

## El tabaco

El consumo de tabaco es un problema de salud pública a nivel mundial, siendo el principal factor de riesgo de muchas enfermedades como el cáncer o las enfermedades pulmonares y cardiovasculares.

## EL TABACO MATA CADA AÑO A MÁS DE 7 MILLONES DE PERSONAS

### Tabaco y Enfermedad de Crohn

El consumo de tabaco es uno de los factores ambientales que aumenta la predisposición a padecer una Enfermedad de Crohn e impacta negativamente en la calidad de vida de los pacientes:

- Aumenta la frecuencia de complicaciones como estenosis, fistulas, enfermedad perianal.
- Mayor riesgo de ingresos o cirugías y recurrencias postquirúrgicas
- Disminuye la eficacia de los tratamientos

## DEJAR DE FUMAR MEJORA EL CURSO DE LA ENFERMEDAD Y EVITA RECAIDAS



### CONTACTO

Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal  
Servicio de Digestivo  
Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"  
Avda. de Valdecilla, s/n  
Santander C.P. 39008

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES

# UNIDAD DE ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

## Servicio de Digestivo



## CROHN SIN HUMO



# CROHN SIN HUMO

El paciente con Enfermedad de Crohn diagnosticada debe ser consciente del efecto nocivo que produce el hábito tabáquico en su salud y en su enfermedad.

Tanto él como sus familiares deben hacer un especial esfuerzo en dejar de fumar, evitando la exposición activa y pasiva al tabaco



Para nosotros es una prioridad ofrecer soporte a las personas que deseen abandonar el hábito tabáquico.

Con este propósito, desde la Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal damos información sobre los recursos disponibles para dejar de fumar y ofrecemos la posibilidad de derivarle a Unidades donde profesionales sanitarios le ayudaran a dejar de fumar:

- **Centro de Salud**
- **Unidad de deshabituación tabáquica (UDESTA)**

Estos profesionales tienen experiencia en evaluar a las personas fumadoras y sus hábitos, **concierta una cita** y habla con alguien que pueda ofrecerte sus conocimientos.

**DÉJATE ACOMPAÑAR Y ELIGE TU MANERA DE DECIR ADIÓS AL TABACO**

## Recursos prácticos para dejar de fumar

### APLICACIONES MÓVILES

Te proponemos dos Apps gratuitas avaladas por el Ministerio de Sanidad

- **Respirapp** de la Asociación Española Contra el Cáncer
- **S'Acabó** de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo

### PÁGINAS WEB

Te recomendamos visitar páginas web de organizaciones médicas, científicas y especializadas en tabaquismo y enfermedad inflamatoria intestinal

- **G-Educainflamatoria**  
<https://www.educainflamatoria.com/>
- **Asociación ACCU Crohn y Colitis Ulcerosa**  
[www.accucantabria.es](http://www.accucantabria.es)
- **Fundación más que ideas**  
<http://fundacionmasqueideas.org>
- **Escuela Cántabra de salud** (Adicciones - Cuelga el tabaco) <http://www.escuelacantabradesalud.es/>
- **Consejería de Sanidad. Gobierno Cantabria** (Ciudadanía - Tu salud- Problemas de salud- Quiero dejar de fumar) <http://saludcantabria.es/>
- **Estilos de vida saludables. Ministerio de Sanidad** (Prevención del tabaquismo)  
<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/>