

ALGUNAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO Y LA PRODUCCIÓN DE CARNE

- Fiebre porcina
- Enfermedad de la lengua azul
- Escherichia coli
- Salmonela
- Fiebre aviar
- Enfermedad de la vaca loca
- Enfermedad de los cerdos (PMWS)
- Listeriosis
- Envenenamiento por mariscos
- Pre-eclampsia

ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE CARNE

ENFERMEDADES CARDIACAS

- Más de 17 millones de vidas perdidas a nivel mundial cada año.
- El costo de las enfermedades cardiovasculares es de al menos US\$ 1 billón al año.

CÁNCER

- Más de 1 millón de pacientes de cáncer nuevos diagnosticados cada año.
- Más de 600.000 casos mortales anuales relacionados con el cáncer de colon.
- En Estados Unidos solamente, el tratamiento de cáncer de colon cuesta aproximadamente US\$ 6,5 mil millones

DIABETES

- 246 millones de personas afectadas en todo el mundo.
- Un estimado de US\$ 174 mil millones gastados cada año en tratamientos.

OBESIDAD

- 1,6 mil millones de adultos en todo el mundo tienen sobrepeso, con 400 millones más que son obesos.
- Costo de US\$ 93 mil millones cada año por gastos médicos en Estados Unidos solamente.
- Al menos 2,6 millones de personas mueren anualmente por problemas relacionados con el sobrepeso o con la obesidad.

MEDIO AMBIENTE

- Consume hasta 70% del agua limpia.
- Contamina la mayoría de masas de agua.
- Deforesta los pulmones de la Tierra.
- Consume hasta 43% de los cereales del mundo.
- Consume hasta 85% de la soja del mundo.
- Causa hambrunas y guerras en el mundo.
- Causa 80% del calentamiento global.

Y MÁS...

ALGUNAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE LECHE

- Cáncer de mama, de próstata y testicular, debido a las hormonas presentes en la leche.
- Listeria y Enfermedad de Crohn.
- Las hormonas y la grasa saturada producen osteoporosis, obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas.
- Está relacionada con incidencias mayores de esclerosis múltiple.
- Clasificada como un alérgeno importante.
- Intolerancia a la lactosa.

Y MÁS...

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

- Baja la presión arterial.
- Baja los niveles de colesterol.
- Reduce la Diabetes Tipo 2.
- Previene los derrames cerebrales.
- Revierte la arteriosclerosis.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca en 50%.
- Reduce el riesgo de cirugía cardíaca en 80%.
- Previene muchas formas de cáncer.
- Sistema inmune más resistente.
- Incrementa la esperanza de vida hasta en 15 años.
- Cociente Intelectual más elevado.
- Conserva hasta 70% del agua limpia.
- Salva 80% de la selva amazónica del pastoreo de animales.
- Es una solución para el hambre mundial:
 - ♣ Libera 3,5 mil millones de hectáreas de tierras.
 - ♣ Libera 760 millones de toneladas de granos cada año (la mitad del suministro de granos del mundo).
- Consume 1/3 de los combustibles fósiles usados para la producción de carne.
- Reduce la contaminación causada por los desperdicios animales no tratados.
- Mantiene el aire más limpio.
- Ahorra 4,5 toneladas de emisiones por hogar en EE.UU. por año.
- Detiene 80% del calentamiento global.

Y MÁS...

SALVA TU VIDA: SÉ VEGETARIANO. HAZTE ECOLÓGICO.

Para más información, sírvase visitar www.SupremeMasterTv.com

ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS TRÁGICAS DEL ALCOHOL

1,8 millones de muertes relacionadas con el alcohol cada año en todo el mundo

Costo de enfermedades relacionadas con el alcohol: <ul style="list-style-type: none">• US\$ 186,4 mil millones en EE.UU.• Hasta US\$ 210 - 665 mil millones en todo el mundo.	Fallas de órganos <ul style="list-style-type: none">• Corazón• Hígado• Riñones• Estómago• Páncreas• Ojos	<ul style="list-style-type: none">• Síndrome de Muerte Súbita Infantil• Aborto
Enfermedades <ul style="list-style-type: none">• Cáncer• Enfermedades hepáticas• Enfermedades cardiovasculares	Defectos de nacimiento <ul style="list-style-type: none">• Retardo mental• Síndrome de alcoholismo fetal:<ul style="list-style-type: none">♣ <i>Crecimiento retardado</i>♣ <i>Deformidad facial</i>	Violencia relacionada con el alcohol <ul style="list-style-type: none">• Abuso infantil: 50% de los casos.• Violencia con los seres queridos: 30% de los casos.• Actos violentos: 40 - 80% de los casos.• Suicidios: 20 - 50% de los casos.
Daños cerebrales <ul style="list-style-type: none">• Amnesia y demencia• Encogimiento cerebral		Y MÁS...

ALGUNOS BENEFICIOS DE LAS PROHIBICIONES DE ALCOHOL

AHORROS FINANCIEROS Un estudio canadiense estima que los programas de prevención del consumo de alcohol podrían salvar 880 vidas y US\$ 1 mil millones cada año.

MORTANDAD

- Una disminución de 10% en las ventas de vodka resultó en una disminución significativa de las muertes relacionadas con el alcohol en Rusia en un año.
- Ejercitarse, beber menos alcohol, comer frutas y vegetales y no fumar, extienden la esperanza de vida en 14 años.
- La Organización Mundial de la Salud ha descubierto que las políticas de alcohol, incluyendo el incremento en los impuestos, reducción del número de días de disponibilidad del alcohol, limitar las horas de disponibilidad del alcohol y elevar la edad para beber, son todas herramientas efectivas para reducir los daños causados por el alcohol. Específicamente:
 - ♣ *Incrementar los impuestos a las bebidas alcohólicas en 10% en la Unión Europea salvaría 9.000 vidas por año.*
 - ♣ *Prohibir la venta de bebidas alcohólicas en la Unión Europea 1 día a la semana podría evitar 123.000 años de discapacidad y pérdidas debidas a muertes prematuras.*

CÁNCER Una investigación del fondo Mundial de Investigación contra el Cáncer ha descubierto que reducir el consumo de carne y alcohol reduce el riesgo de cáncer.

OTRAS ENFERMEDADES

- La regeneración y el rendimiento del cerebro son incrementados una vez que cesa el consumo de alcohol.
- Los pacientes de hepatitis alcohólica pueden conseguir una recuperación completa si el paciente deja el alcohol y tiene una buena dieta.
- *Bodybuilding.com* afirma que los fisiculturistas que se abstienen del consumo de alcohol experimentan beneficios en términos de obtención de masa muscular, hidratación, recuperación, metabolismo y concentración.
- Como consecuencia de una prohibición comunitaria de alcohol en Barrow, Alaska, EE.UU., el consumo prenatal de alcohol disminuyó en más de 30 por cien.
- El sitio web *health.com* reporta que los beneficios de una vida sin alcohol incluyen:
 - ♣ *mejores relaciones con amigos y familiares*
 - ♣ *libertad de usar el dinero y el tiempo en otras cosas*
 - ♣ *mejor salud mental*
 - ♣ *mejora en la situación laboral y relaciones con los colegas*
 - ♣ *hacer amigos que están involucrados en actividades constructivas*

• Un grupo de ex bebedores de alcohol en un foro en internet, compartió las siguientes observaciones acerca de los beneficios de un estilo de vida libre de alcohol:

- ♣ *mejor salud*
- ♣ *más tiempo libre de calidad*
- ♣ *más dinero*
- ♣ *más tiempo de diversión con los hijos*
- ♣ *confianza y dignidad incrementadas*
- ♣ *mayor aprecio por la vida*

REPERCUSIONES SOCIALES

- Una prohibición de las bebidas alcohólicas en Nueva Zelanda resultó en 98% menos de delitos por consumo de alcohol, así como una reducción en otros crímenes.
- Cuando la Reserva de Americanos Nativos Pies-Negros (Pikuni) prohibió la venta de alcohol durante los Días de los Indios Norteamericanos anuales, hallaron las siguientes mejoras cuatro semanas después:
 - ♣ *Cero accidentes de tráfico que involucren Pies-Negros.*
 - ♣ *Cero arrestos por conducir bajo los efectos del alcohol.*
 - ♣ *64% menos de disturbios reportados a la policía.*
 - ♣ *44% menos de asaltos.*
 - ♣ *75% menos gente tratada en el hospital.*
 - ♣ *25% menos de comparecencias por alteración del orden público, intoxicación pública o posesión de un recipiente de alcohol abierto.*
- Las investigaciones en Nuevo México, EE.UU., mostraron que las prohibiciones de los domingos de venta de alcohol, resultaron en menos colisiones y víctimas de accidentes de tránsito.
- Los crímenes relacionados al alcohol bajaron en 15% después de la prohibición de alcohol en Aberystwyth, RU.
- Una prohibición de alcohol se hace permanente en la zona del embarcadero de Coff's Harbour City, Australia, debido a su éxito en reducir el crimen.
- Una prohibición en alcohol en Kinkaid Lake, EE.UU., resultó en cero víctimas de ahogamiento, menos accidentes serios de botes y reducción del crimen.

JUVENTUD

- Oficiales reportaron una reducción en el vandalismo después de que una prohibición de alcohol en el campus de la Universidad de Oklahoma de EE.UU.
- En el estado americano de Florida, el elevar la edad legal para consumo de alcohol de 18 a 21 años, redujo significativamente las víctimas de accidentes relacionados con automóviles.
- Se ha hecho permanente una prohibición voluntaria de la venta de alcohol a menores debajo de 21 años en el pueblo de Marske, RU, ya que el crimen y el comportamiento antisocial fueron reducidos.

Para más información, sírvase visitar www.SupremeMasterTv.com

ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS TRÁGICAS DE LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

- Más de **200.000** muertes cada año en todo el mundo.
- Costos de **US\$ 181 mil millones** cada año en Estados Unidos, **US\$ 33 mil millones** en el RU.
- Los costos de una vida de drogadicción ascienden a **US\$ 575 mil millones** en el RU.

EFFECTOS PERJUDICIALES

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| • Daños cerebrales | • Enfisema | • Enfermedades mentales |
| • Derrames cerebrales | • Cáncer | • Mortalidad infantil elevada |
| • Enfermedades cardíacas | • Depresión | • Crimen y violencia incrementados |
| • Enfermedades hepáticas | • Suicidio | • Impotencia |
| • Tuberculosis | • Pérdida permanente de la memoria | |

CRIMEN Y VIOLENCIA

- Las drogas ilegales son un factor en **50% de los robos** en el Reino Unido cada año.
- En EE.UU., **60% de las personas arrestadas cada año**, han estado consumiendo drogas ilegales.
- Seiscientos cincuenta **adictos a la heroína** en EE.UU. cometieron **70.000 crímenes en un periodo de tres meses**.

COSTOS SOCIALES

- Los negocios en EE.UU. **pierden US\$ 100 mil millones por año** debido al abuso de drogas y alcohol de parte de los empleados.
- Los australianos **pagan US\$ 53 mil millones por año** en asistencia médica, aplicación de la ley y pérdida de productividad de los **adictos a las drogas**.

MUERTES

- En EE.UU. **52 personas mueren cada día** debido a las drogas.
- En Canadá, el abuso de intoxicantes es responsable de **21 por cien del total de muertes y 23 por cien de años de vida potencial perdidos** debido a muertes precoces.

Y MÁS...

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA ABSTINENCIA AL CONSUMO DE DROGAS Y SU TRATAMIENTO

- En EE.UU., el tratamiento por adicción a las drogas ha demostrado salvar vidas, reducir el crimen y reconstruir familias, además de:
 - ♣ *69% de los tratados quedan libres del consumo de drogas después de un año de tratamiento.*
 - ♣ *64% de reducción en los arrestos un año después del tratamiento.*
- En California, EE.UU., las investigaciones han descubierto que por cada US\$ 1 invertido en el tratamiento contra las drogas, US\$ 7 son ahorrados mediante la reducción del crimen, costos de salud y asistencia social, y estabilidad incrementada en los ingresos.
- Veinte años de investigación en EE.UU. han demostrado que los programas de tratamiento contra las drogas son efectivos en la reducción del crimen, así como en mejorar la salud y la función social de los participantes.
- El Instituto del Estado de Washington de Investigación de la Política Pública en EE.UU. ha descubierto que los programas de tratamiento para los jóvenes adictos a las drogas son efectivos y pueden ahorrarle al estado entre US\$ 1.900 a US\$ 31.200 por niño.
- Se ha descubierto que los programas para lugares de trabajo sin drogas tienen como resultado:
 - ♣ *menor ausentismo*
 - ♣ *menos accidentes*
 - ♣ *mayor productividad*
 - ♣ *moral mejorada*
 - ♣ *mejor salud del empleado*
 - ♣ *menor uso de los beneficios de salud*
 - ♣ *menores gastos en los beneficios de salud*
 - ♣ *menor costo de las primas de seguro corporativo*
- La siguiente fue catalogada como la mejor respuesta a una pregunta planteada por “Yahoo Ask” respecto a los beneficios de estar libre del consumo de drogas:
 - ♣ *No hay el temor a la policía.*
 - ♣ *No hay el temor de una zona infectada por la aguja.*
 - ♣ *No hay el temor de “freír” el cerebro.*
 - ♣ *No hay el temor de conducir “discapacitado” y de tener accidentes.*
 - ♣ *Placer de estar libre para observar al mundo (visión, tacto, gusto, habla y audición) sin comprometer los sentidos.*
 - ♣ *Dicha de ser completamente funcional en una crisis o emergencia.*
 - ♣ *Habilidad para contarle a otros acerca de la dicha de una vida sin drogas.*

ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS TRÁGICAS DEL TABACO

- 5,4 millones de muertes por año relacionadas con el fumado en todo el mundo.
- Costo de las enfermedades relacionadas con el fumado: US\$ 96 mil millones en EE.UU. solamente.

- **ENFERMEDADES CARDIACAS:** Trombosis coronaria, trombosis cerebral, insuficiencia hepática.
- **CÁNCER:** Cáncer al pulmón, cáncer al esófago, cáncer al riñón, cáncer de vesícula.
- **ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA:** Enfisema, bronquitis.
- **DERRAMES CEREBRALES**
- **IMPOTENCIA**
- **DAÑOS ADICIONALES DEL FUMADO PASIVO:** Síndrome de muerte súbita infantil, partos prematuros, labio o paladar hendido, asma infantil, bronquitis, infección del oído.
- **Y MÁS...**

LAS PROHIBICIONES AL FUMADO SALVAN VIDAS

- Un estudio del PIRE, Instituto de Investigación de Servicios Públicos, dice que las leyes estrictas actuales anti-fumado salvarán más de 50.000 vidas para 2010.
- La prohibición de fumar del Reino Unido en lugares públicos reduce los efectos del fumado pasivo, los cuales están relacionados con la pérdida de las vidas de más de 11.000 personas cada año.
- Gracias a la prohibición de fumado del país, Wales espera evitar un estimado de 400 muertes prematuras de no-fumadores anualmente.
- Incluso las personas de 65 años de edad y más, disfrutaron de beneficios de salud cuando dejan de fumar, con una disminución en el riesgo de mortandad general de casi 20% y de cáncer de pulmón de 42%.
- El alcalde de Nueva York, Michael Bloomberg, anunció que los índices de fumado en adolescentes han disminuido 50% en los últimos seis años, previniendo eventualmente 8.000 muertes prematuras.

LAS PROHIBICIONES AL FUMADO implican una disminución del Síndrome Coronario Agudo

- Un estudio reportado por la Asociación Estadounidense de Cardiología mostró que los índices de ataques al corazón en Pueblo, Colorado, EE.UU., bajaron en 27% después de que una prohibición al fumado en lugares públicos fuera decretada, mientras que el condado vecino sin prohibición no experimentó ningún cambio en los índices de ataques al corazón.
- Sólo un año después de que la prohibición de fumar en público entrara en vigor en Irlanda, la incidencia de síndrome coronario agudo bajó a 11%.
- Los científicos de la Universidad de Glasgow informaron que los ataques al corazón han bajado en 17% en Escocia desde que se prohibió el fumado en público el año pasado.
- El Instituto Sanitario Nacional de Francia, anunció una disminución significativa en los índices frecuencia de ataques al corazón después de la prohibición de fumado en el país, con beneficios también en la disminución en los efectos de la inhalación pasiva de humo.
- Nueva York, EE.UU., experimentó un descenso de 8% en las admisiones hospitalarias por infarto de miocardio agudo después de una prohibición completa de fumado, la cual se traduce en ahorros de asistencia sanitaria de US\$ 56 millones en un año.
- Las admisiones hospitalarias por ataques cardiacos agudos en personas por debajo de los 60, cayeron en 11% en la región de Piedmont, Italia, después de la introducción de una prohibición al fumado en lugares públicos cerrados.

LAS PROHIBICIONES AL FUMADO implican una Mejor Salud

- Datos de la Encuesta Nacional de Salud Pública muestran que aquellos que fuman tienen índices más elevados de enfermedades crónicas como bronquitis, asma y presión arterial elevada.
- En un estudio del Instituto Europeo de Oncología en Milán, Italia, los fumadores tenían el doble de probabilidades de desarrollar pólipos en el colon,

especialmente aquellos que son más propensos a degenerar en cáncer.

- Los fumadores y aquellos expuestos como fumadores pasivos, desarrollan cáncer de colon aproximadamente 7 años antes que los no-fumadores.
- Las mujeres que fuman y tienen una condición genética específica, están en un riesgo significativo de desarrollar cáncer de mama, según un estudio publicado por la revista "Epidemiología Oncológica, Biomarcadores y Prevención".
- Los no-fumadores tienen mayor probabilidad que los fumadores de conservar los dientes hasta edad avanzada.

LAS PROHIBICIONES AL FUMADO implican Niños Más Saludables

- Un estudio fidedigno, publicado por el Instituto de Pediatría y Salud Infantil de la Universidad de Bristol, dice que los bebés de mujeres que fuman durante el embarazo son 4 veces más propensos a sufrir Síndrome de Muerte Súbita Infantil.
- El fumado y el consumo de alcohol pueden dañar el esperma, transmitiendo genes alterados a los bebés.
- La Dra. Shakira Franco Suglia, de la Facultad de Salud Pública de Harvard reportó que los niños que viven en vecindarios con niveles elevados de contaminación del aire, o que fueron afectados por el fumado de los padres, obtuvieron un menor puntaje en exámenes de memoria e inteligencia que los niños que viven en lugares con aire limpio.
- Los niños expuestos regularmente a fumado pasivo tienen más del triple de riesgo de cáncer a los pulmones, así como riesgos mayores de otros problemas respiratorios más adelante.

LAS PROHIBICIONES AL FUMADO implican mejores Entornos de Trabajo

- Después de sólo dos meses de prohibición al fumado en Escocia, los empleados de bares reportaron casi 33% menos de enfermedades respiratorias y otras.
- Los fumadores pasivos tienen un riesgo 20% mayor de cáncer al pulmón.
- Una prohibición al fumado en lugares públicos en Irlanda produjo una reducción de 83% en la contaminación del aire en bares.

LAS PROHIBICIONES AL FUMADO son Buenas para los Negocios

- Después de cinco años de que Aeroflot prohibiera el fumado, el flujo de pasajeros de la aerolínea se incrementó en 15%, y en los vuelos a EE.UU. el incremento fue de 25%.
- En su reporte anual, el Médico en Jefe del RU, Liam Donaldson, dijo que una prohibición de fumado público ahorraría un estimado de £2,7 mil millones: £680 millones ahorrados por tener mano de obra más saludable y más eficiente; £140 millones ahorrados por un menor número de días de permiso por enfermedad; £430 millones ahorrados por pérdidas de productividad debidas al fumado en el trabajo; £100 millones ahorrados por costos de limpieza relacionados con el fumado de cigarrillos.

Para más información, sírvase visitar www.SupremeMasterTv.com