

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

fumadores



sabía_{que}

- 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.

¿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 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 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

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 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.

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

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 “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).



está prohibido fumar en:

- Centros sanitarios y sociosanitarios.
- Centros y dependencias de las administraciones públicas destinadas a la atención directa al público.
- Centros de enseñanza.
- Centros de atención social destinados a menores de 18 años.
- Medios de transporte colectivos, urbanos e interurbanos.
- Vehículos destinados al transporte escolar, de menores de edad y sanitario.
- Locales donde se elaboren, manipulen, transformen, preparen o vendan alimentos.
- Salas de cine, teatro y locales similares.
- Instalaciones deportivas cerradas.
- Museos, bibliotecas, salas de exposiciones y conferencias.
- Grandes superficies comerciales y galerías comerciales cerradas.
- Lugares de trabajo donde exista mayor riesgo para la salud del trabajador por combinar la nocividad del tabaco con el perjuicio ocasionado por contaminante industrial.
- Cualquier área laboral donde trabajen mujeres embarazadas.
- En ascensores y recintos pequeños de escasa ventilación destinados al uso por varias personas.
- Estudios de radio y televisión destinados al público.
- Los espacios cerrados de uso público y general.



decálogo para dejar de fumar

- 1 Prepárese para dejar de fumar:
No encienda un cigarrillo automáticamente. Cada vez que se fume uno anótelos 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 Felicítase 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 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

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

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
4ª Edición 2005
15.000 ejemplares
D.L.: MU-840-2005



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



Si desea más información solicítela 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