

**Grupo de Prevención y Actuación ante
el tabaquismo informa....**

TABACO E ICTUS UNA RELACION MUY DAÑINA

#DiaMundialdelICTUS



**Fumar aumenta 60%
el riesgo de ICTUS**


**¿Sabías que
tu amiga la
nicotina
daña tus
vasos
sanguíneos?**



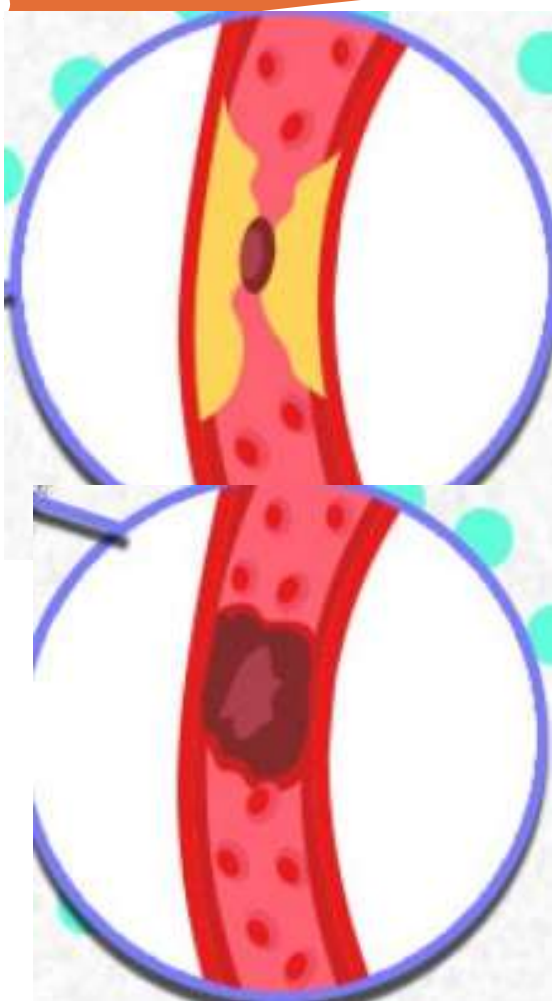
**El Tabaco es
responsable del
30% de los ICTUS
que se sufren!**



#DíaMundialDelIctus



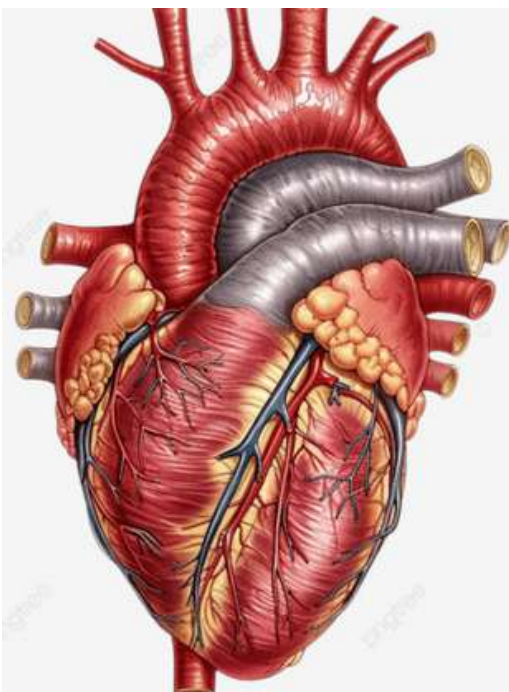
Queremos desenmascarar el Maltrato Vascular del Tabaco



Produce **Placas** de
ateroma que obstruye
el flujo arterial

Altera la coagulación.
forma **Coágulos** que
obstruyen vasos
sanguíneos

Eleva la **Tensión arterial** y
disminuye el aporte de
Oxígeno a los órganos



Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE LA RELACION CON EL TABACO?

1ª Causa de muerte en mujeres en España.

2ª Causa de muerte en población general.

 **Principal causa de discapacidad física.**

 **2ª causa de deterioro cognitivo.**



Exposición pasiva ↑ 30% riesgo ictus

 **Supone gran costo familiar social y sanitario.**

Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

¡¡PRESTA ATENCIÓN A LOS SIGUIENTES SIGNOS!!



**Boca torcida o caída
hacia un lado**



Pérdida de fuerza



Alteración en el habla



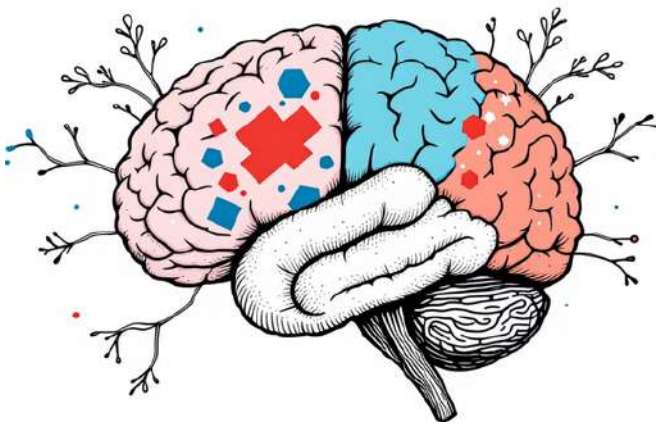
**Fuerte y repentino dolor de
cabeza**



Alteración en la visión

Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

**ANTE ALGUN SIGNO DE
ICTUS...CORRE...LLAMA AL 112**



¡¡Tiempo es cerebro!!

**Se dispone de 4,5
horas para recibir
ayuda clínica**



#DíaMundialDelIctus

Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

ES PELIGROSO ESCOGER UNA PAREJA SIMILAR



Provocan daño Cardiovascular, Pulmonar y Cerebrovascular

Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

NO CELEBRES EL PRÓXIMO SAN VALENTIN CON EL TABACO

**Tu enfermera te puede
ayudar a romper el
círculo:**

**¿Sabes cómo?
Elaborando un PLAN en:**

1º.-Fase de Preparación

2º.-Fase de Abandono

3º.- Fase de Mantenimiento



Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

¿NOS PREPARAMOS?

♥ **Revisamos Motivos y Beneficios**

🔍 **Analizamos Intentos anteriores y
Recaídas**

📅 **Autorregistro. Técnicas
desautomatización**

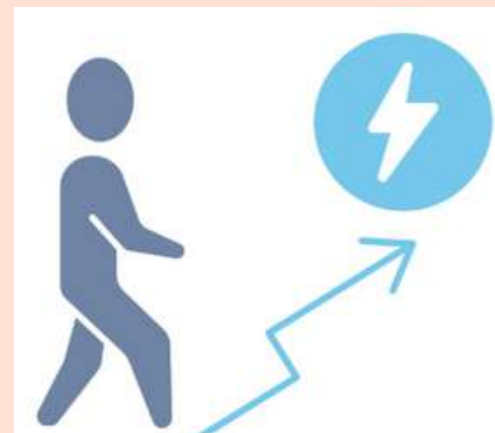
Hora	Actividad	Necesidad (de 0 a 3)	Alternativa

📅 **Fijar día de cese en próximas semanas**

👤 **Preparar entorno. Comunicar
decisión**

Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

¿LO HACEMOS YA?



Hoy no fumo



**Estrategias de afrontamiento: Me relajo/
hago ejercicio/Alternativas**



Resolución de problemas



Identificar situaciones de riesgo



**Abordo momentos con deseo de
fumar y prevención de Recaídas**



#DíaMundialdelIctus

Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo
informa....

SI TE LIBERAS DE ESTA RELACIÓN DAÑINA ¿QUÉ GANARÁS?

**CADA DIA
SIN TABACO
cuenta**



Tras dejar de fumar:

Se reduce el riesgo de ICTUS un 30%



Después de 1-2 años:

Se reduce el riesgo al 50% .



Después de 5 años:

**El riesgo equivalente al de una persona
no fumadora.**



faecap
Federación de Asociaciones
de Enfermería Familiar y
Comunitaria

#DíaMundialdelIctus