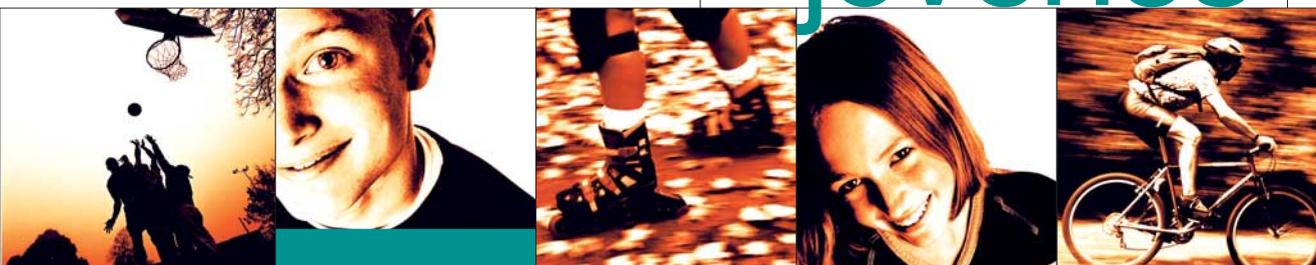
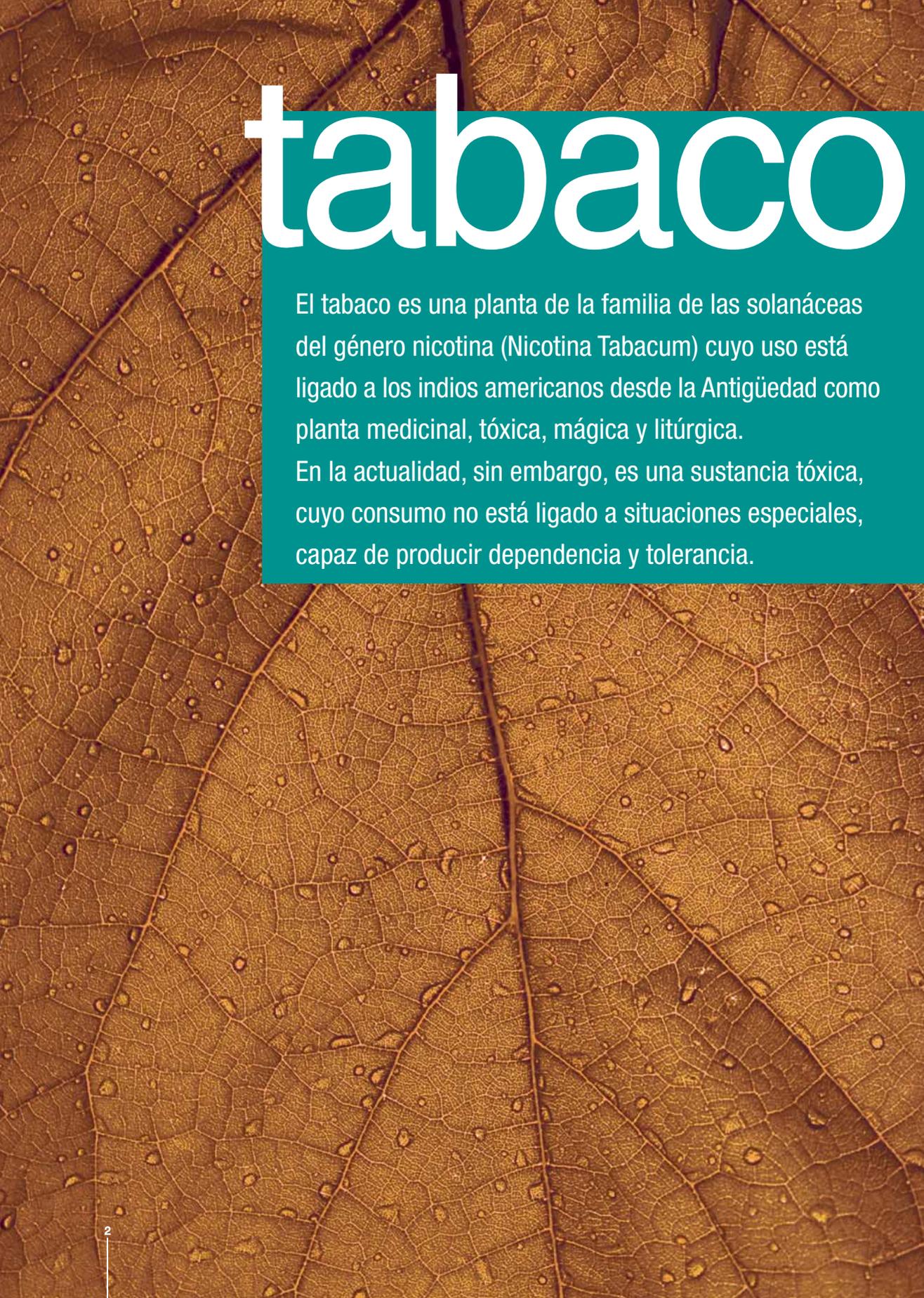


PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

jóvenes





tabaco

El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas del género nicotina (*Nicotina Tabacum*) cuyo uso está ligado a los indios americanos desde la Antigüedad como planta medicinal, tóxica, mágica y litúrgica.

En la actualidad, sin embargo, es una sustancia tóxica, cuyo consumo no está ligado a situaciones especiales, capaz de producir dependencia y tolerancia.

¿por qué el cigarrillo es malo para la salud?

En el humo del cigarrillo se han encontrado más de 4.000 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.

nicotina

Inhalada por vía respiratoria alcanza, en menos de 10 segundos, los tejidos del organismo y produce hipertensión, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, relajación muscular, aumento de los movimientos intestinales... Además, es el componente responsable de la dependencia física, que caracteriza al tabaco como droga capaz de producir síndrome de abstinencia.

alquitranes

Tienen acción cancerígena, siendo el más relacionado con el cáncer el 3-4 alfa benzopireno, causante del cáncer de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, etc.

monóxido de carbono

Se produce al quemarse el tabaco y el papel que envuelve al cigarrillo. Actúa desplazando al oxígeno de la hemoglobina, produciendo una asfixia de los tejidos por falta de oxígeno.

irritantes

Es un grupo de sustancias amplio, que actúan alterando los mecanismos defensivos del pulmón, favoreciendo la aparición de infecciones y 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 del hábito está condicionada por **factores sociales**, que dependen del entorno, y por factores personales, que dependen del individuo.



Factores sociales

Los factores sociales están ligados a aspectos económicos, culturales, políticos, etc., que intervienen en el inicio del tabaquismo y que mantienen su influencia una vez adquirido el hábito.

- Fácil accesibilidad al tabaco, con numerosos puntos de venta y precio razonable.
- Influencia de los líderes sociales, ídolos musicales y personas de relevancia que practican el hábito.
- 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, en vallas publicitarias, emisoras de radio..., o 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.



Factores personales

En cambio, los factores personales varían. 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.

... 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.

El problema se complica porque después de varios años de contacto con el tabaco y consumo habitual (fase de mantenimiento), los factores que imperan son los efectos farmacológicos, dependientes de la nicotina, que producen tolerancia y dependencia. O sea, que te has enganchado.

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.

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

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**.

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



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



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



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 persiste en su hábito, 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?



1 Salud

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

2 Libertad

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

3 Dinero

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

4 Estética

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

5 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.

6 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 producen 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 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

1

Derecho a respirar aire puro, limpio y libre de los perjuicios del tabaco (“... en ausencia de norma prevalecerá el derecho del no fumador”, según el Real Decreto 192/1988, 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).

2

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”).

3

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”).

4

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”).

5

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”).

6

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

7

Derecho a iniciar acciones legales y de presión social para proteger su salud y prevenir el tabaquismo (art. 6 y 9 del R.D. 192/88 y Orden de 8 de junio de 1988 del Ministerio de Sanidad y Consumo).

8

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

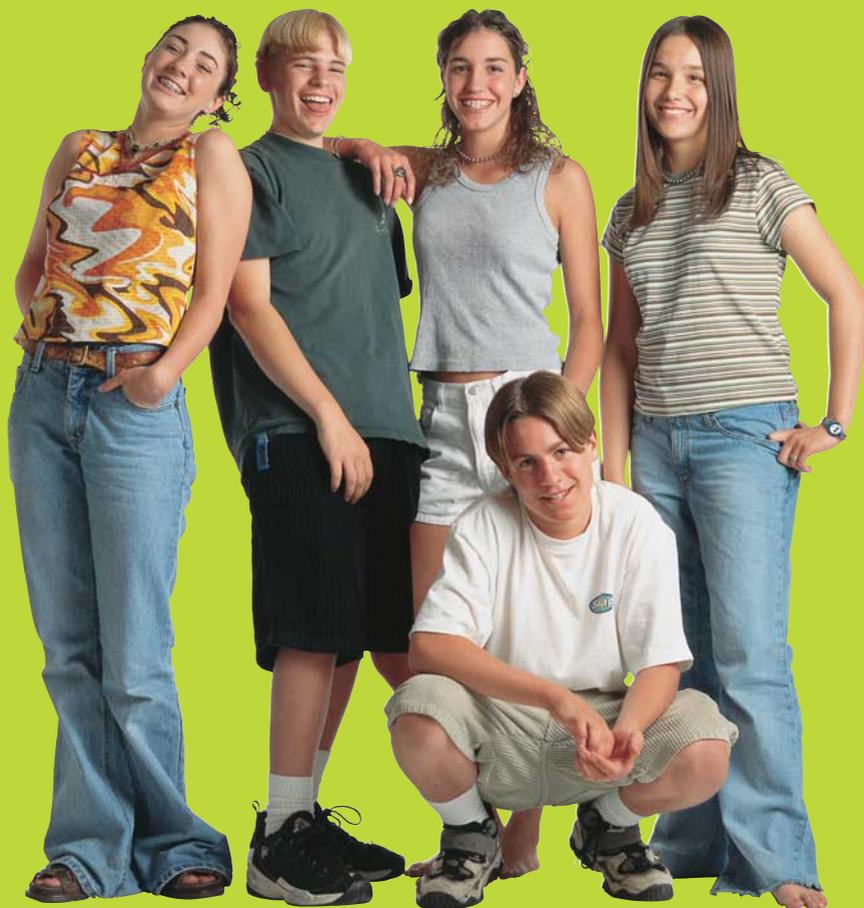
9

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



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!

Las ventajas que reporta una vida sin tabaco son innumerables y recuerda que puedes hacer cualquier actividad antes de fumar: deporte, cantar, pasear, dibujar, bricolaje, escuchar música, leer, punto, cerámica, jardinería...

La sensación de libertad que se obtiene al liberarse de los malos humos del tabaco aumenta la autoestima y hace sentirse más autónomo.



Si necesitas más información solicita la
Guía para Dejar de Fumar
al Servicio de Promoción y Educación
para la Salud,
Dirección General de Salud Pública,
Calle Ronda de Levante, nº 11.
30008 Murcia.

¡Puede serte útil!

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

Diseño y maquetación:
Índice Diseño

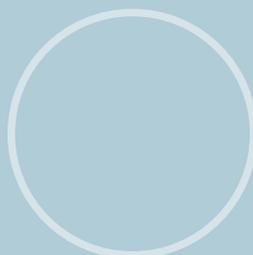
Imprime:
A.G. Novograf
5ª Edición 2005
25.000 ejemplares
D.L.: MU-842-2005



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA



Si deseas más información solicítala a



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
Teléfono 968 36 89 40. Fax 968 36 59 51
E-mail: edusalud@carm.es