

Mujer y Tabaquismo



El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública; se ha demostrado que su consumo por mujeres es cada vez más frecuente.

Cada año mueren 1.5 millones de mujeres por esta causa y esta cifra podría aumentar a 2.5 millones en 2030.

Los fumadores y fumadoras **son más propensos al cáncer, problemas cardíacos y respiratorios**; fumar pone en peligro el embarazo y la salud reproductiva. El tabaco también es causa de varios tipos de cáncer específicos de la mujer.

Consecuencias en las mujeres por fumar

- ▶ **Irregularidad en los ciclos menstruales** y reglas a menudo más dolorosas.
- ▶ **Disminución de la fertilidad**, puede aumentar al doble el tiempo para lograr un embarazo.
- ▶ Los riesgos de tener un **aborto espontáneo** se multiplican 3 veces, puede ser mayor cuando se consume más de un paquete al día.
- ▶ El tabaquismo es la primera causa de **parto prematuro**.
- ▶ El riesgo de presentar un **embarazo extrauterino** se duplica.
- ▶ **Aumenta el riesgo de cáncer** de pulmón, de cuello del útero o de pecho.

- ▶ **Enfermedades cardiovasculares** como infarto, hipertensión, inflamación de arterias de los miembros inferiores y trombosis.

Las consecuencias de fumar durante el embarazo son múltiples.

- ▶ La nicotina llega a la placenta y es absorbida por el feto (lo que se conoce como tabaquismo pasivo in útero).
- ▶ El riesgo del nacimiento de bebés con bajo peso, aumenta 2.5 veces.
- ▶ La nicotina, inhalada por el humo del tabaco, pasa directamente a la leche materna y afecta la salud del lactante.

Físicamente el tabaco es responsable de:

- ▶ La aparición de arrugas
- ▶ Un cutis menos resplandeciente, pálido y grisáceo
- ▶ Aliento desagradable
- ▶ Dientes amarillos
- ▶ Mala cicatrización
- ▶ Cabello opaco y débil

El hecho de **no tener el hábito de fumar, no nos libra de las consecuencias del tabaco**; hay evidencia de los efectos del humo en el organismo que padecen las llamadas **'fumadoras pasivas'**.

Tanto si es fumadora activa como pasiva, es aconsejable adoptar una serie de medidas para evitar los efectos del tabaco en el organismo, tales como: aumentar la ingesta de alimentos ricos en vitamina C, fruta fresca, verduras; practicar actividades al aire libre para favorecer la oxigenación del organismo; beber como mínimo 2 litros de agua al día para asegurar la hidratación y potenciar la eliminación de toxinas.

Estos consejos contribuyen a disfrutar de una vida más saludable y mejorar nuestra salud.

No olvides consultar a tu médico ante cualquier molestia y sigue sus recomendaciones.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.
Este es un servicio cortesía de Grünenthal.