

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

TABACO E ICTUS UNA RELACION MUY DAÑINA

#DiaMundialdelICTUS



Fumar aumenta 60% el riesgo de ICTUS

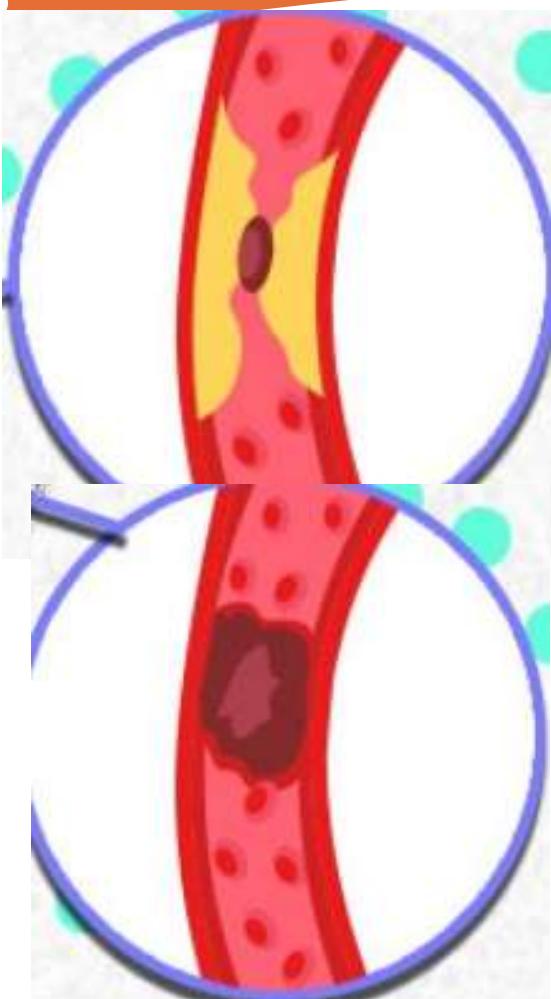
¿Sabías que tu amiga la nicotina daña tus vasos sanguíneos?



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



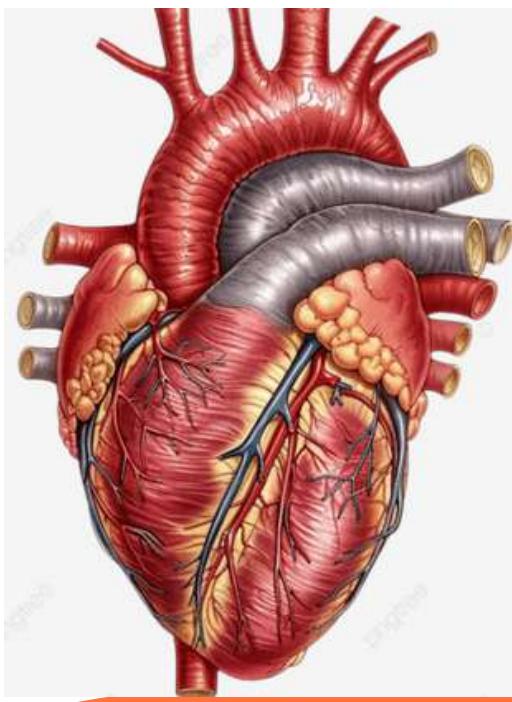
Queremos desenmascarar el Maltrato Vascular del Tabaco



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?

1º Causa de muerte en mujeres en España.

2º Causa de muerte en población general.

 **Principal causa de discapacidad física.**

 **2º 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



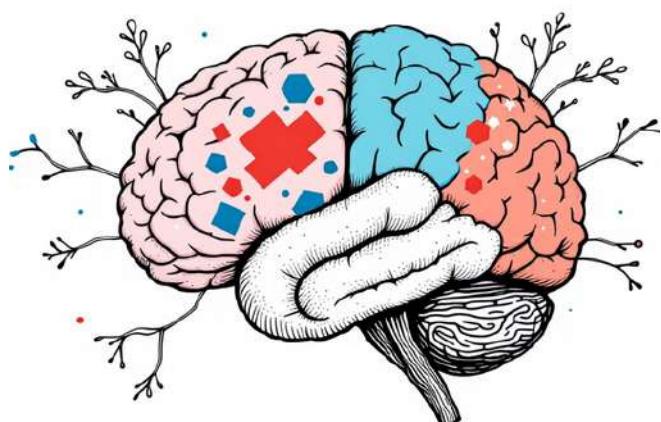
Alteración en la visión



#DíaMundialDelIctus

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**



#SaludreproductivasinTabaco

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

NO CELEBRES EL PRÓXIMO SAN VALENTÍN 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



#DíaMundialdelIctus



Grupo de Prevención y Actuación ante el tabaquismo

informa....

¿NOS PREPARAMOS?

Revisamos Motivos y Beneficios

Analizamos Intentos anteriores y Recaídas



Autorregistro. Técnicas desautomatización



Fijar día de cese en próximas semanas



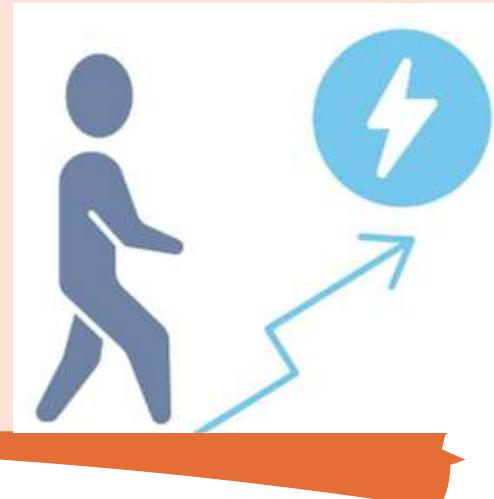
Preparar entorno. Comunicar decisión



#DíaMundialdelIctus

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.**