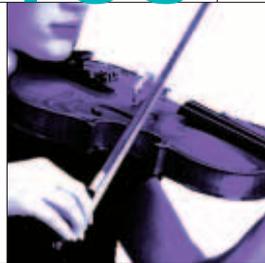
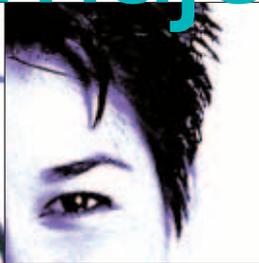
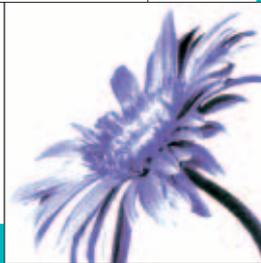


PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

información para

mujeres



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
15.000 ejemplares
D.L.: MU-1.748-2006

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.

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 16 puntos más elevado que el de los chicos a la misma edad (14%).



COMPONENTES DEL HUMO DEL TABACO

Hasta el momento se han identificado 4.722 sustancias distintas en el humo del tabaco; de ellas más de 50 son carcinógenas.

Componentes tóxicos e irritantes del humo del tabaco a destacar:

Alquitranes: Sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuibles al tabaquismo, especialmente del cáncer de pulmón.

Monóxido de carbono: Es un gas incoloro de elevada toxicidad. Está 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:

- Cianuro de hidrógeno (veneno mortal utilizado como raticida).
- Acetona (disolvente tóxico).
 - Acroleína (irritante bronquial y causa de enfisema).
 - Metanol (utilizado como combustible de misiles).
 - Tolueno (disolvente tóxico).
 - Amoníaco.

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

Cuando se enciende un cigarrillo, el tabaco arde produciendo humo y originando una corriente principal, que es inhalada por el fumador y que contiene un 25% del total, y una corriente lateral o secundaria, con el 75% restante, procedente de la combustión pasiva del tabaco que pasa al aire ambiente. En ambas corrientes de humo se han encontrado productos carcinógenos.

El humo ambiental del tabaco es la mezcla de la corriente principal y secundaria, en él se encuentran componentes tóxicos y carcinógenos.

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

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 cigarrillos.**

En España, el 12% de las personas que no fuman, se ven involuntariamente sometidas a respirar el aire contaminado por humo de tabaco hasta ocho 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 período de aprendizaje y estudios.

Produce **sequedad en la piel**, predisposición al acné, disminuye la acción de los productos cosméticos, da a la piel un aspecto más apagado y provoca la aparición prematura de arrugas.

Dificulta el crecimiento.

Produce **mal aliento (halitosis)**, **mal olor corporal**, manchas en los dedos y dientes, 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, cérvix y riñón están, asimismo, 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 tienen igual susceptibilidad a las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Pero las mujeres corren riesgos específicos suplementarios relacionados con la reproducción.

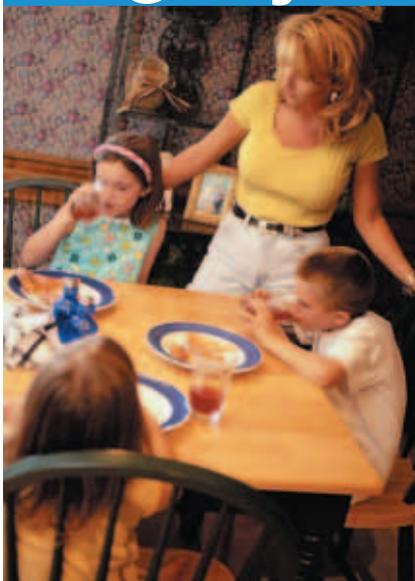
El tabaquismo aumenta la infertilidad y retrasa unos meses la concepción.

Los riesgos y las **consecuencias** del consumo de tabaco 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: Alteraciones en la menstruación: en las fumadoras, la regla es más irregular y con hemorragias más importantes. La menopausia se adelanta en dos-tres años. El riesgo de osteoporosis y de la disminución de la densidad ósea es mayor en fumadoras y como consecuencia sufren mayor porcentaje de fracturas.

¿...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 involuntario**, así como los que todavía se encuentran en el seno materno.

En el período de **lactancia materna**, la nicotina pasa a través de la leche al lactante y puede producirle irritabilidad, llanto, insomnio, cólicos, 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. **Evite fumar en presencia de niños y adolescentes.**

¿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.

La Ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo prohíbe la publicidad y el patrocinio de los productos del tabaco.

¿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 que ...

... 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 término “light” en las cajetillas de tabaco, pero la industria tabaquera sigue utilizando los colores que las identificaba como tales.

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.

10 consejos para dejar de fumar

- 1 Plantéatelo día a día.** No pienses “no volveré a fumar nunca”, sino más bien **“hoy no voy a fumar”**.
- 2** Existen muchas buenas razones para intentar dejar de fumar. Haz una **lista con tus motivos importantes** para dejarlo.
- 3 Analiza tu consumo de tabaco:** cuánto, dónde y por qué fumas. Conocer las situaciones por las que enciendes un cigarrillo te ayudará a preparar alternativas.
- 4 Busca apoyo** en tu familia, amigos, compañeros o en **los profesionales sanitarios**, para que te ayuden a superar las dificultades. Hazles saber tu compromiso.
- 5 El día anterior:** No compres tabaco, **retira de tu alcance** ceniceros, mecheros, cerillas y demás **objetos relacionados con el tabaco**. Evita las situaciones en las que fumabas. **Revisa tus motivos** y refuerza tu decisión.
- 6 Consejos para superar los primeros días sin tabaco:** Tómatelo con calma, piensa sólo en el **día a día**. Bebe mucha agua y zumos naturales. Evita el consumo de café y alcohol. Ocupa el tiempo libre: pasea, haz ejercicio... Evita situaciones que te puedan llevar a una recaída.
- 7** Es posible que los primeros días aparezcan **síntomas desagradables** (deseos de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño). Recuerda que **son pasajeros y los puedes superar**; respira profundamente, dúchate con agua caliente, cambia de actividad...
- 8** Si llevas cuidado, **no tienes por qué engordar**. Evita dulces, grasas y “picar” entre horas. Haz ejercicio y lleva una dieta variada con mucha fruta y verduras.
- 9 Existen tratamientos** que pueden ayudarte a aliviar los síntomas. **Consulta con profesionales sanitarios**.
- 10** Por último piensa que **ahorrarás dinero** y podrás permitirte algún capricho.

Consulta la «Guía para dejar de fumar» del Servicio de Promoción y Educación para la Salud. Puede serte de mucha utilidad.

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.

“yo también lo he conseguido”

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

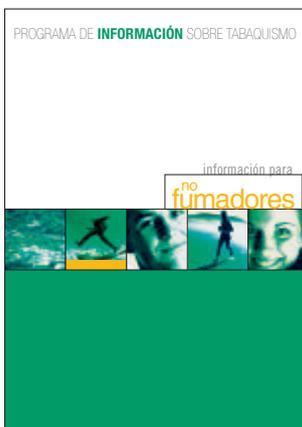
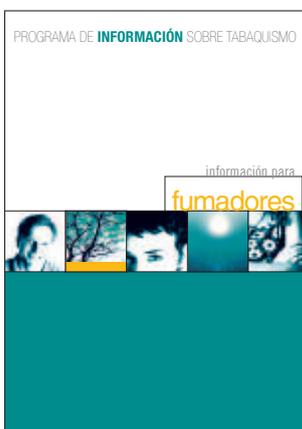
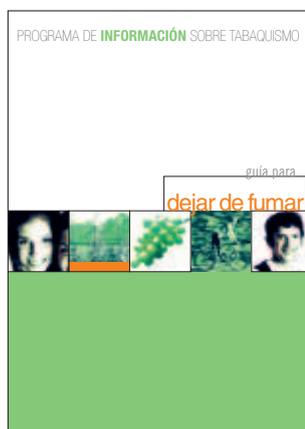
¡inténtelo otra vez!

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 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.



Programa de información sobre tabaquismo



Estos materiales se encuentran disponibles en
formato pdf en la web: www.murciasalud.es

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
Web: www.murciasalud.es



SOLICITUD DE MATERIALES

Nombre y apellidos

Edad Profesión

Dirección

C.P. Provincia

Municipio

E-mail

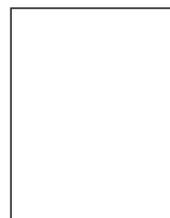
Teléfono

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