Mayo_2020:¡Fuera malos humos!

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Saludables (REUS) se suma a la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".
Este mes de mayo invitamos a desterrar los malos humos para conseguir un estilo de vida más saludable.

El tabaquismo se considera el principal problema de salud pública en España y la primera causa de muerte evitable. En la última década el número de fumadores ha incrementado mucho, especialmente entre las mujeres. La principal y más perjudicial consecuencia de fumar tabaco es el escandaloso aumento de la probabilidad de desarrollar patologías cardiorrespiratorias, vasculares y diferentes tipos de cáncer. Por ejemplo, y como complementaremos en la editorial que se publica paralelamente en canal UGR, el tabaco empeora la circulación corporal y la capacidad pulmonar, aumentando la fatiga, el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica y de infarto. También aumenta el riesgo de sufrir más de diez tipos diferentes de cáncer, no sólo el de pulmón, y debilita la densidad ósea. Fumar tabaco envejece prematuramente, ya que disminuye la oxigenación del pelo y de la piel, favoreciendo la formando arrugas y dificultando considerablemente la llegada de la sangre a todos los órganos. Entre las causas que han podido provocar que las cifras del tabaquismo vuelvan a niveles de hace más de 10 años se encuentra en la necesidad de revisar la ley de tabaco. Su última modificación es de 2010, sin embargo, «en estos últimos años han aparecido nuevos retos y amenazas, como los cigarrillos electrónicos, que apenas se regulan en la legislación».

Por otra parte, La comunidad de estudiantes universitarios son una población vulnerable y de especial riesgo en cuanto al consumo de tabaco se refiere, no sólo por la distorsión de la percepción de las consecuencias del tabaco a largo plazo, sino también porque las situaciones particulares de estrés a las que a veces se ven sometidos pueden empujarles hacia hábitos como éste, en ocasiones antesala del consumo de otras sustancias tóxicas. El 21,8% de los estudiantes de la Universidad de Granada fuman tabaco de manera habitual. Aunque el tabaco se considere una droga blanda, se ha demostrado que el fumar cigarrillos aumenta las probabilidades

Copyright© 2024 Universidad de Granada

de consumir otro tipo de drogas significativamente más perjudiciales para el desarrollo, la capacidad cognitiva y conductual, como marihuana, cocaína o codeína, y para desarrollar hábitos de abuso de alcohol, por lo que el desarrollo de programas de prevención e intervención en esta población se torna de gran importancia.

La Universidad de Granada dispone de programas asistenciales destinados a ayudar a aquellos que quieren dejar de fumar. Bajo el nombre de "Intervención en Tabaquismo" la Unidad de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología y el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Granada llevan más de una década aplicando estos programas con éxitos. Déjate de malos humos y anímate a probar. Puedes informarte en http://clinicadepsicologia.ugr.es/pages/programas y en https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_salud/promocion_salud , en el correo electrónico ssprl@ugr.es o solicitar tu cita en los teléfonos: 958 24 30 69 - 958 24 80 13 - 958 24 19 97.

Recuerda que la web de la Universidad de Granada es un canal de información que dispone de toda la información que necesitas. En torno a ella pivotan el resto de los instrumentos de apoyo: redes sociales, listas de distribución sectoriales y una página web específicamente diseñada para dar cabida a toda la información relativa a la gestión de la crisis: covid19.ugr.es.

#UGRenCasa covid19.ugr.es
Cuida de ti. Cuida de los tuyos. Entre todos podemos detenerlo.

Universidad de Granada
Secretariado de Campus saludable
Red española de Universidades Saludables
CRUE Sostenibilidad

Más información en
https://www.unisaludables.es
https://csaludable.es
https://viceresponsabilidad.ugr.es/

Copyright© 2024 Universidad de Granada