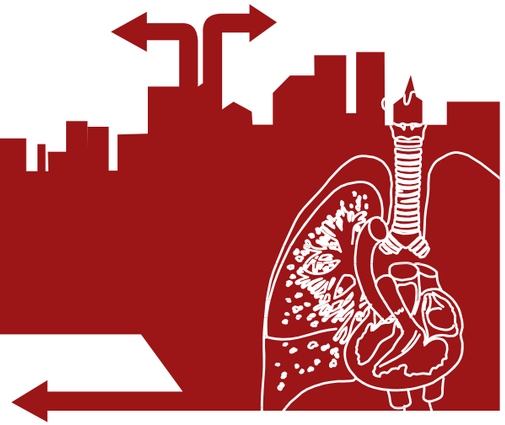
PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para
jóvenes

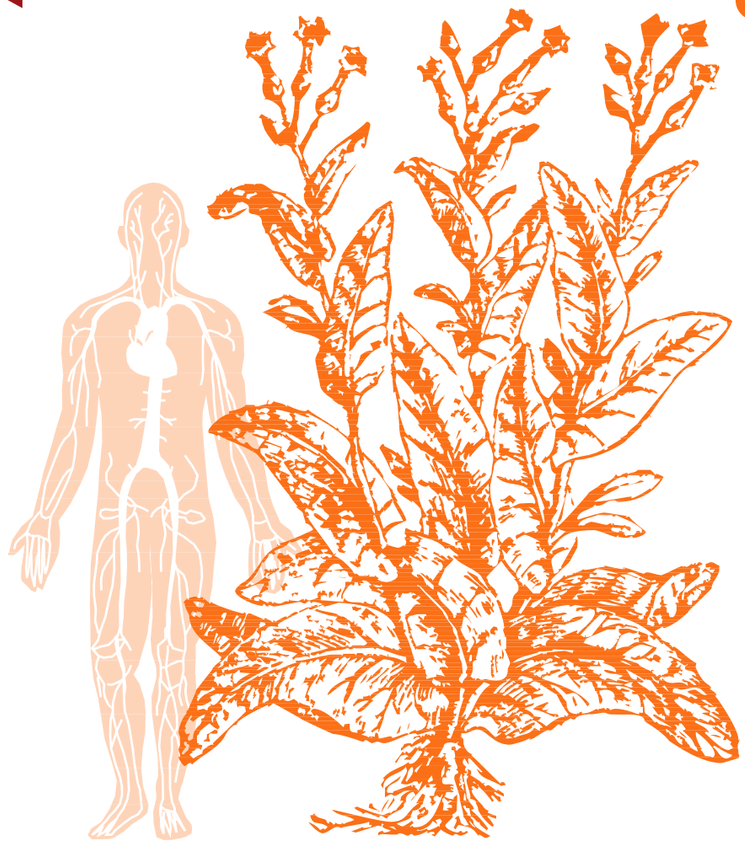
tabaco



El tabaco es una planta originaria de América, de grandes hojas, en las cuales se sintetiza la Nicotina. Pertenece a la familia de las Solanáceas, del género Nicotiana. La variedad con mayor interés comercial y de consumo es la "Nicotiana Tabacum".

El uso del tabaco ha estado ligado, desde sus inicios por los indios americanos, a rituales medicinales, mágicos, religiosos y litúrgicos. Posteriormente el consumo de tabaco se generalizó por Europa y el resto de los continentes.

En la actualidad, se tiene constancia y evidencia de que el tabaco, independientemente del modo en que se consuma (cigarrillo, puro, pipa...), es una sustancia tóxica, capaz de producir dependencia y tolerancia, además de ser causa de muchas enfermedades.



En el humo del cigarrillo se han encontrado más de 4.500 sustancias distintas que se pueden clasificar en cuatro grupos: nicotina, alquitranes, monóxido de carbono y sustancias irritantes. Y cada uno de ellos tiene efectos adversos para la salud.

¿por qué el cigarrillo es malo para la salud?

NICOTINA

Es una sustancia estimulante del sistema nervioso central. Inhalada por vía respiratoria, alcanza, en menos de 10 segundos, los tejidos del organismo y es la principal causante de problemas del aparato circulatorio. Produce aumento de la Tensión Arterial (Hipertensión), aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, relajación muscular, aumento de los movimientos intestinales... Además, es una droga y el componente responsable de producir tolerancia, dependencia física y el síndrome de abstinencia cuando se deja de consumir.

ALQUITRANES

Son una mezcla de distintas sustancias formadas durante la combustión del papel del cigarrillo y en menor grado por la del tabaco. El alquitrán y los componentes que forman parte de él (hidrocarburos aromáticos policíclicos) tienen una potente capacidad para producir cáncer. También estas sustancias pueden ser inhaladas por las personas que conviven con fumadores, en ambientes cerrados, con el consiguiente riesgo para la salud. El alquitrán está relacionado con el cáncer de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, etc., además de colorear de amarillo la piel de los dedos y los dientes en los fumadores.

MONÓXIDO DE CARBONO

Es un componente del humo del tabaco que resulta de la combustión del cigarrillo. Es una sustancia que dificulta la distribución de oxígeno por el cuerpo, porque actúa desplazando al oxígeno de la hemoglobina, produciendo una asfixia de los tejidos por la falta de oxígeno.

IRRITANTES

Es un grupo amplio de sustancias, que actúa alterando los mecanismos defensivos del pulmón, favoreciendo la aparición de infecciones y es responsable de la típica tos del fumador. Además, muchas de estas sustancias también tienen efecto cancerígeno.

¿por qué se fuma?

No es fácil contestar a esta pregunta, a la que ni el propio fumador, a veces, es capaz de dar respuesta. Se puede decir que la adquisición de la conducta de fumar está condicionada por factores sociales, que dependen del entorno, y por factores personales, que dependen del individuo.

3 ... Que en la FASE DE MANTENIMIENTO, donde el problema se complica, porque después de varios años de contacto y consumo habitual de tabaco, los factores que imperan son los efectos farmacológicos, dependientes de la nicotina, que producen tolerancia y dependencia.
O sea, que te has enganchado.

Factores sociales

Los factores sociales están ligados a aspectos económicos, culturales, políticos, etc., que intervienen en el inicio del consumo de tabaco y que mantienen su influencia una vez adquirida la conducta de fumar.

- Fácil accesibilidad al tabaco, con numerosos puntos de venta y precio razonable.
- Influencia de los líderes sociales, ídolos musicales y personas de relevancia que consumen tabaco.
- Permisividad social, ya que el tabaco se acepta como algo inherente a nuestro estilo de vida.
- Ambiente familiar de fumadores.
- Incumplimiento de leyes y normas sobre el consumo y venta de tabaco, distribuyéndose en lugares no autorizados y a menores de 18 años.
- Publicidad de forma directa e indirecta, realizando actividades culturales y deportivas con el patrocinio de empresas tabaqueras.
- Presión de amigos y compañeros fumadores que invitan a fumar, hecho que puede percibirse como una condición para ser aceptados en el grupo y no quedarse excluidos del mismo.

Aunque existan estos factores, se puede resistir a ellos.
Sé libre y decide no fumar. Hay muchas formas de decir que no.

Factores personales

En cambio, los factores personales varían.

1 No son los mismos en la FASE DE INICIO, cuando se comienza a fumar...

- Búsqueda de nuevas sensaciones.
- Personalidad débil.
- Curiosidad.
- Rebeldía a reglas y normas sociales.
- Atracción por el riesgo.
- Identificación con roles de triunfador.
- Imitación de líderes e ídolos.

2 ... Que en la FASE DE AFIANZAMIENTO, cuando se han tenido varios contactos con el tabaco:

- Factores estéticos (atracción por la propia imagen asociada al cigarrillo).
- Reafirmación de la autonomía y libertad.
- Reafirmación de la madurez.
- Facilidad para la relación social.
- Escepticismo sobre los efectos negativos para la salud.

Las personas que han decidido libremente no fumar o dejar de hacerlo, se pueden convertir en fumadores involuntarios o pasivos.

¿qué es un fumador involuntario?

Según reconoce la OMS, es aquella persona que, sin fumar voluntariamente, aspira el Aire Contaminado por el Humo del Tabaco, o Humo Ambiental del Tabaco, al permanecer un tiempo en ambiente donde fuman otras personas.

Estas personas, que viven, trabajan o comparten espacios con Humo Ambiental del Tabaco corren el riesgo de enfermar.

¿Por qué?

Cuando una persona fumadora enciende un cigarrillo se producen dos tiempos de corrientes de humo:

Corriente principal: la que inhala el fumador en cada calada, es el 25% del humo que se desprende al fumar.

Corriente secundaria o lateral: la debida al humo producido por la combustión pasiva del cigarrillo. Representa el 75% del total. Esta corriente secundaria contiene una concentración superior de algunos de los componentes del humo de tabaco (alquitrán, nicotina, amoniaco...). Así pues, un fumador involuntario aspira el humo de la corriente secundaria y el exhalado al ambiente por las personas fumadoras.

La exposición durante una hora al aire contaminado por humo de tabaco o humo ambiental del tabaco, equivale a fumar 3 cigarrillos.

¿cómo influye la publicidad del tabaco?

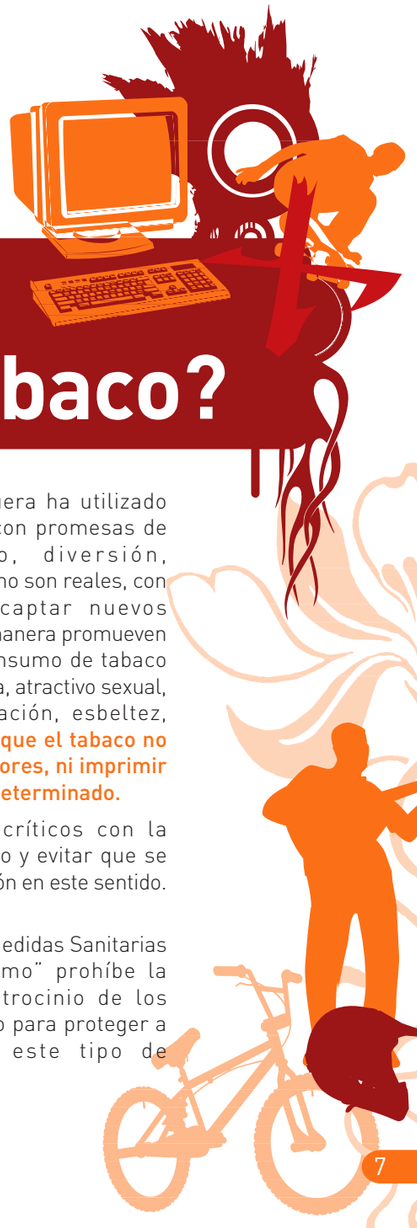
La publicidad se diseña con objetivos selectivos y para llamar la atención sobre un grupo determinado. Los jóvenes se han convertido, en los últimos años, en un grupo diana de la industria del tabaco, que pretende como principal objetivo aumentar sus ventas.

Nos referimos a **publicidad directa** cuando el tabaco se anuncia en televisión o en revistas. Hablamos de **publicidad indirecta** cuando se anuncia una marca a través de regalos como camisetas, gorras... Y se conoce como **patrocinio** cuando una empresa tabaquera colabora en la organización de eventos deportivos, musicales, etc. En algunos casos se utilizan a personajes públicos o de ficción (de películas, dibujos...) para divulgar la imagen "falsamente positiva" de fumar.

La industria tabaquera ha utilizado valores atractivos, con promesas de libertad, riesgo, diversión, independencia... que no son reales, con la intención de captar nuevos fumadores. De esta manera promueven la idea de que el consumo de tabaco proporciona elegancia, atractivo sexual, juventud, emancipación, esbeltez, diversión... **Es obvio que el tabaco no puede transmitir valores, ni imprimir un tipo de carácter determinado.**

Es necesario ser críticos con la publicidad del tabaco y evitar que se manipule a la población en este sentido.

La Ley 28/2005 de "Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo" prohíbe la publicidad y el patrocinio de los productos del tabaco para proteger a la población de este tipo de manipulación.



veamos, ¿cuáles son esos famosos efectos del tabaco sobre la salud?

A corto plazo

- Dificultad para respirar ante pequeños esfuerzos, **disminución de la resistencia** en la práctica deportiva.
- **Dolor de cabeza** y embotamiento cerebral, que dificultan el período de aprendizaje y el rendimiento intelectual.
- Predisposición a padecer **acné.** También favorece la caída del cabello y la alteración de la elasticidad de la piel, produciendo sequedad, aparición precoz de arrugas... o lo que es lo mismo, **envejecimiento precoz.**
- Puede producir **conjuntivitis** en ambientes cerrados, manifestándose con escozor de ojos, lagrimeo y enrojecimiento de la conjuntiva.
- Falta de apetito y **cansancio.**
- Puede producir **disminución del crecimiento.**
- **Coloración** amarillenta **de los dientes.**
- Produce **mal aliento.**

A largo plazo

Las consecuencias del tabaco sobre la salud son devastadoras, produciendo entre el 10 y 20% de todas las muertes. Ocurriendo éstas en edades aún tempranas, que oscilan entre los 45-54 años.

En el aparato cardiovascular es responsable de 1 de cada 3 muertes que se producen por **infartos de miocardio, embolias, trombosis e infartos cerebrales.** Además, es causante de enfermedades invalidantes como la angina de pecho, hipertensión y falta de riego en las piernas.

En el aparato respiratorio genera el 85% de las **enfermedades pulmonares** como la bronquitis crónica, enfisema, bronquiectasias, limitando sustancialmente las relaciones físicas y la calidad de vida. Igualmente, se le atribuyen el 30% de todos los tipos de **cánceres,** sobre todo de pulmón, laringe, tráquea, vejiga...

además, fumar produce otras lesiones importantes:

- Aumenta el riesgo de padecer **úlceras gástricas** y duodenales y otros trastornos digestivos como ardores o diarreas.
- Favorece la aparición de **faringitis y laringitis crónicas**, afonía y alteraciones del olfato, dificultando la percepción de olores y afectando a la voz.
- Mayor riesgo de **accidentabilidad laboral y de tráfico,** debido a la distracción que supone encender el cigarrillo.
- **Alteraciones de las encías** y papilas gustativas, que hacen perder el sentido del gusto.
- Disminuye las defensas del organismo, siendo **más propenso a infecciones.**
- **Embotamiento cerebral y cefaleas,** que aparecen frecuentemente por la tarde.
- **Gingivitis y atrofia gingival,** que desarrollan con el tiempo periodontitis **(piorrea).**
- **Dolor torácico difuso** o pinchazo precordial.
- Disminución de la **espermatogénesis.**

francamente, colega:
si todos estos argumentos no parecen suficientes para no empezar a fumar o, si ya has comenzado, para dejar de fumar,
el problema es grave

si eres chica

El consumo de tabaco interfiere la fertilidad y está ligado a la aparición temprana de la menopausia.

Utilizar anticonceptivos orales (píldoras) siendo fumadora aumenta en 20 veces el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ya sabes, infartos, embolias, trombosis...

Cuando una mujer que fuma queda embarazada, debe saber que si deja de fumar disminuyen los riesgos en el embarazo y en el parto.

Ahora, si persistes en su consumo, aumenta el riesgo de concebir un hijo de menos peso al nacer y de tener abortos espontáneos, partos prematuros y mayor riesgo de enfermedad y muerte prenatal.

si se deja de fumar, ¿qué se gana?

SALUD

Te sentirás más ágil, resistirás mejor los esfuerzos, te acatarrarás menos, tendrás menos riesgo de accidentes.

LIBERTAD

Te sentirás libre de un hábito que te engancha, harás lo que quieras y no lo que te indique la publicidad.

DINERO

El dinero destinado a la compra de cigarrillos lo podrás destinar a tus hobbies preferidos: discos, cómics, teatro, cine, ropa...

ESTÉTICA

Tendrás dientes más blancos, no te olerá la boca, piel más tersa, etc.

ACEPTACIÓN SOCIAL

"Fumar no está de moda", respetarás a los demás y te respetarás a ti mismo y serás un ejemplo para tus amigos y familiares.

INVERTIRÁS EN EL FUTURO

Pues llegarás con más capacidad física y menos deterioro mental a la madurez y disfrutarás de una mejor calidad de vida.

si no fumas... ¡enhorabuena! ... pero ten en cuenta

Que la exposición a ambientes cargados de humo produce a corto plazo irritaciones de las mucosas oculares y respiratorias, y a largo plazo se afectan las vías respiratorias.

Así, los niños expuestos a estos ambientes pueden sufrir disminución de la función pulmonar, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas...

Diversos estudios han demostrado que en las personas expuestas a estos ambientes **("fumadores involuntarios o fumadores pasivos")** aumenta un 30% el riesgo de cáncer y un 25% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Por ello, debes de hacer prevalecer los derechos de los no fumadores sobre los fumadores.

declaración de derechos de los no fumadores

"La Ley 42/2010, de 30 de diciembre que modifica la **Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo,** prohíbe fumar en todos los espacios públicos cerrados y espacios privados de uso colectivo, con la finalidad de **proteger del humo de tabaco a la población**, y especialmente a la juventud.

1

"Prevalece el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado por el humo de tabaco" (Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo).

2

"... garantizar el derecho de los no fumadores a respirar aire sin humo ambiental de tabaco" (Decreto n.º 198/2008, de 11 de julio, por el que se desarrolla la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias).

3

"El aire puro libre del humo del tabaco es un componente esencial del derecho a un medio ambiente sano y sin contaminación" (O.M.S. "Carta contra el tabaco").

4

"Cada niño y adolescente tienen derecho a ser protegidos de todo tipo de promoción del tabaco y a recibir toda la ayuda educativa necesaria y de otra índole para resistir la tentación de empezar a consumir cualquier tipo de tabaco" (O.M.S. "Carta contra el tabaco").

5

"Todos los ciudadanos tienen derecho a un aire libre del humo del tabaco en lugares públicos cerrados y en los transportes" (O.M.S. "Carta contra el tabaco").

6

"Cada trabajador tiene derecho a respirar en su lugar de trabajo aire que no esté contaminado por el humo del tabaco" (O.M.S. "Carta contra el tabaco").

7

Derecho a manifestar en voz alta su repulsa hacia el tabaco en el mismo instante en que los fumadores enciendan su cigarrillo sin obtener el permiso oportuno.

8

Colaborar en las actividades públicas o privadas que promuevan una sociedad libre del humo de tabaco.

9

Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco, así como ser modelo ejemplar ante los familiares y amigos.

10

"... el derecho fundamental a la salud y a un entorno saludable, y el hecho de que toda persona tiene derecho a una calidad de vida adecuada a su salud y su bienestar, y por tanto, ha de ser libre para poder decidir de manera saludable". (Los jóvenes por una vida sin tabaco. Manifiesto de la juventud europea).

si eres fumador debes dejarlo...

El daño del tabaco es acumulativo. A más tiempo de consumo, más daño.
A mayor cantidad de cigarrillos, más daño.
No retrases tu decisión de dejar de fumar. Cuanto antes lo dejes, menor es el daño.
No hay ningún modo de fumar que produzca seguridad.

¡disfruta de la vida sin tabaco!

Si necesitas más información,
visita la página Web **www.murciasalud.es**
o solicita la **Guía para dejar de fumar**
al Servicio de Promoción y Educación para la
Salud de la Consejería de Sanidad y Consumo.
¡Puede serte útil!

beneficios del abandono del consumo

Veinte minutos después del último cigarrillo
La presión arterial baja a su nivel normal
La frecuencia cardiaca desciende a valores normales
La temperatura de las manos y los pies aumenta hasta valores normales
Pasadas 8 horas
La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a su nivel normal
La concentración de oxígeno en la sangre se normaliza
A las 24 horas
Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardiaco
48 horas después de dejar de fumar
Las terminaciones nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina
Aumenta la agudeza del olfato y el gusto
De 2 a 3 semanas
Mejora la circulación
La función pulmonar aumenta hasta un 30%
Caminar se vuelve más fácil
De 1 a 9 meses después de dejar de fumar
Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de ahogo
Vuelven a crecer los cilios en los pulmones, lo que mejora la capacidad para limpiar el pulmón y disminuyen las infecciones
1 año después
El riesgo de padecer insuficiencia coronaria es 50% menor que el de un fumador
5 años después de dejar de fumar
El riesgo de morir de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores
El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad
10 años después
El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores

... los grandes beneficios para la salud que se obtienen al dejar de fumar, superan sobradamente a los inconvenientes que pudieran aparecer.

tabaco y deporte

El consumo de tabaco también repercute en tu forma física:

Las personas fumadoras se cansan más rápido y tienen menos energía que las no fumadoras.

Las personas que fuman corren más lento y tienen menor resistencia, lo que afecta negativamente su desempeño atlético.

Algunos estudios han mostrado que los jóvenes que practican un deporte, tienen un 40% menos de probabilidades de convertirse en fumadores habituales.

Si eres entrenador y fumas, piensa que tu papel modélico es un buen motivo para dejar de fumar.

Si estás dejando de fumar, realizar ejercicio moderado y mantener una dieta equilibrada ayuda a reducir el aumento de peso y a recuperar al peso inicial en poco tiempo.

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

Estos materiales se encuentran disponibles en formato pdf en la web: www.murciasalud.es

guía para **dejar de fumar**

información para **fumadores**

información para **jóvenes**

información para **padres y madres**

información para **no fumadores**

información para **mujeres**

información para **embarazadas**

información para **profesional sanitario**

Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Tel.: 968 36 89 40 · Fax: 968 36 59 51
E-mail: edusalud@carm.es
web: www.murciasalud.es

Región de Murcia

PAT PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Servicio Murciano de Salud

Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005 - 2010

Consejería de Sanidad y Consumo.
Dirección General de Salud Pública.

Consejería de Educación, Formación y Empleo.
Dirección General de Promoción Educativa e Innovación.

SI DESEA MÁS INFORMACIÓN, SOLICÍTELA EN:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@carm.es
www.murciasalud.es

Edita:
© Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño y Maquetación: Portavoz

Imprime: Libecrom

Depósito Legal: MU-715-2011

Edición: 8.ª edición

N.º de ejemplares: 5000