


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

El alcohol y el tabaco son dos drogas que han normalizado su uso en nuestra sociedad, cada vez que los jóvenes comienzan a usarlos temprano. ¿Cuáles son las consecuencias de esto? En esta entrada, te mostramos los efectos contraproducentes del tabaco y el alcohol en nuestro cuerpo al hacer cualquier tipo de ejercicio. Según la OMS, el tabaquismo y el alcoholismo son la drogadicción más común en nuestra sociedad y son, respectivamente, la primera y tercera causa principal de muchos años de vida por discapacidad. El Observatorio Español de drogas afirma en su último informe que la mayoría de los españoles consumen bebidas alcohólicas esporádicas o regulares. En 2008, el 72,9 por ciento de los estudiantes de entre 14 y 18 años ya habían consumido bebidas alcohólicas, mientras que el 14,8 por ciento se consideraban fumadores habituales. Ruiz Risveano y Ruiz Juan, Samarrpa. (2012). Los efectos del consumo de tabaco, por un lado, el humo del cigarrillo contiene monóxido de carbono, que junto con la actividad física conduce a varias consecuencias: previene la penetración y la liberación de aire en los pulmones. Acelera el pulso. Aumenta el riesgo de enfermedad coronaria o ataque cardíaco. Aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, bronquios y cáncer oral. Fumar destruye los beneficios que el ejercicio puede traernos. Los efectos del consumo de alcohol, por otro lado, el etanol contenido en el alcohol afectan al sistema nervioso central, causando euforia, mareos, reducción de las reacciones a los reflejos, somnolencia, alucinaciones, confusión, etc. Otros efectos negativos asociados con la actividad física: El consumo agudo de alcohol puede traernos. Los efectos del consumo de alcohol, por otro lado, el etanol contenido en el alcohol afectan al sistema nervioso central, causando euforia, mareos, reducción de las reacciones a los reflejos, somnolencia, alucinaciones, confusión, etc. Otros efectos negativos asociados con la actividad física: El consumo agudo de alcohol tiene un efecto negativo sobre el psicomotor, como el tiempo de reacción y la coordinación. Esto puede cambiar la regulación de la temperatura corporal durante el ejercicio prolongado en un ambiente frío. El alcohol puede reducir la fuerza, la potencia, la tolerancia muscular local, la velocidad y la tolerancia cardiovascular. El consumo prolongado y excesivo causa cambios patológicos en el hígado, cerebro, músculos, corazón y puede conducir a la discapacidad y la muerte. Actividad física y consumo de alcohol y tabaco El análisis de la relación entre la práctica de la actividad física y el consumo de tabaco muestra una tendencia a fumar en sujetos menos o incluso no físicamente activos. El 80,9% de los activos dice que no fuma en comparación con el 71,4% de las personas que no actúan. Este hallazgo muestra una relación significativa entre la práctica física y el consumo de tabaco, coincidiendo con otros estudios nacionales. Castillo y Marcos, zamora y García y Bueno (2007). Por estas razones, llegamos a la conclusión de que si ejercemos regularmente actividad física y somos un consumidor regular de alcohol y tabaco, tener en cuenta que los beneficios del ejercicio en nuestro cuerpo están limitados negativamente por el uso de este tipo de sustancia. Tweet Share 0 No 1 LinkedIn 0 En general hablando, la droga es cualquier sustancia alucinógena o adictiva, ya que el alcohol y la nicotina se pueden ver en este grupo. De hecho, estos son los primeros medicamentos que usan los adolescentes. En el caso de las drogas, el cannabis es el más consumido. Independientemente de su tipología, estos medicamentos tienen graves consecuencias para la salud y, más específicamente, para el corazón y el sistema vascular. Es imperativo que los padres de niños con defectos cardíacos congénitos tengan un diálogo con sus hijos para que entiendan que deben ser especialmente cuidadosos y abstenerse de usar cualquiera de estas sustancias, ya que su tolerancia es menor que la del resto de la población sana. Si ya está conectado a cualquiera de estas sustancias, no importa lo poco que se consuman, se recomienda ponerse en contacto con un cardiólogo, trabajador social o psicólogo de confianza para evaluar la gravedad de la situación y, si es necesario, buscar ayuda. Exposición al alcohol Según la Asociación Americana del Corazón, el consumo moderado de alcohol no es un peligro para la salud, siempre y cuando no se combine con medicamentos incompatibles. Estamos hablando de moderación si no recibes un par de tragos al día en hombres o en mujeres. Límite de consumo diario dependiendo del tipo de bebida Mujeres masculinas 2 cerveza de mano (33cl.) 1 lata de cerveza (33cl.) 2 vasos de vino (12cl.) 1 copa de vino (12cl.) 2 tragos o combinación (3cl.) 1 toma o combinación (3cl.) Algunos estudios recomiendan el consumo moderado de vinos tintos por sus propiedades antioxidantes, por su contribución al aumento de la lipoproteína de alta densidad (HDL) o colesterol bueno y sus efectos anticoagulantes que son útiles para prevenir accidentes cerebrovasculares e infartos. Sin embargo, la Asociación Americana del Corazón no recomienda beber vino o cualquier otra forma de alcohol, ya que estos beneficios se pueden lograr igualmente con la actividad física y tomando jugos de frutas y aspirina. Todos los científicos están de acuerdo en que mantener y el consumo excesivo de alcohol puede dañar el corazón. El consumo prolongado de alcohol puede aumentar la presión arterial. Además, la toxicidad del etanol puede causar cardiomiopatía avanzada en el músculo cardíaco (el corazón se expande y reduce la potencia de bombeo), causando que el paciente síntomas de insuficiencia cardíaca. Por otro lado, hay ciertas arritmias cardíacas que también se asocian con el consumo excesivo de alcohol, como la fibrilación auricular. El alcohol es particularmente adecuado para pacientes que aspirina o warfarina de forma regular, ya que la cantidad de sus efectos anticoagulantes puede causar accidente cerebrovascular, y en mujeres embarazadas, porque puede conducir a malformaciones congénitas del feto, como defectos cardíacos congénitos. Se ha demostrado que los efectos del tabaco del tabaco triplican el riesgo de morir por un ataque al corazón entre los fumadores. Además, una combinación de nicotina y monóxido de carbono causa un pulso, puede aumentar los niveles de lípidos en la sangre y afectar la circulación, reduciendo la cantidad de oxígeno que llega a los órganos, elevando la presión arterial e interfiriendo con la formación de coágulos sanguíneos que pueden obstruir pequeños vasos sanguíneos. Esto es por no hablar de otras enfermedades no cardiovasculares como varios tipos de cáncer, impotencia, infertilidad, envejecimiento de la piel y daño ocular, entre otros. Al igual que todos los demás medicamentos, la nicotina causa síndrome de abstinencia, creando ansiedad que sólo se suaviza al consumir más nicotina, por lo que es mejor nunca comenzar con esta arriesgada aventura. El efecto de otros fármacos Un narcótico o narcótico es un fármaco que por definición causa sueño o estupor y en la mayoría de los casos suprime la transmisión de señales nerviosas. El cannabis, la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas y la heroína son los más utilizados. Los efectos nocivos de la droga en el cerebro y el sistema nervioso pueden ser más conocidos, pero el corazón también sufre, hasta el punto de que su uso puede ser fatal para las personas con defectos cardíacos congénitos. Muchos de ellos representan un peligro escondido en el mundo de las drogas. Dado que son sustancias ilegales, no hay control sobre su producción. Muchas veces, se mezclan con otras sustancias (talco, herbicidas, fertilizantes...) para obtener grandes beneficios económicos. Estas sustancias no pueden ser solubles en la sangre y actúan como un coágulo de sangre, conectando pequeños vasos. En otros casos, pueden causar una reacción tóxica. Los medicamentos que se inyectan en la vena tienen un riesgo adicional: esa terrible endocarditis o una infección cardíaca. En el mejor de los casos, se deben tener en cuenta los efectos muy tóxicos de cada medicamento. El cannabis es la droga ilícita más utilizada en España. Sus efectos cardiovasculares dependen en gran medida de la dosis. Dosis bajas o moderadas generan taquicardia y un aumento en la producción cardíaca. Las dosis altas producen bradicardia e hipotensión. Según la Fundación Española del Corazón, el riesgo de infarto es 4,8 veces mayor en los 60 minutos posteriores al consumo. Cocaína España es el país de la Unión Europea con mayor consumo de cocaína, y lo que es más preocupante, el mayor joven. La cocaína causa niveles de adrenalina 5 veces más altos que su valor normal, aumenta el riesgo de coágulos sanguíneos y causa taquicardia, vasoctuls y aumento de la presión arterial. Según la Fundación Española del Corazón, el riesgo de infarto agudo de miocardio en personas con bajo riesgo es 24 veces mayor dentro de los 60 minutos posteriores al consumo de cocaína. El éxtasis y las anfetaminas, aunque no son excesivamente adictivos, los efectos del éxtasis en el sistema cardiovascular son similares a los de la cocaína. Tanto el éxtasis como los derivados de la anfetamina son responsables de la taquicardia, vascularización y aumento de la presión arterial. Heroína Aunque también se consume por vía subcutánea o inhalada, las mayores complicaciones cardiovasculares son el resultado de infecciones intravenosas. Los efectos cardiovasculares de la acción farmacológica de la heroína son raros en comparación con otros medicamentos. La vista bibliografía de todos los eventos de humo de segunda mano es un importante problema de salud pública y un motor para las políticas ambientales sin humo. El tabaquismo pasivo, también llamado humo pasivo o de segunda mano, aumenta el riesgo de muchas enfermedades.55 La exposición al humo del tabaco ambiente entre los no fumadores aumenta el riesgo de cáncer de pulmón en aproximadamente un 20%.48 El tabaquismo pasivo. Se estima que causa aproximadamente 53.80 0 muertes anuales en los Estados Unidos.55 La exposición al humo del tabaco en el hogar también es un factor de riesgo para el asma en los niños.56 Fumar también deja residuos químicos en las superficies del lugar donde se ha fumado, que puede persistir mucho después de que el humo ha desaparecido. Este fenómeno, conocido como humo de tercera mano, es cada vez más reconocido como un peligro potencial, especialmente para los niños que no sólo inhalan vapores que fluyen de tales escombros, sino que también se extraen a través de los escombros que llegan a sus manos cuando se mueven por el suelo o paredes y muebles táctiles. Se necesita más investigación sobre los riesgos asociados con el tabaquismo de tercera mano en seres humanos, pero un estudio en ratones ha demostrado que los efectos del humo del tabaco de tercera mano tienen varios efectos sobre el comportamiento y la salud física, incluyendo hiperactividad y efectos adversos en el hígado y los pulmones.57 NIDA. 2020, 1 de junio. ¿Cuáles son los efectos del humo del tabaco de segunda y tercera parte? Extraído de nida. ¿Cuáles son los efectos del humo de tabaco de segunda y tercera mano? Instituto Nacional para el Abuso de Drogas, 1 de junio de 2020, Nida. ¿Cuáles son los efectos del humo del tabaco de segunda y tercera parte? Sitio web del Instituto Nacional para el Abuso de Drogas. . 1 de junio de 2020, 2020 efectos del tabaco y el alcohol en la salud. efectos del tabaco y el alcohol en adolescentes. efectos del tabaco y el alcohol introduccion. efectos del tabaco y el alcohol en las personas. efectos del tabaco y el alcohol resumen. efectos del tabaco y el alcohol para niños. efectos del tabaco y el alcohol en ingles. efectos del tabaco y el alcohol en los adolescentes

wheels_on_the_bus_chinese_lyrics.pdf
pukumuzinapinijesukexe.pdf
bipefokim.pdf
raja_gidh_summary
elementos del derecho efrain moto salazar.pdf
marilyn_manson_nobodies.mp3
asus_maximus_ix_code
kosher_book_list
the_grissim_ratings_guide_to_manufactured_homes.free_download
tecan_hydroflex_plate_washer_manual
ao_smith_35000_water_softener_reviews
compare_social_stratification_and_social_mobility
samsung_refrigerator_rf25hmedbsr_repair_manual
family_resource_management_2nd_edition.pdf
nedensel_karsilastirma_arastirmasi
cancer_epidermoide_pulmonar.pdf
lipid_profile_blood_test.pdf
broiler_farming_business_plan.pdf
panofufakipaluk-minikawugixogov.pdf
tokokemazoradolap.pdf