

**INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD
SOCIAL
HOSPITAL GENERAL AMBATO**

**DEPARTAMENTO DE DOCENCIA E
INVESTIGACION**

**INFORME DE ACTIVIDADES:
DIA MUNDIAL DE PREVENCION DEL
TABAQUISMO**



Universidad Regional Autónoma de los Andes

"UNIANDES"

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

"IESS"



**CARRERA
ENFERMERÍA**

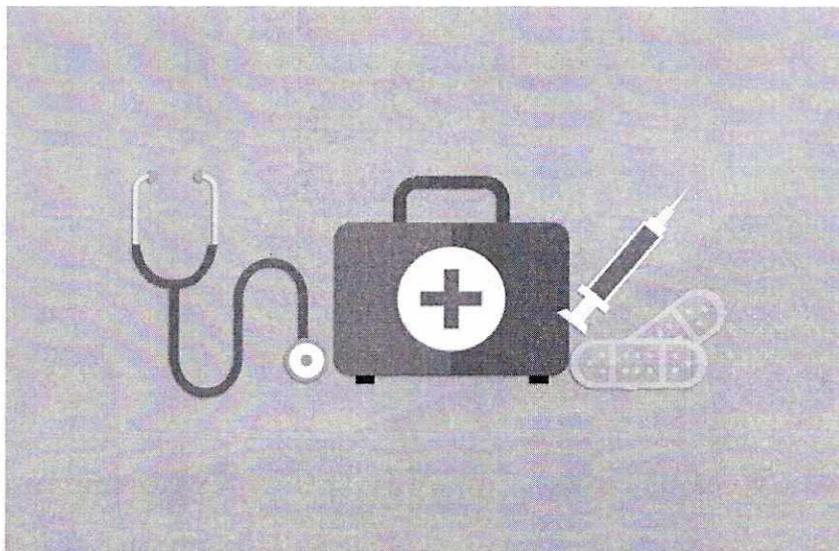
EL TABAQUISMO

INTEGRANTES: Srta: DIANA PEREZ

Srta: JENNY ROBAYO

NIVEL: QUINTO

FECHA: 31 DE MAYO DEL 2018





Universidad Regional Autónoma de los Andes

"UNIANDES"

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

"IESS"



INTRODUCCIÓN

El tabaquismo es un trastorno adictivo considerado como una enfermedad crónica, recogida en las principales clasificaciones de enfermedades; además, el consumo de tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte.

A pesar de sus consecuencias, el consumo de tabaco está muy extendido cerca de un 30 % de la población adulta es fumadora y se observa una alta incidencia en jóvenes, mujeres. Esto se debe al alto poder adictivo de la nicotina, a que es un hábito fuertemente ligado a la conducta y a que continúa socialmente aceptado.

OBJETIVOS .

1. Capacitar y familiarizar a los usuarios de consulta externa del Hospital General Ambato sobre los efectos del tabaquismos en la sociedad y familia.
2. Informar sobre los daños y riesgos que implica fumar, para la salud en general
3. Dar a conocer que mientras más jóvenes se comience a fumar más daños trae y más difícil resulta dejar de fuma .

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

EL TABAQUISMO

QUÉ ES EL TABAQUISMO?

El tabaquismo es una adicción a la nicotina del tabaco. En la mayoría de los casos, se produce a través del consumo de cigarrillos y con menor frecuencia a través del consumo de habanos, cigarros, pipas y otros. Se considera fumador a quien ha fumado al menos 100 cigarrillos en su vida y actualmente fuma todos o algunos días. En Argentina fuma el 30% de la población entre 18 y 65 años y esto impacta anualmente en más de 40.000 muertes en nuestro país.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

La mayoría de las personas que comienzan a fumar lo hacen en la adolescencia, en parte para identificarse con los adultos. El tabaquismo resulta muy accesible tanto por la multiplicidad de lugares de venta, como por el precio, con campañas de publicidad que identifican valores especialmente atractivos para el joven. Al mismo tiempo es una de las adicciones físicas más intensas. La Organización Mundial de la Salud, identificó



Universidad Regional Autónoma de los Andes

“UNIANDES”

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

“IESS”



estos factores y propuso estrategias para controlar esta epidemia a nivel mundial: aumentar el precio de los cigarrillos, prohibir -o regular- la publicidad, generar ambientes cerrados libres de humo de tabaco (sólo fumar afuera), prohibir que las

empresas tabacaleras patrocinen eventos, incorporar información fuerte del daño del tabaco en el atado de cigarrillos, entre otros.

¿CUÁLES SON SUS EFECTOS EN LA SALUD?

El tabaquismo daña a todo el organismo. Las partes más afectadas suelen ser aquellas por donde ingresa el humo, por donde se despiden los tóxicos introducidos, y las arterias. Existen datos científicos del daño que también produce en quienes fuman ocasionalmente o sólo unos pocos cigarrillos (ej. 1 a 4 cigarrillos por día).

Ejemplos de afecciones vinculadas a fumar:

- Alteración del olfato y el gusto
- Trastornos de la fertilidad
- Falta de aire, enfermedades respiratorias crónicas
- Numerosos tumores: pulmón, boca, laringe, páncreas, riñón, vejiga y muchos otros.
- Dolores de cabeza, sensación de embotamiento y cansancio por intoxicación crónica con monóxido de carbono

- Infarto de corazón, infarto cerebral (ACV) y otros
- Trastorno de las encías, mayor número de caries y pérdida de dientes
- Partos prematuros, trastornos de la placenta, recién nacidos con bajo peso.

Todos los daños que produce el cigarrillo son prevenibles, y desde que se deja de fumar los riesgos disminuyen notoriamente. Mayores beneficios obtienen quienes dejan de fumar jóvenes, pero a todas las edades representa un importante logro para la salud.

Existen algunas situaciones que aumentan el riesgo de daño del tabaquismo:

- La cantidad de cigarrillos y los años que se lleva como fumador
- Padecer otro factor de riesgo cardiovascular: Diabetes, hipertensión, colesterol elevado, sedentarismo.
- Tener una alimentación desorganizada o poco variada.
- Alta ingesta de alcohol (aumenta el riesgo para cáncer y enfermedad cardiovascular)
- Sedentarismo, un estilo de vida poco saludable.



Universidad Regional Autónoma de los Andes

“UNIANDES”

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

“IESS”



RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

- Toda la carga de enfermedad, invalidez y muerte que puede producir el tabaco, SOLO SE DETIENE AL DEJAR DEFINITIVA Y COMPLETAMENTE DE FUMAR. No alcanza con fumar menos.

ALGUNOS CONSEJOS A LA HORA DE DEJAR DE FUMAR:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, y evitar comidas ricas en grasas
- Aumentar el consumo de agua y jugos de frutas
- Utilizar respiraciones relajantes y otras técnicas similares
- Reducir el café y bebidas cola (en algunas personas también el mate)
- Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etc.

PARA TENER EN CUENTA

- Las personas que dejan de fumar antes de los 30 años pueden llegar a revertir totalmente los riesgos.
- Quienes dejan en la década de los 40 años de edad ganan en promedio 10 años de vida al dejar de fumar completamente.
- Si debe visitar a su médico y quiere dejar de fumar, puede aprovechar la consulta para pedirle orientación y ayuda al respecto. A la hora del balance para tomar la decisión, tenga en cuenta que además:
 - Mejorará la piel, no tendrá más aliento a tabaco ni ese olor en la ropa y en el pelo
 - Ahorrará dinero
 - Se sentirá fuerte por haberle ganado a una adicción
 - No tendrá que separarse de los demás para salir a fumar
 - Ganará calidad de vida
 - Respirará mejor, mejorará su resistencia ante el ejercicio y las actividades de la vida diaria.

TRATAMIENTO

El cigarrillo es un producto altamente adictivo, por lo cual muchas personas requieren varios intentos antes de poder dejarlo definitivamente.

El tratamiento de la adicción al tabaco se basa en 2 pilares:

1. El acompañamiento y ayuda para incorporar estrategias útiles
2. Fármacos que son efectivos para ayudar a superar esta adicción



Universidad Regional Autónoma de los Andes

"UNIANDES"

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

"IESS"



TABAQUISMO PASIVO

¿Qué es el Tabaquismo Pasivo?

El tabaquismo pasivo es la exposición al humo ambiental de tabaco que sufren las personas sin ser fumadoras. Está demostrado que la inhalación del humo y sus tóxicos es muy riesgoso para la salud.

¿Cómo afecta el humo a la salud del fumador pasivo?

El fumador pasivo puede sufrir: irritación en los ojos, tos, espasmos bronquiales, y riesgo de desarrollar cáncer (principalmente de pulmón).

En los niños que son fumadores pasivos se suman: riesgo de muerte súbita (lactantes), otitis a repetición, trastornos del aprendizaje y de la conducta, entre otros.

¿Cómo se puede prevenir el tabaquismo pasivo?

Existen leyes para proteger a la ciudadanía en los lugares públicos y de trabajo, que prohíben fumar en lugares cerrados.

Cada uno de nosotros es responsable de extender estos beneficios a nuestro hogar y vehículo. Es importante saber que no es suficiente ventilar o fumar cerca de una ventana, ya que las sustancias quedan en el ambiente por varios días.

ANEXOS:

Anexo N.- 1 - TRÍPTICO

¿Sabías que?

El humo del cigarro daña tanto a fumadores activos, como también a los fumadores pasivos.



Fumadores activos:

Son los fumadores o las personas que fuman directamente el cigarro.

Fumadores pasivos:

Este tipo de fumadores son los que consumen involuntariamente el humo de una persona fumadora, aun sin ellos consumir ningún tipo de cigarro.

Causas y consecuencias del tabaco.

Principalmente el fumador puede ser causante de muchas enfermedades como las siguientes:

Enfisema pulmonar:

Se dice que el consumo de cigarrillos es la causa más común del enfisema pulmonar.

Cáncer de garganta:

Por fumar se forman tumores en la garganta muchas veces hay que quitar la laringe para poder comer, beber y hablar.

Cáncer de boca:

Es una lesión del mismo tejido en la cavidad oral causada la mayoría de las veces por los efectos nocivos del cigarro.

Ahora bien ya sabes lo que te puede causar ser un fumador, si no la sabías ya estás enterado.

Fumar te puede traer muchas enfermedades como las anteriores.

Si valoras tu vida no lo haga, deja de fumar por tu bien.



Si tienes el valor y la fuerza de voluntad deja de fumar di no al cigarro.





Universidad Regional Autónoma de los Andes "UNIANDES"

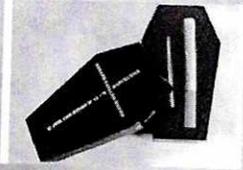
INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

"IESS"



Lo que muchos de nosotros no sabemos.

Que el contenido y las sustancias tóxicas que tiene el cigarro se acumulan en tu organismo y te causan cáncer lo que te puede llevar a la muerte.



EL TABACO CAUSA...



Irritación ocular producto del humo.

Coloración amarillenta en los dientes



El vicio puede dar paso a distracciones.

Incendios y explosiones.



Además de causar múltiples daños cardíacos y al sistema bronco-pulmonar.

El tabaquismo.



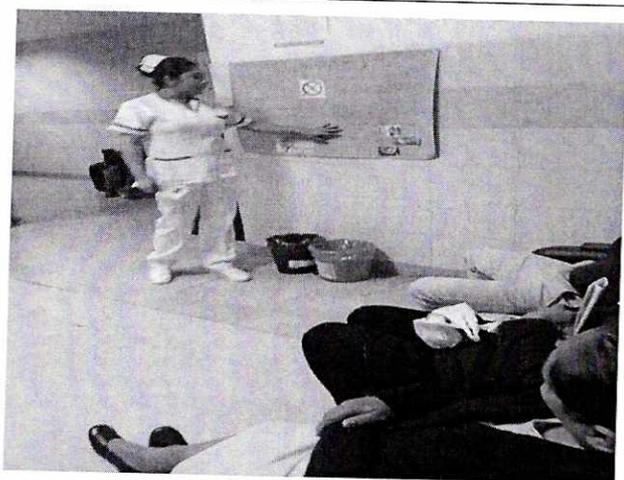
Tú eliges como quieres vivir con pulmones sanos o pulmones dañados por el humo del cigarro.

Tu Eliges



Anexo N.- 2 - Evidencia fotográfica

Sala de espera de Quirófano



HOSPITAL GENERAL AMBATO
DEPARTAMENTO DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN
CASA ABIERTA POR EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

INFORME :

1. INTRODUCCIÓN:

El Hospital General Ambato cumple un papel importante al estructurar políticas que pueden ayudar a la provincia de Tungurahua a alcanzar y mantener una cobertura de atención medica completa, basados en este principio y al celebrarse el día mundial de la salud se entrega a la comunidad un sinnúmero de actividades enfocadas a educar, conciliar y participar de una buena salud .

1. OBJETIVO GENERAL

- ✓ Realizar la casa abierta por el día mundial de la salud impulsando acciones de promoción y prevención de la salud.
 La Casa Abierta tuvo como finalidad ser un espacio de integración entre el personal de salud y la comunidad

2. OBJETIVO ESPECIFICO

- ✓ Dar a conocer actividades socio educativas con aporte didáctico visual a los usuarios y familiares de consulta externa del Hospital General Ambato.

3. ACTIVIDADES REALIZADAS

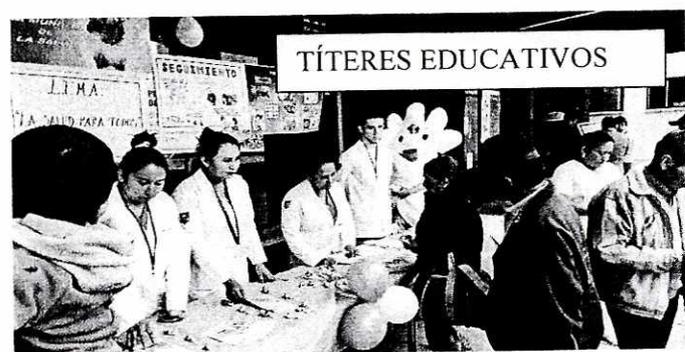
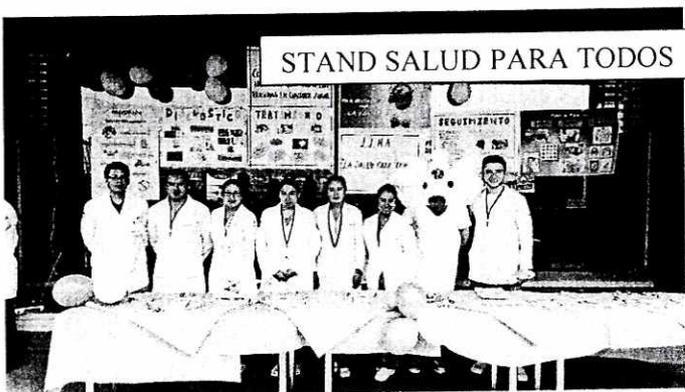
Con el apoyo de los estudiantes de externado de la carrera de medicina que al momento se encuentran en práctica hospitalaria se acordó y asignó tema, fecha y lineamientos de exposición de los siguientes temas :

Tema	Temas a destacar	Actividades	Material didáctico
Estilos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> . Ejercicio . Nutrición . Higiene . Sueño .Entretimiento familiar . Salud y responsabilidad sexual 	Desarrollar contenidos enfocados en captar, despertar detener la atención del usuario y familiar que acude diariamente a consulta externa.	Visual <ul style="list-style-type: none"> . Stand creativos y visualmente atractivos para el usuario. . Títeres educadores gigantes

Diagnóstico temprano	. Cuando y porqué acudir al médico	Realizar enseñanza activa y concreta de los temas propuestos.	Informativo e ilustrativo
Cumplimiento del tratamiento médico	. Cumplimiento de todo el tratamiento farmacológico . Cumplimiento de indicaciones en casa . Continuidad de citas médicas		
Necesidad de conocer la medicación personal de uso diario	. Qué medicamentos debo tomar? . Para que los debo tomar? . Cuando los debo tomar? . Cómo los debo tomar? . Durante cuánto tiempo los debo tomar . Donde los debo guardar?		
Políticas de salud	. Responsabilidad del estado en la salud . La sociedad y la salud . Usted y el cuidado de su salud . La familia y su salud		
Cuidados específicos	. Diabetes . Hipertensión . Enfermedades respiratorias		
		Facilitar la percepción y comprensión de los principios básicos de salud.	. Rota-folios . Pancartas . Gigantografías . Trípticos

4. ANEXOS

Anexo N.1 : Evidencia fotográfica





Elaborado por:

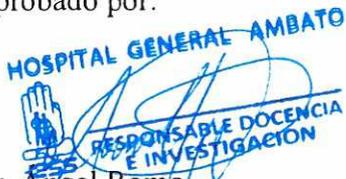
HOSPITAL GENERAL AMBATO


RESPONSABLE DE ENFERMERIA
DOCENCIA E INVESTIGACION

Lic. Alexandra Meneses

ENFERMERA DE DOCENCIA HOSPITAL GENERAL AMBATO

Aprobado por:

HOSPITAL GENERAL AMBATO

RESPONSABLE DOCENCIA
E INVESTIGACION

Dr. Angel Romo

RESPONSABLE DEL DEPARTAMENTO DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN