

# PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

**fumadores**



**Edita:**

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

**Diseño y maquetación:**

Índice Diseño

**Imprime:**

A.G. Novograf  
6ª Edición 2006  
10.000 ejemplares  
D.L.: MU-1.746-2006

# sabía<sub>que</sub>

- El consumo de tabaco es el responsable de la mayor parte de las muertes de los países desarrollados.
- Las sustancias que contienen los cigarrillos producen cáncer.
- El tabaco es una droga con gran poder de adicción.
- El hijo de un fumador tiene más probabilidad de ser fumador que el de una persona que no fume.
- Las personas que conviven con un fumador tienen un 30% más de posibilidades de morir de cáncer.
- El daño del tabaco es acumulativo. A más tiempo de consumo más daño. A mayor cantidad de cigarrillos más daño.
- No hay ningún modo de fumar que no perjudique.

## Sabía que en Murcia:



**Mueren cada día 3 personas a consecuencia del consumo de tabaco. Los fumadores de un paquete de cigarrillos al día gastan entre el 5% al 10% del salario medio en comprar cigarrillos.**

# componentes del humo del tabaco

*Al encender un cigarrillo se liberan más de 4.500 sustancias distintas, produciendo dos tipos de corrientes de humo. La corriente principal es inhalada por el fumador (el 25% del total) y la secundaria o lateral (el 75% restante) está producida por la combustión pasiva del cigarrillo, pasando al aire ambiente. En ambas corrientes de humo se han encontrado productos carcinógenos, así como otras sustancias tóxicas e irritantes:*

**Alquitranes:** Acción cancerígena.

**Monóxido de carbono:** Favorece la aparición de las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

**Sustancias irritantes:** Responsables de la tos y del aumento de la mucosidad, así como de infecciones respiratorias.

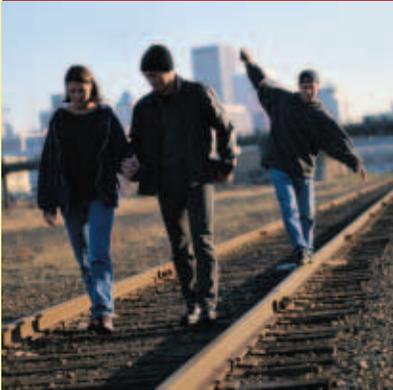
**Nicotina:** Es un alcaloide natural y tóxico que se extrae de las hojas del tabaco y es la principal **responsable de la adicción** al tabaco.

La aspiración de estas sustancias hace que vivir o trabajar expuestos al **Humo Ambiental del Tabaco**, que es la mezcla de la corriente principal y secundaria, suponga un riesgo para la salud tanto del fumador como de los que están a su alrededor.

El tabaquismo pasivo o **tabaquismo involuntario** consiste en la exposición al humo ambiental del tabaco.

La exposición durante una hora al humo del tabaco equivale a fumarse 3 cigarrillos

## ¿recuerda por qué empezó a fumar? quizás fuese por alguna de estas circunstancias:



- Era adolescente y tenía ganas de experimentar cosas nuevas.
- Todos sus amigos fumaban y no quería ser distinto a los demás.
- Creía que si fumaba parecería más hombre.
- Creía que fumando sería más atractivo a l@s chic@s.
- Sus padres, familiares y personas mayores fumaban y lo veía una cosa natural de los adultos.
- Sus profesor@s fumaban y yo les imitaba.
- Los actores, actrices, cantantes, políticos, periodistas o poetas que le gustaban lo hacían y por eso los imitaba.
- La publicidad del tabaco era atractiva y le incitaba a fumar.
- Nadie le habló de que el tabaco perjudicara a la salud e incluso los médicos y enfermeros fumaban.
- Le dijeron que el tabaco era perjudicial para la salud, pero usted era un rebelde y fumaba por no cumplir las normas.
- Le ofrecían tabaco y no sabía decir ¡no!

**Por estos motivos u otros se empieza a fumar inconscientemente un cigarrillo, luego dos, tres...**

**Y ahora, ¿por qué continúa fumando? Quizás sea porque:**

- No pueda evitar el encender un cigarrillo.
- Le es más fácil fumar que dejar de hacerlo.
- Todos sus amigos, compañeros y familiares fuman.
- No cree que le perjudique el tabaco.
- La publicidad le incita a continuar fumando.
- No se ha planteado nunca dejar de fumar.



**La verdad es que cuando se fuma de forma habitual se depende del tabaco**

física y psicológicamente, o sea, se ha quedado enganchado, teniendo unas ganas irresistibles de fumar... y poco a poco aparecen los efectos nocivos del tabaco, aparece la enfermedad.

# consecuencias del tabaco para la salud

El consumo de tabaco produce daño desde el primer cigarrillo, debido a que las sustancias que contiene (nicotina, alquitranes, monóxido de carbono, sustancias irritantes) perjudican 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.

### **Cansancio.**

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.**

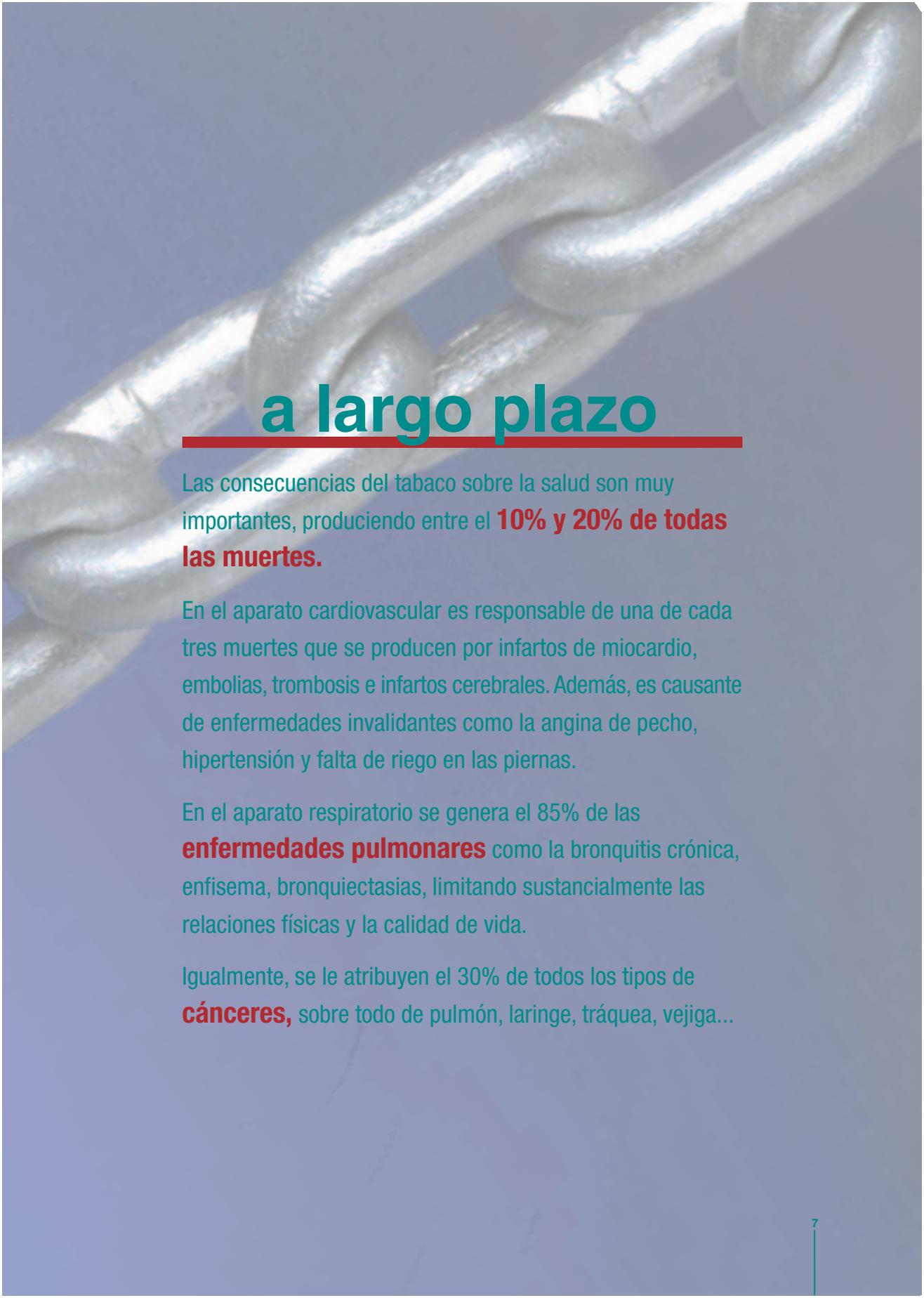
En el caso de las chicas fumadoras puede alterar la forma y el **tamaño de los pechos.**

**Falta de apetito y pérdida de olfato.**

**Coloración amarillenta de los dientes.**

Produce **mal aliento.**

Puede producir **conjuntivitis** en ambientes cerrados, manifestándose con escozor de ojos, lagrimeo y enrojecimiento de la conjuntiva.



## a largo plazo

---

Las consecuencias del tabaco sobre la salud son muy importantes, produciendo entre el **10% y 20% de todas las muertes.**

En el aparato cardiovascular es responsable de una de cada tres 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 se 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 de estos graves problemas de salud produce otras lesiones también 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, afectando a la voz y dificultando la percepción de olores.
- 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**.



Igualmente, a causa de los cigarrillos mal apagados se producen un número importante de incendios.

# si es usted mujer debes saber que

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

En fumadoras que consumen 20 cigarrillos diarios aparece la **menopausia precoz**.

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

Sin embargo, **si persiste 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.



# ventajas

## de dejar de fumar

- **Disminuirá el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio y bronquitis crónica.**
- **Al dejar el tabaco aumenta la capacidad pulmonar y como consecuencia se sentirá más ágil, podrá caminar y subir escaleras sin cansarse.**
- **Incrementará la resistencia frente al ejercicio físico y el deporte.**
- **Gozará de una mejor salud general**, aumentará la calidad de vida y rendirá más física y mentalmente.
- **Desaparecerá el mal aliento de boca.**
- **Se recupera el olfato.**
- **Aumentarán las posibilidades de que su hijo nazca sano.**
- Será un **ejemplo positivo** para sus hijos, familiares y amigos.
- **Se sentirá más satisfecho consigo mismo** y tendrá la sensación de haber ganado la libertad que perdió con la dependencia del tabaco.
- **Ahorrrará dinero**, que podrá emplear para la práctica de algún deporte, realización de algún viaje o la compra de algún capricho.
- **Respetará el derecho de los no fumadores** a respirar un aire libre de humo de tabaco.



si es usted fumador  
y aún no se ha  
planteado dejar  
de fumar debe  
saber que

la ley protege  
a los no fumadores  
del humo del cigarrillo

“Prevalecerá el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado por humo de tabaco.” Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo.

“En atención a la promoción y defensa de la salud, el derecho de los no fumadores prevalecerá sobre el derecho a fumar...” Ley 6/1997 de la Región de Murcia.



“El consumo de productos del tabaco deberá hacerse exclusivamente en aquellos lugares o espacios donde no esté prohibido o en los que se haya habilitado una zona para ello. Se distingue entre lugares en los que está totalmente prohibido fumar y aquellos en los que se permite habilitar zonas para el consumo de tabaco”. (Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo.)

está **prohibido fumar,** pero se permite **habilitar zonas para fumar**

en los siguientes espacios o lugares:

- Centros de **atención social.**
- **Hoteles,** hostales y análogos.
- **Bares, restaurantes** y demás establecimientos de restauración cerrados, con una superficie útil destinada a clientes o visitantes igual o superior a 100 metros cuadrados, excepto si están ubicados en el interior de centros o dependencias en los que se prohíba fumar.
- **Salas de fiesta** o de uso público en general, durante el horario o intervalo que no se permita la entrada a menores de 18 años.
- **Salas de teatro, cine** y otros espectáculos públicos que se realizan en espacios cerrados. En estos casos, la ubicación de la zona de fumadores deberá situarse fuera de las salas de representación o proyección.
- **Aeropuertos.**
- **Estaciones de autobuses.**
- **Estaciones de transporte marítimo y ferroviario.**



# está totalmente prohibido fumar en:

- ❌ Centros de trabajo, salvo en los espacios al aire libre.
- ❌ Centros y dependencias de las Administraciones Públicas y entidades de Derecho público.
- ❌ Centros, servicios o establecimientos sanitarios.
- ❌ Centros docentes y formativos.
- ❌ Instalaciones deportivas y de espectáculos públicos cerrados.
- ❌ Zonas destinadas a la atención directa al público.
- ❌ Centros comerciales, grandes superficies y galerías.
- ❌ Centros de atención social para menores de 18 años.
- ❌ Centros de ocio que permitan el acceso a menores.
- ❌ Centros culturales, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias, museos y similares.
- ❌ Salas de fiesta o de uso público en general en las que se permita la entrada a menores de 18 años.
- ❌ Áreas donde se elaboren, transformen, preparen o vendan alimentos.
- ❌ Ascensores, elevadores y similares.
- ❌ Cabinas telefónicas, recintos de los cajeros automáticos y otros espacios de uso público de reducido tamaño (menos de 5 m<sup>2</sup>).
- ❌ Vehículos o medios de transporte colectivo urbano e interurbano, incluyendo los taxis, funiculares y teleféricos, vehículos de transporte, de empresa.
- ❌ Todos los espacios de transporte suburbano (vagones, andenes, pasillos, escaleras, estaciones...), excepto al aire libre.
- ❌ Transportes ferroviarios y marítimos, excepto al aire libre.
- ❌ Aeronaves con origen y destino en territorio nacional y compañías aéreas españolas.)
- ❌ Estaciones de servicio y similares.

# decálogo para dejar de fumar

- 1 Prepárese para dejar de fumar:  
No encienda un cigarrillo automáticamente. Cada vez que se fume uno anótelo y escriba el motivo por el que lo hace. Elimine aquellos cigarrillos innecesarios.
- 2 Elija un día para dejar de fumar.
- 3 Comuníquese a las personas que le rodean, familiares, amigos... Y pídale ayuda y comprensión.
- 4 Piense en dejar de fumar sólo por el día presente. No se plantee que nunca más va a fumar.
- 5 Procure no comer abundantemente y sobre todo después de comer no se tome un descanso para leer o ver T.V. No se esté quieto.  
Coma muchas veces y poca cantidad. Evite el consumo de bebidas alcohólicas y excitantes (café, té, etc.).  
Piense que este cambio de sus hábitos diarios no durará toda la vida.
- 6 Durante los primeros días sentirá un deseo muy fuerte de fumar. Pero no se preocupe, existe una forma de enfrentarse y vencer este deseo: "Relájese... respire profundamente... sienta cómo el aire puro y limpio invade sus pulmones... reténgalo todo el tiempo que pueda en su interior... sáquelo despacio, concéntrese en lo que está haciendo. Repita esto varias veces.
- 7 Tenga presente que el deseo imperioso de fumar disminuye considerablemente después de la segunda a tercera semana.
- 8 Tenga cuidado, puede engordar; no obstante, si vigila su dieta y hace un poco de deporte, sólo ganará escasos kilos que después podrá eliminar fácilmente.
- 9 Felicítese cada día que pasa, porque esta vez seguro que va a conseguir dejar de fumar.
- 10 No ceda nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo.

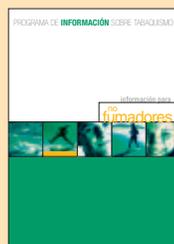
Solicite la **Guía para dejar de fumar** del Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Consejería de Sanidad.  
Puede serle de mucha utilidad.

**Pida ayuda al personal de su centro de salud.  
Ellos le asesorarán.**

Si desea más información solicítela a la:

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

Ronda de Levante, 11 • 30008 Murcia  
Teléfono 968 36 89 40 • Fax 968 36 59 51  
E-mail: [edusalud@carm.es](mailto:edusalud@carm.es)  
Web: [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)



## SOLICITUD DE MATERIALES

Nombre y apellidos .....

Edad ..... Profesión .....

Dirección .....

C.P. .... Provincia .....

Municipio .....

E-mail .....

Teléfono .....

Centro de trabajo .....

Deseamos mejorar nuestros servicios. Por ello nos interesan sus **sugerencias** .....

.....

.....



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

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

Ronda de Levante, 11  
30008 Murcia



**Región de Murcia**  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública



PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO



**Solicito los siguientes materiales del  
PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO:  
(Señale el material y especifique el número de ejemplares)**

- ..... Guía para dejar de fumar
- ..... Información para padres y madres
- ..... Información para mujeres
- ..... Información para jóvenes
- ..... Información para fumadores
- ..... Información para no fumadores
- ..... Adhesivos de señalización para el cumplimiento de la normativa sobre tabaco. Especificar el modelo .....
- .....
- ..... Otros materiales. Especificar .....