



El tabaco...

El consumo de tabaco es la principal causa evitable de enfermedad y muerte prematura en España y, al mismo tiempo, la que mejor se puede prevenir.

El consumo de tabaco se ha **asociado a más de 30 enfermedades**, entre ellas produce cáncer de pulmón, de garganta, de boca, de esófago, de páncreas, de estómago, de hígado, de colon, de cuello uterino, de vejiga urinaria y de riñón. Asimismo, el tabaco es responsable de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, de una gran parte de las enfermedades cardiovasculares (infarto, accidentes cerebrovasculares, aneurismas,...), y está relacionado con la Diabetes, la artritis reumatoide, con problemas del funcionamiento del sistema inmunitario y del reproductor.

No hay ningún modo de fumar que no perjudique, puesto que fumar produce daño desde el primer cigarrillo.

La población fumadora muere entre 15 y 20 años antes que la no fumadora.

El tabaco produce el 13,4% de todas las muertes en nuestro país en población mayor de 35 años. En población entre 35 y 65 años la mortalidad atribuible al tabaquismo asciende al 24,5%. En la Región de Murcia se estima que mueren 3 - 4 personas cada día a consecuencia del consumo de tabaco.



...es un riesgo para la salud.

El tabaco, es una **droga** con gran poder de adicción, que contiene **más de 7.000 sustancias químicas, 250 tóxicas y unas 70 cancerígenas**, las más perjudiciales para la salud son:

- La **nicotina**, que causa la adicción y se asocia con patología cardiovascular.
- el **monóxido de carbono**, que pasa a la sangre y reduce la capacidad para transportar oxígeno a los tejidos, y...
- el **alquitrán**, que transforma en cancerosas las células de los órganos directamente expuestos al humo del tabaco como el pulmón y de otros como el riñón.

Cualquier cantidad es perjudicial, no hay nivel de consumo de tabaco seguro. Si fuma, es más probable que otros miembros de su familia también fumen, especialmente los más jóvenes, influidos por sus padres y madres, y otros familiares cercanos.

Se ha confirmado de forma concluyente que **el humo del tabaco provoca** cáncer, **enfermedades** respiratorias y cardiovasculares, entre otras, **en las personas no fumadoras** que respiran en ambientes contaminados por el humo de tabaco, ya sea en el trabajo o en casa.

No se recomienda el uso de los **cigarrillos electrónicos** dado que las evidencias muestran dudas sobre su seguridad, inocuidad y utilidad para la deshabituación, y sin embargo demuestran que contienen y emiten al ambiente sustancias tóxicas. Más información en www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos

Miles de personas han conseguido dejar de fumar.

Sin embargo, el abandono del consumo de tabaco implica un esfuerzo personal y requiere un tiempo y sobre todo una decisión firme.

Si quiere **información** detallada sobre los riesgos del tabaco y los métodos para poder dejar de fumar, puede consultar en www.murciasalud.es/tabaquismo.

Dejar de fumar vale la pena

- Gozará de mejor salud. Aumentará la calidad de vida y rendirá más física y mentalmente.
- En 24 horas disminuye el riesgo de sufrir un ataque al corazón o una muerte súbita.
- Pasadas unas pocas semanas, los pulmones se limpiarán y la capacidad respiratoria aumentará.
- Mejorará su aspecto físico y estético.
- Al cabo de unos años de haber abandonado el tabaco, tendrá la mitad de riesgo de padecer un ataque al corazón.
- Una vez pasados de cinco a diez años sin fumar, el riesgo de tener un cáncer asociado al tabaco será prácticamente el mismo que el de una persona que no haya fumado nunca.

Si abandona esta adicción mejorará su salud y la de las personas que le rodean.

Centros libres de humo de tabaco.

Este centro es un espacio libre de tabaco, lo que supone que no está permitido fumar en ningún lugar del recinto, incluidos los espacios al aire libre.

Igualmente, está prohibido usar productos de tabaco por calentamiento, cigarrillos electrónicos u otros dispositivos susceptibles de liberar nicotina.

El equipo directivo y el personal de este centro están comprometidos con el cumplimiento de la Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo y sus posteriores modificaciones y el Decreto 198/2008 que regula esta Ley en la Región de Murcia.

La Consejería de Salud, cumpliendo su función sanitaria y modélica, pone a disposición de las personas fumadoras un clima y unas condiciones ambientales y de convivencia social que favorecen un menor consumo de tabaco e incluso el abandono del mismo con la Red de Centros Sanitarios Libres de Tabaco -www.murciasalud.es/redcentrossanitarioslibrestabaco-. Esto ayuda a **proteger la salud de todos** y proporciona un ambiente de trabajo más limpio y seguro.

Sabemos que el consumo de tabaco perjudica seriamente la salud y por ello debemos **respetar los espacios libres de tabaco**.

Fecha última actualización: diciembre 2019

se nota en el aire

Gracias por colaborar a mantener nuestro centro sin tabaco.

Si es personal del Servicio Murciano de Salud y quiere dejar de fumar infórmese en su centro de salud.

MÁS INFORMACIÓN EN:

CENTRO DE RECURSOS DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD
de la Consejería de Salud, en donde podrás solicitar la

[Guía para dejar de fumar](#)

968 368 938

edusalud@carm.es

Más información en www.murciasalud.es/tabaquismo

Consejería de Salud

Dirección General de Salud Pública y Adicciones

Servicio de Promoción y Educación para la Salud

