

# PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

**mujeres**



# el tabaquismo

es sin duda la gran epidemia de nuestro siglo. Desde finales del siglo XIX, en que se puso en marcha la máquina de hacer cigarrillos, el consumo de tabaco se generaliza en todo el mundo. En la Primera Guerra Mundial, su consumo experimenta un crecimiento muy importante en toda Europa y en la Segunda Guerra Mundial, la epidemia se extiende. A partir de este momento se empieza a observar un creciente aumento del tabaquismo en la mujer.



La incorporación de la mujer al mundo laboral ha facilitado una mayor autonomía social, personal y económica en la mujer y este hecho ha contribuido al incremento de mujeres fumadoras.

## Componentes del humo del tabaco

**Alquitranes:** Sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuibles al tabaquismo.

**Monóxido de carbono:** Producido por la combustión del cigarrillo. 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. A largo plazo genera enfermedades del aparato respiratorio como bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

**Nicotina:** Origina la dependencia del tabaco. Al inhalar el humo llega a los alveolos pulmonares y desde aquí a la sangre. La nicotina se clasifica como estimulante del Sistema Nervioso Central, aunque para algunos fumadores tiene un efecto doble como estimulante y relajante. La nicotina tiene una vida media de unas dos horas. A medida que su concentración baja, el fumador experimenta nuevos deseos de fumar.

**En el último tercio del siglo XX, se observa un incremento del tabaquismo entre las mujeres, especialmente entre las más jóvenes, mientras que entre los varones esta tendencia es hacia la disminución.**

En la Región de Murcia, el porcentaje de mujeres que han probado alguna vez el tabaco (29,1%) supera al de varones (23,4%). El porcentaje total de escolares de entre 11 y 15 años que son fumadores habituales es del 12,4%, de los cuales el 69% son mujeres y el 31% son varones. A los 15 años el porcentaje de chicas que consumen tabaco de forma habitual (30%) es dieciséis puntos más elevado que el de los chicos a la misma edad (14%).

**Las consecuencias** para la salud no sólo se producen en las personas que fuman de forma activa, sino que también repercute en las personas de su alrededor, convirtiéndolas en fumadoras y fumadores.

## Fumador pasivo

es quien, sin fumar voluntariamente, aspira el humo del tabaco por tener que permanecer un tiempo en ambientes y lugares donde fuman otras personas.

**La exposición durante una hora al aire contaminado por humo de tabaco equivale a fumarse 3 pitillos.**

En España, el 12% de las personas que no fuman, se ven involuntariamente sometidas a respirar el aire contaminado por humo de tabaco hasta 8 horas al día y el 40% durante una hora al día.



# problemas de salud en la mujer, relacionados con el tabaquismo

## a corto plazo

Produce **cansancio prematuro** y dificultad para respirar ante pequeños esfuerzos.

Desarrolla **dolor de cabeza** y embotamiento mental, que afecta al periodo de aprendizaje y estudios.

Produce **sequedad en la piel** con aparición prematura de arrugas y predisposición al acné.

**Dificulta el crecimiento.**

Produce **mal aliento y mal olor corporal**, dificultando las relaciones personales.

Origina una **disminución** del sentido **del gusto y del olfato.**

# a largo plazo

## **Enfermedad cardiovascular**

Las enfermedades del corazón por obstrucción de las arterias coronarias son más frecuentes en mujeres que fuman que en las que no lo hacen y si además utilizan anticonceptivos orales tienen aún más riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Este riesgo aumenta con la edad, siendo más alto entre las mujeres mayores de 40 años.

## **Cáncer**

En países desarrollados, las muertes por cáncer de pulmón en las mujeres están aumentando considerablemente y, desgraciadamente, se espera un incremento mayor en los próximos años, como consecuencia de la proporción de mujeres jóvenes que son fumadoras.

Otros tipos de cáncer como los de cavidad bucal, esófago, páncreas, laringe, vejiga y riñón están, así mismo, asociados al consumo de tabaco.

## **Enfermedad broncopulmonar**

Tanto en Estados Unidos como en Europa se está registrando una tendencia al rápido aumento de las muertes por enfermedades respiratorias crónicas como la bronquitis y enfisema pulmonar. Caben pocas dudas de que la evolución de la prevalencia en alza responde al incremento del consumo de cigarrillos que ha habido en este grupo.

# ¿cómo afecta el tabaquismo a la maternidad...?

Los hombres y mujeres tiene igual susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Pero las mujeres corren riesgos específicos suplementarios relacionados con la reproducción.

Los riesgos y las consecuencias del hábito de fumar durante la gestación son, pese a su gravedad, ignorados o puestos en duda por un buen número de embarazadas. Los efectos adversos en la gestación van desde el bajo peso en el recién nacido hasta el mayor número de partos prematuros, abortos espontáneos y muertes del niño en el parto.

Otros problemas que produce el tabaquismo en la mujer son: dificultades en la concepción, trastornos de la menstruación, menopausia más temprana y mayor riesgo de osteoporosis.



# ¿...y a la salud de los hijos?



El niño, desde que nace toma contacto con el medio ambiente familiar y si éste es de fumadores, su salud se ve perjudicada.

El pequeño se convierte en este entorno en un **fumador pasivo**, así como los que todavía se encuentran en el seno materno.

En el periodo de **lactancia materna**, la nicotina pasa a través de la leche al lactante y puede producirle irritabilidad, llanto, insomnio, etc.

**Los niños** que se desarrollan en ambientes de fumadores tienen mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias como resfriados, bronquitis, neumonías y descompensaciones asmáticas. Estos niños tienen un mayor número de ausencias escolares, complicando su proceso de aprendizaje.

Se ha calculado que los niños cuyos padres son fumadores pueden inhalar al año una cantidad de humo semejante al consumo de 30, 50 u 80 cigarrillos, dependiendo si sólo fuma el padre, la madre o ambos, respectivamente.

# además

El niño sufre todas las consecuencias del tabaco a largo plazo igual que cualquier otro fumador pasivo, aumentando el riesgo de padecer **cáncer, enfermedades respiratorias, cardiovasculares, etc.**

## La familia

Es fundamental para la promoción de hábitos saludables. Los estudios relacionan que el hijo comience a fumar en la infancia o adolescencia con que los padres sean fumadores, porque asimilan como habitual esta práctica.



**Las madres y los padres son un modelo a imitar por los niños y sus comportamientos, opiniones, valores y actitudes influyen mucho en los hijos; sobre todo, en las edades tempranas de la vida.**



# ¿qué ...se puede hacer?



- Transmitirles que la situación normal es **no fumar**.
- Respetar las **normas de prohibición de fumar** y colaborar para que no se permita fumar en centros de uso público.
- Estimular el desarrollo de valores personales y la autoconfianza que los hijos necesitan **para vencer las presiones sociales que conducen al consumo de tabaco**.
- Dar ejemplo **no fumando**.
- Comunicar a los familiares, amigos y compañeros que el **humo del tabaco** no sólo molesta, sino que **perjudica nuestra salud** y no queremos sufrir sus efectos.
- Hablar con los hijos del tabaco y otras drogas de una forma sencilla, **sin actitudes alarmantes**.
- Fomentar el desarrollo de actitudes **de ocio y tiempo libre** que faciliten la adopción de un **estilo de vida más sano**.
- Trabajar con ellos las habilidades para superar la presión de su grupo y que diga **NO a las invitaciones a fumar**.

# ¿cómo influye la publicidad del tabaco?

La publicidad utiliza valores atractivos para la mujer con promesas de sofisticación, encanto e independencia. La industria tabaquera promueve la idea de que el hábito de fumar proporcionará a la mujer elegancia, atractivo sexual, juventud, emancipación, femineidad y esbeltez.

**Es obvio que el tabaco no puede transmitir valores ni imprimir un tipo de carácter determinado.**

La publicidad se diseña para objetivos selectivos y llamar la atención sobre un grupo determinado. **La mujer se ha convertido en un grupo diana de la industria del tabaco, cuyo fin es promover y maximizar sus ventas.**



**Es necesario ser críticas con la publicidad del tabaco y evitar, en todo caso, la manipulación que se hace de la mujer y de su imagen.**

# ¿qué es cierto de los cigarrillos light?

La promoción de cigarrillos light (denominados bajos en alquitrán y nicotina) se ha convertido en una estrategia con mucho éxito entre las mujeres, especialmente entre las de edad media. En 1995, el 60% de las mujeres fumadoras entre 45 y 64 años consumían cigarrillos light en Europa.

La publicidad ha lanzado la falsa idea de que menores concentraciones de alquitrán tienen menor capacidad de producir cáncer. Esto no es cierto, ya que no todos los alquitranes son iguales.

Los fumadores que cambian a cigarrillos con menos nicotina “compensan” el cambio con aspiraciones del cigarrillo más intensas y más frecuentes, para mantener el nivel de nicotina en sangre.



Por lo cual ...

**... Los riesgos asociados al consumo de cigarrillos light pueden ser los mismos que los derivados de fumar cigarrillos convencionales.**

Desde septiembre de 2003 está prohibido en España el termino “light” en las cajetillas de tabaco, pero la industria tabaquera sigue utilizando los colores que las identificaba como tales.

# hablemos del peso



Uno de los obstáculos más serios que tienen las mujeres para dejar de fumar es el posible aumento de peso.

Comer más es uno de los efectos reconocidos al dejar de fumar. La recuperación del sentido del gusto y del olfato y la ausencia del efecto de la nicotina sobre el metabolismo, unido a la ansiedad que produce el abandono del hábito, puede llevar a un aumento de peso de, aproximadamente, dos o tres kilos.

**No siempre se produce este aumento de peso. Realizar ejercicio moderado y mantener una dieta equilibrada conducen al peso inicial en poco tiempo.**

**En todo caso ...**

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

# ventajas

## de dejar de fumar

- Tendrá mayor calidad de vida.
- Conseguirá mayor libertad y autonomía.
- Gozará de mayor autoestima.
- Realizará una apuesta firme por un entorno familiar sano.
- Ahorrará dinero.
- Tendrá mejor forma física.
- Desaparecerá el mal aliento.
- Saboreará mejor la comida.
- Marcará un estilo de vida.

## El objetivo es

# dejar de fumar

El tabaco es una droga legal que produce dependencia física y psicológica. La nicotina es la sustancia responsable de esta dependencia, por ello al dejar de fumar puede aparecer un síndrome de abstinencia caracterizado por intranquilidad, excitación, sudoración, irritabilidad, agresividad, crisis de mal humor, etc., que desaparece a los pocos días, una vez eliminada la nicotina de la sangre.

# “yo también lo he conseguido”


Recuerde que le espera una vida mejor ...y si no consigue dejarlo a la primera...

## ¡inténtelo otra vez!

Cuando no se encuentre con seguridad suficiente para conseguir dejar de fumar o lo ha intentado varias veces sin éxito, puede consultar al personal sanitario, que le orientará y asesorará para conseguir su objetivo.

Usted debe saber que existen muchas alternativas útiles para dejar de fumar y que entre ellas se encuentran los tratamientos farmacológicos (sustitutivos de la nicotina en chicle, parches o spray u otros fármacos como el Bupropión). Estos tratamientos deben ser prescritos y controlados por el médico y dan buenos resultados dentro de un programa planificado para dejar de fumar.





Solicite la “Guía para dejar de fumar”  
y si quiere más información  
póngase en contacto con el  
Programa de Información  
sobre Tabaquismo  
de la Dirección General  
de Salud Pública  
Ronda de Levante 11,  
30008 Murcia  
Teléfono 968 36 89 40  
Fax 968 23 59 51  
E-mail: [edusalud@carm.es](mailto:edusalud@carm.es)

**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  
18.000 ejemplares  
D.L.: MU-841-2005



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



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](mailto:edusalud@carm.es)