



SI DESEA MÁS INFORMACIÓN,
SOLICÍTELA EN:

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@car.m.es
www.murciasalud.es/tabaquismo

Edita:

© Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño: Portavoz

Imprime: Libecrom

Depósito Legal: MU-1375-2014

Edición: 10.ª edición

N.º de ejemplares: 7000

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 y más de 25 enfermedades.
- El tabaco es una droga con gran poder de adicción.
- El hijo o la hija de una persona fumadora tiene más probabilidad de ser fumador que el de una persona que no fume.
- Las personas que conviven con un/a fumador/a 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% y el 10% del salario medio en comprar cigarrillos.

Al encender un cigarrillo se liberan más de 4500 sustancias distintas, produciendo dos tipos de corrientes de humo. La corriente principal es inhalada por el fumador (el 25% del total) y la secundaria o lateral (el 75% restante) está producida por la combustión pasiva del cigarrillo, pasando al aire ambiente. En ambas corrientes de humo se han encontrado productos carcinógenos, así como otras sustancias tóxicas e irritantes.



componentes del humo del tabaco

ALQUITRANES: Acción cancerígena.

MONÓXIDO DE CARBONO: 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, así como de infecciones respiratorias.

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

La aspiración de estas sustancias hace que vivir o trabajar expuestos al **Humo Ambiental del Tabaco**, que es la mezcla de la corriente principal y secundaria, suponga un riesgo para la salud tanto del fumador como de los que están a su alrededor.

El **tabaquismo pasivo** o tabaquismo involuntario consiste en la exposición al Humo Ambiental del Tabaco.

La exposición durante una hora al humo del tabaco equivale a fumarse 3 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 amistades fumaban y no quería ser distinto a los demás.
- Creía que si fumaba parecería más hombre/mujer.
- Creía que fumando sería más atractivo a los/as chicos/as.
- Sus padres, familiares y personas mayores fumaban y lo veía una cosa natural de adultos.
- Sus profesores/as fumaban y usted 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 profesionales de medicina y enfermería 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 puede evitar el encender un cigarrillo..
- Le es más fácil fumar que dejar de hacerlo.
- Todas sus amistades, compañeros/as 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/a, 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 periodo 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



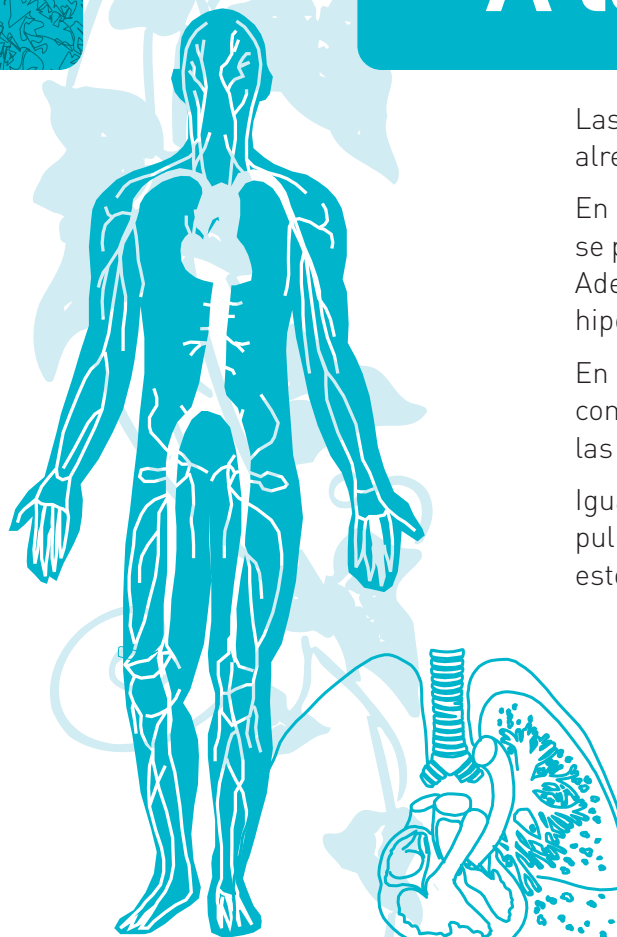
Las consecuencias del tabaco sobre la salud son muy importantes, produciendo alrededor de un **14% de todas las muertes**.


En el **aparato cardiovascular** es responsable de una de cada tres 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 atribuye el 36% de todos los tipos de **cánceres**, sobre todo de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, cavidad bucal, esófago, páncreas, riñón, hígado, estómago, colon, y algunos tipos de leucemia.

Los **cigarrillos electrónicos** (e-cigarrillos) contienen sustancias tóxicas similares al tabaco. Los estudios sobre su uso muestran efectos perjudiciales para la salud y contaminación ambiental, por ello no se recomienda su uso. Además no han sido aprobados como medicamento para dejar de fumar. Más información en: www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos






Además de estos graves problemas de salud, produce otras lesiones también importantes:

si es usted mujer debe saber que



- 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.
- **Diabetes, artritis reumatoide y fracturas de cadera.**
- Disminuye las defensas del organismo, siendo **más propenso a infecciones.**
- Embotamiento cerebral y **cefaleas**, que aparecen frecuentemente por la tarde.
- Ceguera, cataratas y otros problemas de visión.
- **Gingivitis** y atrofia gingival que desarrollan con el tiempo periodontitis (**piorrea**).
- **Dolor torácico difuso** o pinchazo precordial.
- **Disminución de la espermatogénesis**, y provoca impotencia sexual y alteración de la función reproductora en la mujer.

Igualmente, a causa de los cigarrillos mal apagados se produce un número importante de incendios.



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

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.

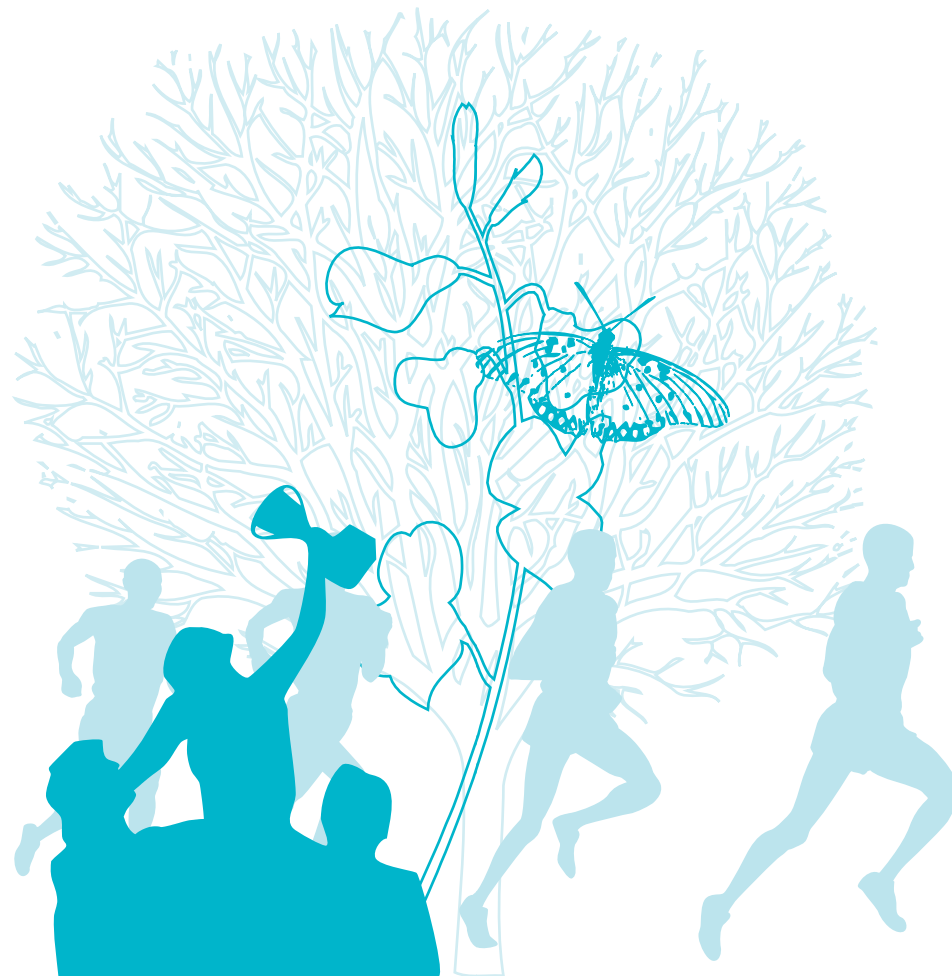
Sin embargo, **si persiste en su consumo, aumenta el riesgo** de concebir un hijo o una hija de menos peso al nacer y de tener abortos espontáneos, partos prematuros y mayor riesgo de enfermedad y muerte prenatal.

ventajas de dejar de fumar

- Disminuirá el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocárdio 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/a nazca sano.**
- Será un **ejemplo positivo** para sus hijos/as, familiares y amistades.
- **Se sentirá más satisfecho consigo mismo** y tendrá la sensación de haber ganado la libertad que perdió con la dependencia del tabaco.
- **Ahorrará dinero**, que podrá emplear para la práctica de algún deporte; realización de algún viaje o la compra de algún capricho.
- **Respetará el derecho de las personas no fumadoras** a respirar un aire libre de humo de tabaco.



si es usted
fumador/a
y aún no se ha
planteado dejar
de fumar, debe
saber que



la ley protege a las personas no fumadoras del humo del cigarrillo

“Prevalecerá el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado por humo de tabaco”.

Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo.

“Deben ser adoptadas las medidas pertinentes para que todos puedan respirar aire limpio ya que el tabaquismo pasivo representa un importante problema sanitario durante todas las etapas de la vida”.

(Preámbulo Decreto 198/2008, por el que se desarrolla la Ley 28/2005 en la Región de Murcia).

“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.

Además, la Ley 3/2014, de 27 de marzo de Defensa de los Consumidores **prohíbe el uso de e-cigarrillos** en determinados espacios públicos:

- **Administraciones públicas**
- **Establecimientos sanitarios**, en todo su recinto
- **Centros docentes y formativos**, salvo en los espacios al aire libre de los centros universitarios
- **Transporte público**
- **Recintos de los parques y zonas infantiles**



La Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo regula el consumo de tabaco estableciendo los lugares y espacios dónde se permite fumar y dónde está totalmente prohibido fumar.

está permitido fumar

En los **clubes privados de fumadores** legalmente constituidos como tales. El consumo de tabaco ha de realizarse en el interior de su sede social, siempre y cuando no esté ubicada en un lugar donde exista prohibición de fumar, haya presencia única y exclusivamente de personas socias y carezca de actividad comercial y lucrativa.

está prohibido fumar,
pero se permite

habilitar zonas para fumar

en los siguientes espacios o lugares

- **Hoteles**, hostales y establecimientos análogos. Podrán habilitarse habitaciones fijas para fumadores, siempre que se cumplan los requisitos establecidos en la Ley 42/2010.
- **Centros o establecimientos psiquiátricos** de media y larga estancia. Se permite fumar a los pacientes en las zonas exteriores de sus edificios al aire libre, o en una sala cerrada habilitada al efecto.
- **Centros residenciales de mayores o de personas con discapacidad**. Se podrá habilitar una zona específica para fumadores, cuyo uso será exclusivo para residentes.
- **Establecimientos penitenciarios**. Se permite fumar a las personas internas en zonas al aire libre o en salas habilitadas para fumar.

está prohibido fumar en:

- ⊗ **Centros de trabajo** públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ Centros y dependencias de las **Administraciones Públicas** y entidades de Derecho público.
- ⊗ **Centros, servicios o establecimientos sanitarios**, así como en los espacios al aire libre o cubiertos comprendidos en sus recintos.
- ⊗ Recintos en los **centros docentes y formativos**. En los **centros universitarios y de adultos**, está prohibido fumar en los espacios cerrados, así como en los accesos a edificios y aceras circundantes de los mismos.
- ⊗ **Instalaciones deportivas** y de espectáculos públicos, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Zonas** destinadas a la **atención directa al público**.
- ⊗ **Centros comerciales**, incluyendo grandes superficies y galerías, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Centros de atención social**.
- ⊗ **Centros de ocio** o esparcimiento, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Centros culturales**, salas de lectura, exposición, biblioteca, conferencias y museos.
- ⊗ **Salas de fiesta**, establecimientos de juego o de uso público en general salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ Áreas o establecimientos donde se **elaboren**, transformen, preparen, **degusten** o **vendan alimentos**.
- ⊗ **Ascensores** y elevadores.
- ⊗ **Cabinas telefónicas**, recintos de los **cajeros automáticos** y otros espacios cerrados de uso público de reducido tamaño (menos de 5 m²).
- ⊗ **Estaciones de autobuses**, salvo en los espacios al aire libre, vehículos o **medios de transporte colectivo urbano e interurbano**, vehículos de transporte de empresa, taxis, ambulancias, funiculares y teleféricos.
- ⊗ Todos los **espacios del transporte suburbano** (vagones, andenes, pasillos, escaleras, estaciones, etc.). excepto en aquellos espacios que estén por completo al aire libre.
- ⊗ **Estaciones, puertos** y medios de transporte **ferroviario y marítimo**, salvo en los espacios al aire libre.
- ⊗ **Aeropuertos** salvo en los espacios al aire libre, **aeronaves** con origen y destino en territorio nacional y en todos los vuelos de compañías aéreas españolas, incluidos aquellos compartidos con vuelos de compañías extranjeras.
- ⊗ **Estaciones de servicios** y similares.
- ⊗ Cualquier otro lugar en el que, por mandato de esta ley o de otra norma o por decisión de su titular, se prohíba fumar.
- ⊗ **Bares, restaurantes** y demás establecimientos de restauración cerrados.
- ⊗ **Salas de teatro, cine** y otros espectáculos públicos que se realizan en espacios cerrados.
- ⊗ Recintos de los **parques infantiles y áreas o zonas de juego al aire libre** que contienen equipamiento o acondicionamiento para el juego de menores.
- ⊗ En todos los demás espacios cerrados de uso público o colectivo.

decálogo para dejar de fumar

- 1 Prepárese para dejar de fumar: No encienda un cigarrillo automáticamente. Cada vez que se fume uno anótelo 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 en 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 o 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 Felicítese 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.

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

PIDA AYUDA AL PERSONAL DE SU CENTRO DE SALUD. ELLOS LE ASESORARÁN.

PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

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

guía para dejar de fumar



información para fumadores



información para jóvenes



información para padres y madres



información para no fumadores



información para mujeres



información para embarazadas



información para profesional sanitario



Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Tel.: 968 36 89 40 · Fax: 968 36 59 51
E-mail: edusalud@carm.es
web: www.murciasalud.es/tabaquismo/folleto