

Bienestar Universitario a través del Área de Salud y Desarrollo Humano, realiza nueva reflexión acerca de algunos mitos existentes sobre el consumo de cigarrillo, enfatizando en los efectos ocasionados por esta sustancia, considerada como una de las drogas legales más utilizadas y causante de altos porcentajes de mortalidad.

Buscamos una **“Universidad 100% Libre de humo de tabaco”** en donde la minoría de personas que fuman hagan un alto, reflexionen sobre la necesidad de abandonar este hábito, desintoxicarse de la nicotina y darse cuenta que no necesitan del cigarrillo para calentarse, para socializar, estudiar, trabajar, por el contrario es algo que les quita salud, buena imagen y vida.

Invitamos a toda la Comunidad Universitaria a dar cumplimiento a lo establecido en la Resolución 1956 de 2008 y la Ley 1335 de 2009 (Ley Antitabaco), que busca proteger a toda la población contra los efectos del consumo y contra la exposición del humo.



**POR UNA
UNIVERSIDAD...
100% LIBRE DE
HUMO DE TABACO**

**HAZ PARTE DEL
CAMBIO**

Es importante conocer algunos de los mitos del tabaco que hacen que mucha gente no abandone el hábito o se engañe a sí misma pensando que no se está haciendo daño.

1. EL TABACO ME TRANQUILIZA Y ME AYUDA A SENTIR MEJOR CUANDO ESTOY ANSIOSO O TRISTE”

Esa “tranquilidad” es debida a la acción central del tabaco, pero desaparece cuando los niveles de nicotina en la sangre disminuyen, lo que da paso al síndrome de abstinencia, generando una ansiedad aun más fuerte. Así, no se maneja la ansiedad ni la tristeza.



2. DE ALGO TENEMOS QUE MORIR

Ganar en salud y tener una mejor calidad de vida es la recompensa para aquellas personas que se proponen abandonar la dependencia por el tabaco, lleva tiempo, sí, pero es un proceso que devuelve la **libertad de respirar** un aire más limpio y proporcionarle a su organismo la cantidad de oxígeno que merece.



3. SOLO FUMO CIGARRILLOS "LIGHT", PORQUE TIENEN MENOS NICOTINA Y SON MENOS DAÑINOS"

Tienen menos nicotina, pero para alcanzar los niveles de satisfacción que el organismo demanda, se debe consumir un mayor número de cigarrillos. Así es como usan al consumidor.

4. EL CIGARRILLO AYUDA A ENTRAR EN CALOR CUANDO HACER FRÍO



La nicotina incrementa la presión arterial, el pulso, la vasoconstricción y la circulación de las piernas y de los brazos, lo cual puede aumentar la temperatura corporal pero como el efecto se mantiene el cuerpo empieza a perder más calor del que genera, por lo cual la sensación de frío se sentirá al cabo de unas horas más intensamente.

Estas reacciones incrementan el riesgo de sufrir infartos y accidentes cerebrovasculares.

5. FUMAR SE RELACIONA CON INDEPENDENCIA, SOFISTICACIÓN Y BELLEZA

Los cigarrillos manchan los dientes, arrugan la piel, generan mal aliento producen manchas amarillas en dedos y uñas muy difíciles de eliminar, disminuye la oxigenación a los tejidos dándoles el aspecto ajado y "avejentado" propio de quienes fuman.

La toxicidad del tabaco genera retención de líquidos favoreciendo la formación de las feas bolsas de los párpados. El semblante del fumador empieza a simular al de una persona cansada.



¿Qué tan independiente y sofisticado(a) puede ser una persona que depende de un vicio?

6. NECESITO UN CIGARRILLO PARA ESTUDIAR O TRABAJAR



Muchas personas asocian el tabaco a situaciones tales como el trabajar o estudiar y lo convierten en un hábito que en nada aporta a un mejor rendimiento. El fumar no concentra, lo pondrá más despierto por un momento pero al cabo de unos minutos entrará en un estado de letargo, de cansancio. Todo fumador posee dependencia al tabaco, tanto física como psicológica.

7. EL TABACO CONTAMINA, PERO MÁS LOS AUTOMÓVILES Y LAS FÁBRICAS. UN CÁNCER DE PULMÓN TE PUEDE DAR POR LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL"

Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.



8. SIEMPRE SE RELACIONA TABACO Y CÁNCER DE PULMÓN

Pero la gente muere de otras cosas. Cierto. El tabaco está íntimamente relacionado con muchos otros cánceres, enfermedades respiratorias y cardiacas. Tenga en cuenta, a los dos años de dejar el tabaco el riesgo de infarto se reduce al 50%.



9. YO NO DEPENDO DEL TABACO, PUEDO DEJARLO CUANDO QUIERA

Todo fumador es dependiente aunque fume poco, de hecho intentar dejar de fumar por ejemplo cuando se está enfermo es más difícil de lo que se piensa.



10. EL HUMO DEL TABACO SÓLO AFECTA LOS OJOS Y A LA GARGANTA DEL FUMADOR PASIVO O INVOLUNTARIO

El fumador pasivo tiene un mayor riesgo de padecer enfermedades producidas por el tabaco que los no fumadores, agravándose esta situación en el caso de los niños.

No existe un nivel seguro de exposición al humo de cigarrillo.

11. EL TABACO NO ES UNA DROGA



Una droga se define como una sustancia que provoca adicción, tolerancia física y psicológica, y su

retirada provoca síndrome de abstinencia. ***El tabaco cumple todos estos requisitos.***

12. FUMAR ADELGAZA



Fumar acelera el metabolismo y promueve la quema de calorías, al mismo tiempo deteriora el apetito y el organismo.

“Fumar no adelgaza: Mata”

Todas estas excusas están presentes en la vida del fumador. Demuestra que eres un ciudadano ejemplar. **iEres Unilibrista!**, respeta las normas, el que fuma en la Universidad es el infractor. Las universidades son espacios libres de humo, incluyendo sus zonas verdes, parqueaderos, plazoletas y caminos.



Tomado de: www.companiamedica.com, www.portalesmedicos.com, www.revistaestetica.es, <http://apagaelcigarro.foroactivo.com/t244-mitos-sobre-el-tabaquismo>, www.sumedico.com y aporte equipo Área de Desarrollo Humano

POR UNA UNIVERSIDAD 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO

Ley 1335 de 2009 (Ley Antitabaco)
Protección a la población no fumadora
Resolución 1956 de 2008 del Ministerio de
Protección Social

“Respirar a pleno pulmón es fantástico, si se fuma se pierde esa satisfacción. Actúa con inteligencia.”
Agata_z



No olvide leer periódicamente nuestro informativo “**NOTAS DE SALUD**» y tener en cuenta las recomendaciones de los profesionales del Área. Recuerda: «**prevenir es mejor que cuidar**»

Para notas de salud anteriores:
<http://www.unilibre.edu.co/BienestarUniversitario/>



Servicios de Psicología:
Línea exprésate libremente: 4232779
psicounilibrecandelaria@hotmail.com
psicounilibrebosque@hotmail.com

MITOS SOBRE EL CIGARRILLO



“Lo peor de la esclavitud es que con el tiempo a los esclavos acaba por gustarles.”
Aristóteles

BIENESTAR UNIVERSITARIO
ÁREA DE SALUD Y DESARROLLO HUMANO

Ley 1335 de 2009 (Ley Antitabaco)

Protección a la población no fumadora

Resolución 1956 de 2008 del Ministerio de Protección Social