



31 de mayo - Día Mundial sin tabaco

El próximo 31 de mayo es el Día Mundial sin tabaco. Desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) te queremos contar que:

En Argentina

- **44.851 personas mueren por año** debido a causas relacionadas al consumo de tabaco.
- **22,2% de la población adulta consume tabaco.** Si bien la tendencia es descendente en los últimos años, la cifra es una de las más altas de la región.
- Más de 33.000 millones de pesos en costos directos de salud.
- La **edad de inicio** al consumo se sitúa entre los **12 y los 15 años**.
- Preocupación creciente del **cigarrillo electrónico**, actualmente el **1,1% de la población los consume**.

Es importante **desmitificar al bajo consumo como inocuo**.

El uso de **cigarrillos electrónicos** es una tendencia emergente especialmente entre las generaciones más jóvenes, no son una alternativa inofensiva y existe un debate si están generando **nuevos adictos**.

Acciones simples para dejar de fumar:

- La ansiedad o síndrome de abstinencia de la nicotina desaparece pasados 2 o 3 minutos
- Tomar mucha agua
- Realizar actividad física
- Efectuar 10 respiraciones profundas inhalando hondo por la nariz y exhalando lentamente por la boca
- Evitar situaciones que se asocien con el consumo de cigarrillos
- Evitar el alcohol
- Tener a mano sustitutos del cigarrillo como ser frutas, caramelos, chicles.

Desde la FAC nos ponemos a disposición para ampliar estos datos y poder brindar el testimonio de cardiólogos especializados en el tema en todo el país.



Por otra parte, recordamos que entre el 2 y el 4 de junio, en la ciudad de Córdoba, se desarrollará el 39no Congreso Nacional de Cardiología en donde destacados oradores nacionales e internacionales abordarán esta temática y todas aquellas relacionadas con la salud cardiovascular.

Susan Lonetti

(+54 9 11 6852-5477)

Javier Blanco Toledo

(+54 9 11 5639 2536)

Más información en: www.fac.org.ar

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología