INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

Tabaquismo

Dra. Celia Gabriela Hernández Favela

Escultura barro negro. Artesano Carlomagno Pedro Martínez.

Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

Cerámica
Artesanal Mexicana

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo.

En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.

Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".

Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C. Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.

El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como **patrimonio cultural de la humanidad** como son:

-Talavera de Puebla

-Mayólica de Guanajuato

-Árboles de la vida en Metepec

-Barro negro de Oaxaca

-Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

Educación para la Salud **rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud** de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.

Vasija de barro negro bruñido y esgrafiado. Artesana Irma Canseco Morgan. San Bartolo Coyotepec, Oax. (Foto: Silvana Agostoni).

Prefacio

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el SARS-CoV2 causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc., en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la Organización Mundial de la Salud ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El ***Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán***, como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvimos que adecuar nuestra atención al cuidado especial a distancia para las ***Personas Mayores***, participamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contribuimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enfermedad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos **"10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor",** pero afortunadamente **ESTAMOS DE REGRESO.**

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades comunes para las Personas Mayores van encaminadas a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Instituto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a usted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperemos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara.

Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

GLOSARIO

Tabaquismo:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaquismo es la adicción o dependencia al tabaco, principalmente a la nicotina. Un fumador es aquella persona que fuma o ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos.

Consumo de tabaco:

Se considera una adicción ya que presenta los siguientes aspectos: Comportamiento compulsivo, dependencia física y mental, así como síndrome de abstinencia ante la ausencia de la nicotina.

El tabaquismo constituye la principal causa de muerte por enfermedad prevenible a nivel mundial, además de actuar como un factor de riesgo frecuente para las principales causas de mortalidad global, su consumo se ha asociado a más de 25 enfermedades crónicas como infarto al corazón, eventos vasculares cerebrales, cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, osteoporosis, etc.

El tabaquismo es un problema de salud social que no solo afecta al fumador, en realidad, afecta a todas las personas que lo rodean, de manera directa por las sustancias tóxicas que libera el cigarro y de manera indirecta como sociedad a través de las impresionantes sumas de dinero que utilizan los gobiernos para tratar las enfermedades asociadas a este y la contaminación ambiental que representa. En América Latina, se estima que el tabaco causa el 12% del total de muertes en adultos y un gasto igual a 26.9 billones de dólares americanos por costos médicos en enfermedades relacionadas. Aproximadamente el 70% de las muertes relacionadas con el tabaco, ocurren en personas adultas mayores de 65 años.

¿Qué consecuencias genera el tabaco en la salud?

Actualmente sabemos que existen más de 5,000 sustancias químicas detectadas en el humo del tabaco, de las cuales al menos 60 resultan perjudiciales para la salud y más de 40 son generadoras de cáncer. Las tres principales enfermedades relacionadas al tabaquismo son las de tipo cardiovascular, el cáncer y la *Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)*, sin embargo, la exposición también genera efectos importantes en la piel, el sistema nervioso, y el sistema urinario, solo por mencionar algunos.

¿Por qué si fumar es tan negativo, la gente continúa haciéndolo?

La respuesta es la **nicotina**, principal sustancia química encargada de que el tabaco sea tan adictivo y la gente continúe fumando. La nicotina llega al cerebro a los pocos segundos de inhalar una bocanada, en el cerebro, la nicotina aumenta la liberación de sustancias químicas cerebrales llamadas neurotransmisores, que ayudan a regular el estado de ánimo y el comportamiento. La dopamina, uno de estos neurotransmisores, se libera en el centro de recompensas del cerebro, lo que provoca sensaciones de placer y mejora el estado de ánimo. Cuanto más fumas, más nicotina necesitas para sentirte bien. La nicotina se convierte rápidamente en parte de su rutina diaria y se conecta con sus hábitos y sentimientos.

¿Qué es el tabaquismo pasivo?

Son todas las personas que inhalan el humo generado por los fumadores. El tabaquismo no solo tiene consecuencias en el fumador, también genera efectos adversos en la gente de su alrededor, se sabe que hasta **el 5% de las muertes asociadas al cigarro se presentan en fumadores pasivos.** En años recientes se han llevado a cabo medidas políticas por parte de las autoridades de muchos países para proteger a la sociedad del humo de tabaco de los fumadores, prohibiéndolo en múltiples lugares, todo con la finalidad de disminuir la exposición del mismo a los no fumadores. El humo del tabaco generado por el fumador es igual de contaminante y tóxico que el humo que se inhala, esto pone en riesgo a los no fumadores de sufrir infartos al corazón y cerebro, cáncer de pulmón, asma, infecciones de vías respiratorias, problemas de memoria, entre otras cosas.

¿Cómo saber si tengo dependencia al tabaco?

Partiendo de la definición de la *OMS*, se considera que cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, incluso uno, es un paciente con adicción/dependencia al tabaco. Si además presenta los siguientes síntomas, es altamente posible que sea adicto al tabaco:

1. No puede dejar de fumar.

2. Tiene síntomas de abstinencia cuando trata de dejar de fumar como: fuertes antojos, ansiedad, irritabilidad, agitación, dificultad para concentrarse, estado de ánimo deprimido, frustración, ira, aumento del hambre, insomnio, estreñimiento o diarrea.

3. Sigue fumando a pesar de tener problemas de salud relacionados o no al tabaco.

4. Abandona actividades sociales, donde se prohibe fumar.

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

Lo principal es identificar que tiene usted la intención de dejar de fumar.

Es importante señalar que hay más probabilidades de dejar de fumar para siempre si se sigue un plan de tratamiento que incluya los aspectos físicos y de comportamiento respecto a la adicción a la nicotina. Tomar medicamentos y trabajar con un consejero especialmente capacitado para ayudar a las personas a dejar de fumar (un especialista en el tratamiento del tabaquismo) aumentará significativamente sus posibilidades de éxito. Si ya cuenta con un especialista pídale que le ayude a desarrollar un plan de tratamiento o que le aconseje dónde obtener ayuda para dejar de fumar.

Beneficios para la Salud el Dejar de Fumar

El cuerpo comienza a sanar tan pronto dejamos de fumar. Aquí mencionamos algunas maneras en las que la mejoría se notará:

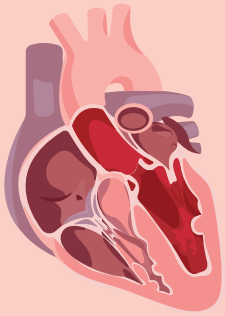
Y con el paso de los años y tras **mantenerse alejado del cigarro,** es posible que sus **pulmones** regresen a la normalidad, por lo que **nunca es tarde** para **empezar.**

Respirará de forma más fácil y tendrá menos tos.

Mejorarán sus sentidos del gusto y del olfato (todo sabrá y olerá mejor).

Tendrá más energía.

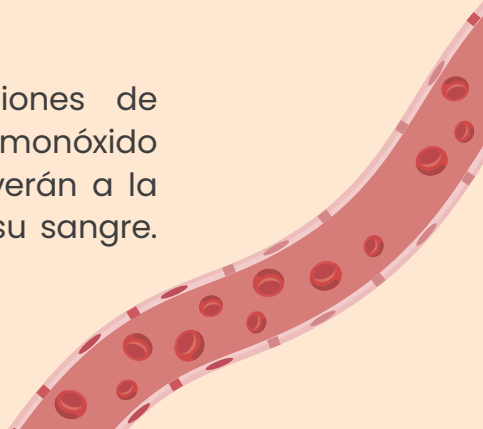
Sus pulmones se volverán más fuertes y así le resultará más fácil mantenerse activo.



Disminuirá el riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

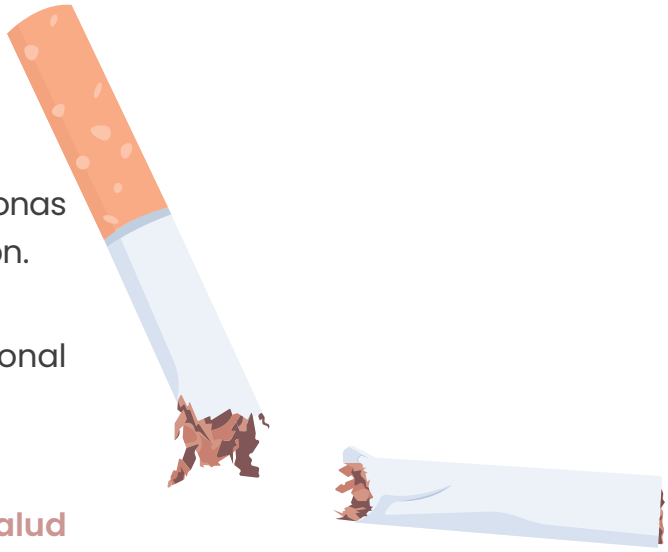
Disminuirá el riesgo de padecer cáncer.

Las concentraciones de oxígeno y de monóxido de carbono volverán a la normalidad en su sangre.



10 Hábitos saludables para resistir el deseo de fumar:

1. Pruebe una terapia de reemplazo de nicotina (dirigida por un médico).
2. Evite los factores desencadenantes.
3. Retrase el deseo.
4. Mastique algo.
5. No fume “solo uno”.
6. Realice actividades físicas.
7. Pruebe técnicas de relajación.
8. Apóyese de sus familiares o personas cercanas para dejar esta adicción.
9. Busque ayuda con un profesional de la salud.
10. **Recuerde los beneficios en su salud al dejar de fumar.**



El tabaquismo es una enfermedad mortal, el daño por haber fumado puede ser permanente. Le recomendamos tome en cuenta estos consejos, sin duda alguna, busque ayuda con profesionales médicos capacitados, le ayudarán a abandonar esta adicción. **No lo dude, dejar de fumar se traduce en salud para usted.**

Para recibir apoyo y asesoramiento gratuito, llame al **1–855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)**, una línea de atención de los centros para el control y la prevención de enfermedades.

Imagen: Carlomagno Pedro Martínez, Wake (detail), n.d., Oaxacan black clay and wood, Gift of John Gaston Fairey, PC 2017.04.063.01-.07

Información Recomendada

1. https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/index.html

2. https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/consejos-para-dejar-de-fumar/index.html

3. https://www.paho.org/es/mas-100-razones-para-dejar-fumar

Directorio Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autor

Dra. Celia Gabriela Hernández Favela
Médico adscrito, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias

Diseño Editorial

Marisol Fuentes Bonilla

Ilustraciones

Marisol Fuentes Bonilla

Imagen de Portada

Black Ceramic. Friends of Oaxaca Folk Art. https://www.fofa.us/folk-art/ceramics/black

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados© 2023. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.