



## VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

### Tabaco, alcohol y drogas





## VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

---

*La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.*

*Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan al usuario, y su familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.*

*Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida del usuario, familia y/o comunidad.*

*No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios*





## SE PUEDE ENVEJECER SALUDABLEMENTE



*El envejecimiento saludable es el proceso de aprovechamiento máximo de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.*

*Lo primero es asumir los cambios que se van estableciendo, no sólo en el organismo, sino también en el entorno y a lo largo de la historia de cada cual, entenderlos como algo normal y positivo.*

*Mirémoslo así: La adultez mayor es una época de la vida llena de interés y de oportunidades.*

*En ella podemos realizar, de forma más sosegada infinidad de actividades que durante la vida activa laboral u ocupacional no hemos podido hacer, debido a las prisas y responsabilidades propias de la edad adulta.*

*A medida que envejecemos podemos seleccionar y potenciar aquellas cosas que tienen sentido para nosotros mismos y dedicarles el tiempo y atención que precisan, darles prioridad. Llenar de contenido todo lo que hagamos.*

*“Vivir a tope”, debería ser un motivo a lo largo de nuestra vida, incluida la vejez, época en la que podríamos profundizar en su verdadero sentido.*





# TABACO



*El Humo de Tabaco Ambiental contiene más de 4.000 productos químicos que son irritantes y también contiene sustancias que producen cáncer.*

**¡Exige un aire sin humo!**

## LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE TABACO EN EL ADULTO NO FUMADOR

*Aumenta un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular.*

*Aumenta un 25% el riesgo de padecer cáncer de pulmón.*

*Aumenta el riesgo de desarrollar asma.*

*Aumenta hasta un 70% el riesgo de cáncer de mama, cuando la exposición se da en mujeres jóvenes.*

*Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas respiratorias, con aumento de tos, catarro, flemas y fatiga.*

*Aumenta los síntomas irritativos como picazón de ojos, ardor de garganta, estornudo y congestión.*





## ALCOHOL

*Es una sustancia cuyo principal componente es el etanol que adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales como por ejemplo modificar el ánimo, provocar euforia, pérdida de la vergüenza, altera la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad. Beber o no beber alcohol es una decisión personal que en algún momento de la vida nos enfrentamos y debemos tomar una decisión. Queremos ofrecer información respecto al consumo de alcohol, el riesgo del consumo y las principales recomendaciones.*

### CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL CUERPO

**HÍGADO:** *Riesgo de cirrosis y hepatitis. El páncreas aumenta la producción de agentes químicos que provocan dolor, náuseas, vómitos y riesgo de pancreatitis.*

**CORAZÓN:** *El exceso provoca inflamación cardiaca, bombeando sangre de manera anormal e incluso generar arritmia.*

**ESTÓMAGO:** *Se inflama y genera exceso de ácidos gástricos, causantes de las náuseas.*

**PIEL:** *Alteraciones y resequedad de la piel.*

**MÚSCULOS:** *Se debilitan a causa de la deshidratación y los bajos niveles de azúcar, provocando movimientos lentos y torpes.*

**SEXUALIDAD:** *Impotencia - frigidez y disminución de la capacidad sexual.*

**SOCIALES:** *Despidos y/o ausentismo laboral, disminución de la producción, rechazo social, discriminación, descuido personal, soledad, problemas económicos graves, violencia, transgresión de las normas, leyes y conflictos en la familia.*

**CEREBRO:** *El efecto deshidratante, causa una mayor producción de orina, lo que provoca dolor de cabeza y somnolencia. Afecta el entendimiento, pensamiento y juicio. Afecta el habla, altera el equilibrio, produce desinhibición. La intoxicación puede producir la muerte por depresión respiratoria. Psíquicas: amnesias, depresiones, epilepsia, delirium tremens, psicosis, síndrome de Korsakoff, y demencia alcohólica y suicidio.*





## CONSECUENCIAS DE BEBER ALCOHOL

*El beber alcohol en exceso provoca intoxicación aguda.*

*Aumenta el riesgo de suicidio.*

*Existe un aumento a tener conductas sexuales de riesgo y contagio de VIH.*

*Existe un mayor riesgo a sufrir asaltos en la vía pública, accidentes de tránsito y agresiones de terceros.*

*El consumo de alcohol se asocia al aumento de divorcios, separaciones, abandonos familiares*

*La sensibilidad del sistema nervioso central al alcohol, aumenta con la edad y la interacción entre los medicamentos y alcohol es motivo de preocupación en este grupo de edad*

*El consumo de alcohol está asociado a la pérdida de memoria, falta de control de impulsos, además de provocar daños irreversibles en el cerebro*

*La dependencia al alcohol, es una de las principales causas de discapacidad*

*Los adultos mayores presentan de manera inespecífica accidentes, maltrato e insomnio.*

*El consumo de medicamentos y beber alcohol no es recomendable, ya que se corre el riesgo de intoxicación*



*Si necesita ayuda acuda al centro de salud más cercano para recibir orientación en el manejo del consumo problemático de alcohol.*





## *DROGAS*

---

*Son todas las sustancias naturales o sintéticas que, introducidas en el organismo, alteran física y psíquicamente su funcionamiento.*

### *TIPOS DE DROGAS*

*LEGALES O LÍCITAS: Sustancias cuyo uso ha sido aceptado en el ámbito social y que cumplen con el concepto de drogas, por ejemplo: Té, café, tabaco, alcohol, etc.*

*ILEGALES O ILÍCITAS: Sustancias cuyo consumo, compra, venta, cultivo o fabricación no son legales. Ejemplo: cocaína, pasta base, inhalantes, sedantes, tabaco, marihuana, estimulantes.*

### *RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE DROGAS*

*RIESGO SOCIAL: Problemas con la justicia, delincuencia o problemas laborales.*

*RIESGO PSICOLÓGICOS: Problemas emocionales (cambios bruscos de ánimo, depresión, ansiedad), desmotivación, dependencia psicológica, desarrollo de estilo de vida centrado en drogas (soledad, diversión tensión)*

*RIESGO FÍSICO: Dependencia física, alteraciones de la memoria, dificultades de concentración, pérdida de apetito, deterioro capacidades físicas y mentales*





## RECUERDA QUE

**CONSUMO PERJUDICIAL:** Consumo de alguna sustancia que produce daño a la salud. El daño puede ser físico (Ej. Hepatitis), mental, social. Incluye el deterioro del juicio o alteraciones del comportamiento.

**DEPENDENCIA:** Conjunto de manifestaciones físicas, conductuales y cognitivas ante la necesidad de consumir una sustancia. Ocurre cuando para una persona una sustancia adquiere una prioridad desproporcionada en relación a otras conductas que antes tenían mayor valor.

**TOLERANCIA:** Estado en el que el consumo de la sustancia adquiere una prioridad desproporcionada en relación a otras conductas que antes tenían mayor valor.

**SÍNDROME DE PRIVACIÓN:** Conjunto de manifestaciones fisiológicas, de conducta y emocionales donde la sustancia adquiere máxima importancia y el deseo de consumir se hace imprescindible.

## RECUERDA QUE

Decir no, buscar ayuda, consultar con algún profesional de la salud, asesoramiento psicológico y médico, informarse, programa de reinserción social y laboral, apoyo y comunicación familiar, actividades deportivas y de recreación.







***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION  
CONTACTENOS AL FONONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON  
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

