



ABANDONAR EL HÁBITO TABÁQUICO REDUCE RIESGOS EN LA SALUD DESDE LOS PRIMEROS MINUTOS

- *La esperanza de vida de los fumadores se reduce hasta 12 años versus las personas que nunca han fumado, dejar el hábito tabáquico en edades tempranas favorece a la desintoxicación del organismo.*
- *Las mujeres pueden ser más vulnerables a los riesgos del tabaco, sin embargo todo fumador es propenso a sus efectos.*
- *GNP Seguros invita a la población a disfrutar de sus actividades favoritas como una alternativa para dejar de fumar.*

México DF a 25 de mayo del 2015. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), de los más de mil millones de fumadores en mundo, 80% corresponde a hombres y 20% a mujeres; existen diversas alternativas para que el fumador deje este hábito, mismas que deben considerar los siguientes factores, que al ponerse en práctica pueden mejorar la calidad de vida de hasta 6 millones de personas que anualmente presentan afectaciones serias en su salud debido al tabaquismo:

1. Decidir dejar de fumar.
2. Establecer una fecha para dejar el mal hábito de manera definitiva.
3. Saber controlar los síntomas de abstinencia

En el marco del Día Mundial sin Tabaco, GNP Seguros invita a la población a realizar y disfrutar de sus actividades favoritas: deportes o hobbies, como una alternativa que favorece en el cuidado de la salud, al ser auxiliares en la prevención de enfermedades relacionadas al estrés y ansiedad, como el tabaquismo.

De acuerdo con especialistas de GNP Cuida tu Salud “programa especializado en el bienestar de la salud”, dejar de fumar sobre todo en edades tempranas brinda la oportunidad de una desintoxicación del organismo, desde los primeros minutos:

- **A los 20 minutos**, se normaliza el ritmo cardiaco y la presión sanguínea.
- A las **12 horas**, hay una reducción del nivel de monóxido de carbono en la sangre.
- De **1 a 9 meses** disminuye la tos, congestión nasal, cansancio y la dificultad para respirar (en quienes presentaban estos síntomas).
- Después de **5 años** hay menos probabilidades de presentar enfermedades relacionadas al cáncer de boca, garganta y esófago, entre otras.

“El tabaquismo es considerado un problema de salud pública, sus efectos nocivos son de alto impacto al reducir la esperanza de vida del fumador hasta 12 años versus las personas que nunca han fumado, regularmente esta enfermedad se relaciona con padecimientos pulmonares; sin



embargo, puede presentar alteraciones en otros órganos como: corazón, estómago, garganta, ojos e incluso piel; por ello, es importante evitarlo ya sea como fumadores activos o pasivos”, mencionó el Doctor Alejandro Chías, Subdirector Médico de GNP Seguros.

Estudios han demostrado que las mujeres pueden ser más vulnerables a los riesgos del tabaco que los hombres; sin embargo, todo fumador es propenso a presentar alteraciones en el organismo, como consecuencia, tales como las que se muestran en siguiente cuadro, tomar en cuenta sus efectos ayuda a evitar su consumo y reducir importantes riesgos en la salud:

Mujeres	Hombres
<ul style="list-style-type: none">Trastornos de la menstruación, como: periodos irregulares, tensión premenstrual y dismenorrea (menstruación dolorosa).Menopausia anticipada alrededor de 2 a 3 años.Incremento del riesgo de padecer osteoporosis.	<ul style="list-style-type: none">Deterioro de funciones cerebrales, acelerando aproximadamente 10 años el envejecimiento cognitivoDisfunción eréctil (impotencia).
<ul style="list-style-type: none">Efectos estéticos, como pérdida de la elasticidad en la piel, aparición de arrugas prematuras y cambio del color normal a un tono amarillento sobre todo en dientes, manos y uñas.	

Resultados de la cartera de GNP Seguros revelan que al cierre de 2014 se presentaron más de 3 mil casos de enfermedades relacionadas con el tabaquismo y tan sólo en el primer cuatrimestre de 2015 se reportaron cerca de 2 mil casos, de los cuales 60% corresponden a mujeres y 40% a hombres.

“GNP pone al alcance de las personas información con acciones sencillas, que motivan a hacer cambios en su día a día para mejorar su calidad de vida, esto a través de diversos medios como nuestras redes sociales: **Twitter @GNPSeguros, Facebook: GNP Cuida tu Salud y GNP Seguros** y portales: **gnp.com.mx y gnpcuidatusalud.com/es**”, concluyó el Doctor Alejandro Chías.

Acerca de GNP

GNP Seguros es la empresa aseguradora multiramo con 113 años de experiencia que la respaldan, además forma parte de uno de los conglomerados empresariales más importantes de México GRUPO BAL, el cual está constituido por instituciones de gran prestigio y destacadas en cada uno de sus sectores: seguros, pensiones, financiero, comercial, industrial y educativo.

Atención a Medios

Mónica Mejía Aguirre
58092589
monica.mejia@gnp.com.mx

Juan Manuel Anguiano
50628250 ext. 2029
manguiano@zimat.com.mx