vuelven a crecer.

Fumar paraliza los cilios que se alinean en los pulmones. Los cilios son pequeñas estructuras como vello que se mueven hacia adelante y hacia atrás para limpiar las partículas extrañas. Si los cilios no pueden moverse, no pueden realizar su trabajo.

A muchos les atrae la sensación que sienten cuando fuman. Este sentimiento agradable viene de la nicotina. La nicotina puede hacerlo sentir bien, pero ésta sensación agradable es una sensación que también puede obtener de actividades saludables como hacer deportes.

¿Por qué dejar de fumar si no soy adicto?

Muchos fumadores piensan que pueden dejarlo fácilmente y en el momento que quieran. Pero cuando lo intentan, olvidan que es extremadamente difícil.

Las situaciones de stress o salir con amigos que fuman puede hacer que aumente el número de cigarrillos que fuma y volverte adicto.

Piense

Cualquier daño que les haga ahora a sus pulmones estará con usted por el resto de tu vida.

Entre más tiempo fume, mayor será el daño que haga a su cuerpo y mayores probabilidades tiene de morir de ello.

Uno de cada 3 fumadores muere por fumar.

No fume

Si Ud. quiere dejar de fumar comuníquese con **LALCEC** al **4832-7595** o ingrese a **www.chaupucho.lalcec.org.ar**



1

Soy Joven, todavía tengo muchos cigarrillos por fumar hasta que comience a hacerme mal.



Los componentes del tabaco te hacen mal desde el primer día.

2

Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero.



El aire que respirás en un ambiente con humo de cigarrillo afecta tus pulmones tanto como si lo fumaras vos.

3

Yo practico deportes, por lo tanto contrarresto los efectos negativos del cigarrillo.



El tabaco disminuye tu potencial y desempeño físico.

4

El tabaco rubio hace menos mal que el tabaco negro.



Son tan malos uno como otro.

5

Los cigarrillos light no hacen tanto daño.



Provocan idéntico daño que los otros.

6

Fumar puros o pipa no hace tanto daño.



Fumes como fumes el daño es el mismo.

7

El tabaco me tranquiliza.



Cuando te falte no estarás muy calmado.

8

Conozco personas muy mayores que fuman y están muy bien.



En la Argentina mueren 40.000 personas al año por causas derivadas del tabaco.

9

De algo hay que morir.



No es necesario que acortes tu vida.

10

Si dejo de fumar la voy a pasar peor que si sigo fumando.



Falso, tendrás una mejor calidad de vida.

11

Si dejo el cigarrillo voy a engordar.



No necesariamente debes calmar tu ansiedad comiendo.

12

Algún vicio hay que tener. El cigarrillo no es el peor de todos.



El cigarrillo definitivamente acortará tu vida.

13

Yo fumo porque quiero, además puedo dejar el cigarrillo en cualquier momento.



Cuanto más fumes mas difícil sera dejarlo

14

Necesito un cigarrillo para inspirarme, trabajar o estudiar.



Es una justificación, no una verdad.

15

La gente que deja de fumar disfruta menos de la vida.



Disfrutar de la vida es una facultad del hombre, no del tabaco.

16

Fumar es un signo de libertad y autoafirmación.



Es solo un signo de dependencia.

16

Mitos sobre el tabaco

El tabaco mata, y eso no es un mito

Identikit de un asesino

Fumar cigarrillos provoca el 95% de los Cáncer de Pulmón, el 50% de los Cáncer de Vejiga, y el 40% de los de Estómago, Esófago y Boca entre otros...

**Cuando se fuma,
las personas
fumadoras y no
fumadoras aspiran
hasta 4.000
sustancias químicas
nocivas diferentes,
aumentando las
probabilidades
de contraer
enfermedades
graves incluso
la muerte.**



- Monóxido de Carbono
- DDT (Insecticida)
- Leucemia Mieloide
- Arsénico (veneno violento)
- Cáncer de Laringe y Boca
- Cáncer de Pulmón
- Cadmio (Utilizado en baterías)
- Acido Cianídrico (Empleado en cámaras de gas)
- Butano
- Cáncer de Estómago
- Cáncer de Hígado
- Cáncer de Vejiga y Cuello Uterino
- Nicotina
- Polonio 210 (Elemento radiactivo)
- Acetona (Solvente)
- Disminuye el flujo sanguíneo cerebral
- Infarto de Miocardio, Arritmias
- Menos años de vida, Muerte súbita
- Muerte
- Metanol (Carburante)

CUIDA TU VIDA