



Región de Murcia



PiT PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y drogodependencias
Consejería de Educación, Cultura y Universidades
Dirección General de Calidad Educativa,
Innovación y Atención a la Diversidad



**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@ccarm.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-1374-2014
Edición: 9.ª edición
N.º de ejemplares: 7000

PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



información para
jóvenes



tabaco



El tabaco es una planta originaria de América, de grandes hojas, en las cuales se sintetiza la Nicotina. Pertenece a la familia de las Solanáceas, del género Nicotiana. La variedad con mayor interés comercial y de consumo en la "Nicotiana Tabacum".

El uso del tabaco ha estado ligado, desde sus inicios por los indios americanos, a rituales medicinales, mágicos, religiosos y litúrgicos. Posteriormente el consumo de tabaco se generalizó por Europa y el resto de los continentes.

En la actualidad, se tiene constancia y evidencia de que el tabaco, independientemente del modo en que se consuma (cigarrillo, puro, pipa...), es una sustancia tóxica, capaz de producir dependencia y tolerancia, además de ser causa de muchas enfermedades.

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos) contienen sustancias tóxicas similares al tabaco que los hacen poco seguros, además de aditivos y saborizantes añadidos para hacerlos más atractivos



En el humo del cigarrillo se han encontrado más de 4.500 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.

¿por qué el cigarrillo es malo para la salud?



NICOTINA

Es una sustancia estimulante del sistema nervioso central. Inhalada por vía respiratoria, alcanza, en menos de 10 segundos, los tejidos del organismo y es la principal causante de problemas del aparato circulatorio. Produce aumento de la Tensión Arterial (Hipertensión), aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, relajación muscular, aumento de los movimientos intestinales... Además, es una droga y el componente responsable de producir tolerancia, dependencia física y el síndrome de abstinencia cuando se deja de consumir.

ALQUITRANES

Son una mezcla de distintas sustancias formadas durante la combustión del papel del cigarrillo y en menor grado por la del tabaco. El alquitrán y los componentes que forman parte de él (hidrocarburos aromáticos policíclicos) tienen una potente capacidad para producir cáncer. También estas sustancias pueden ser inhaladas

por las personas que conviven con fumadores, en ambientes cerrados, con el consiguiente riesgo para la salud. El alquitrán está relacionado con el cáncer de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, etc. además de colorear de amarillo la piel de los dedos y los dientes de los fumadores.

MONÓXIDO DE CARBONO

Es un componente de humo del tabaco que resulta de la combustión del cigarrillo. Es una sustancia que dificulta la distribución de oxígeno por el cuerpo, porque actúa desplazando al oxígeno de la hemoglobina, produciendo una asfixia de los tejidos por la falta de oxígeno.

IRRITANTES

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



3 ... Que en la **FASE DE MANTENIMIENTO**, donde el problema se complica, porque después de varios años de contacto y consumo habitual de tabaco, los factores que imperan son los efectos farmacológicos, dependientes de la nicotina, que producen tolerancia y dependencia. O sea, que te has enganchado.

Factores sociales

Los factores sociales están ligados a aspectos económicos, culturales, políticos, etc., que intervienen en el inicio del consumo de tabaco y que mantienen su influencia una vez adquirida la conducta de fumar.

- Fácil accesibilidad al tabaco, con numerosos puntos de venta y precio razonable.
- Influencia de los líderes sociales, ídolos musicales y personas de relevancia que consumen tabaco.
- 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 e 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.

Aunque existan estos factores, se puede resistir a ellos.
Sé libre y decide no fumar. Hay muchas formas de decir que no.

Factores personales

En cambio, los factores personales varían.

- 1** No son los mismos de 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.

- 2** ... 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.

Las personas que han decidido libremente no fumar o dejar de hacerlo, se pueden convertir en fumadores involuntarios o pasivos.



¿qué es un fumador involuntario?

Según reconoce la OMS, es aquella persona que, sin fumar voluntariamente, aspira el Aire Contaminado por el Humo del Tabaco, o Humo Ambiental del Tabaco, al permanecer un tiempo en ambiente donde fuman otras personas.

Estas personas, que viven, trabajan o comparten espacios con Humo Ambiental del Tabaco corren el riesgo de enfermar.

¿Por qué?

Cuando una persona fumadora enciende un cigarrillo se producen dos tiempos de corrientes de humo:

Corriente principal: la que inhala el fumador en cada calada, es el 25% del humo que se desprende al fumar.

Corriente secundaria o lateral: la debida al humo producido por la combustión pasiva del cigarrillo. Representa el 75% del total. Esta corriente secundaria contiene una concentración superior de algunos de los componentes del humo de tabaco (alquitrán, nicotina, amoniaco...). Así pues, un fumador involuntario aspira el humo de la corriente secundaria y el exhalado al ambiente por las personas fumadoras.

La exposición durante una hora al aire contaminado por humo de tabaco o humo ambiental del tabaco, equivale a fumar 3 cigarrillos.



¿cómo influye la publicidad del tabaco?



La publicidad se diseña con objetivos selectivos y para llamar la atención sobre un grupo determinado. Los jóvenes se han convertido, en los últimos años, en un grupo diana de la industria del tabaco, que pretende como principal objetivo aumentar sus ventas.

Nos referimos a **publicidad directa** cuando el tabaco se anuncia en televisión o en revistas. Hablamos de **publicidad indirecta** cuando se anuncia una marca a través de regalos como camisetas, gorras... Y se conoce como **patrocinio** cuando una empresa tabaquera colabora en la organización de eventos deportivos, musicales, etc. En algunos casos se utilizan a personajes públicos o de ficción (de películas, dibujos...) para divulgar la imagen "falsamente positiva" de fumar.

La industria tabaquera ha utilizado valores atractivos, con promesas de libertad, riesgo, diversión, independencia... que no son reales, con la intención de captar nuevos fumadores. De esta manera promueven la idea de que el consumo de tabaco proporciona elegancia, atractivo sexual, juventud, emancipación, esbeltez, diversión... **Es obvio que el tabaco no puede transmitir valores, ni imprimir un tipo de carácter determinado.**

Últimamente se está promocionando el uso de los e-cigarrillos con los mismos métodos que el tabaco.

Es necesario ser críticos con la publicidad del tabaco y e-cigarrillos y evitar que se manipule a la población en este sentido.

La Ley 28/2005 de "Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo" prohíbe la publicidad y el patrocinio de los productos del tabaco para proteger a la población de este tipo de manipulación.

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 periodo 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.

- 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 alrededor de un 14% de todas las muertes. Ocurriendo éstas en edades aún tempranas, que oscilan entre los 45-54 años.

En el aparato cardiovascular es responsable de 1 de cada 3 muertes que se producen por **infartos de miocardio, embolias, trombosis e infarros 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 36% de todos los tipos de **cánceres**, sobre todo de pulmón, laringe, tráquea, vejiga, cavidad bucal, esófago, páncreas, riñón, hígado, estómago, colon, ...

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**.
- Está relacionado con otras patologías como las **cataratas**, la **artritis reumatoide**, o la **Diabetes**.
- Produce **alteraciones** en el funcionamiento del **sistema inmunitario** y en el **aparto reproductor**.
- Provoca **impotencia sexual**.

francamente, colega:
si todos estos argumentos no parecen suficientes para no enpezar a fumar o, si ya has comenzado, para dejar de fumar, el problema es grave

si eres chica

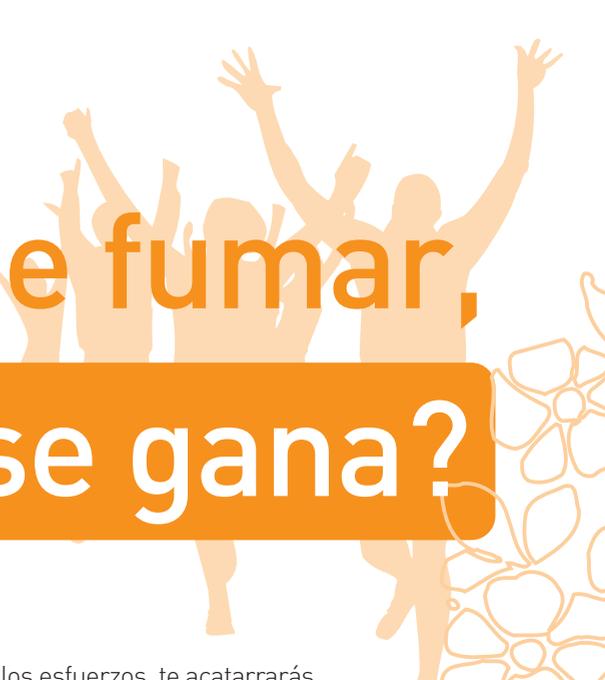
El consumo de tabaco interfiere la fertilidad y está ligado a la aparición temprana de la menopausia.

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

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 persistes en su consumo, 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?

SALUD

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

LIBERTAD

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

DINERO

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

ESTÉTICA

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

ACEPTACIÓN SOCIAL

"Fumar no está de moda", respetarás a los demás y te respetarán a ti mismo y serás un ejemplo para tus amigos y familiares.

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 produce a corto plazo irritaciones de las mucosas oculares y respiratorias, y a largo plazo se afectan las vías respiratorias.

Así, los niños y las niñas que están expuestos a estos ambientes pueden sufrir disminución de la función pulmonar, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas...

Varios estudios muestran que los **e-cigarrillos** también emiten algunos tóxicos similares al tabaco, por ello mejor no consumirlos y no exponerse a su vapor. Más información sobre los e-cigarrillos en: www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos

Diversos estudios han demostrado que en las personas expuestas a estos ambientes ("fumadores involuntarios o 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 de las personas no fumadoras sobre las fumadoras.

declaración de derechos de los no fumadores

“La Ley 42/2010, de 30 de diciembre que modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo, prohíbe fumar en todos los espacios públicos cerrados y espacios privados de uso colectivo, con la finalidad de proteger del humo de tabaco a la población, y especialmente a la juventud. También está prohibido el uso de e-cigarrillos en centros educativos para proteger la salud.”

1

“Prevalece el derecho de la población no fumadora a respirar aire no contaminado por el humo de tabaco” (Ley 28/2005 de Medidas Sanitarias frente al Tabaquismo).

2

“... garantizar el derecho de los no fumadores a respirar aire sin humo ambiental de tabaco” (Decreto nº 198/2008, de 11 de julio, por el que se desarrolla la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias).

3

“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”).

4

“Cada niño/a 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”).

5

“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”).

6

“Cada trabajador/a 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”).

7

Derecho a manifestar en voz alta su repulsa hacia el tabaco en el mismo instante en que las personas que fuman enciendan su cigarrillo.

8

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

9

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

10

“... el derecho fundamental a la salud y a un entorno saludable, y el hecho de que toda persona tiene derecho a una calidad de vida adecuada a su salud y su bienestar, y por tanto, ha de ser libre para poder decidir de manera saludable”. (Los jóvenes por una vida sin tabaco. Manifiesto de la juventud europea).

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.

Los e-cigarrillos no son un método eficaz para dejar de fumar.

¡disfruta de la vida sin tabaco!



Si necesitas más información,
visita la página Web www.murciasalud.es/tabaquismo
o solicita la **Guía para dejar de fumar**
al Servicio de Promoción y Educación para la Salud
de la Consejería de Sanidad y Política Social
¡Puede serte útil!

beneficios del abandono del consumo

Veinte minutos después del último cigarrillo

La presión arterial baja a su nivel normal.

La frecuencia cardiaca desciende a valores normales

La temperatura de las manos y los pies aumenta hasta valores normales

Pasadas 8 horas

La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a su nivel normal

La concentración de oxígeno en la sangre se normaliza

A las 24 horas

Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardiaco

48 horas después de dejar de fumar

Las terminaciones nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina

Aumenta la agudeza del olfato y el gusto

De 2 a 3 semanas

Mejora la circulación

La función pulmonar aumenta hasta un 30%

Caminar se vuelve más fácil

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar

Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de ahogo

Vuelven a crecer los cilios en los pulmones, lo que mejora la capacidad para limpiar el pulmón y disminuyen las infecciones

1 año después

El riesgo de padecer insuficiencia coronaria es 50% menor que el de un fumador

5 años después de dejar de fumar

El riesgo de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores

El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad

10 años después

El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores

**... los grandes
beneficios para la
salud que se
obtienen al dejar
de fumar,
superan
sobradamente a
los
inconvenientes
que pudieran
aparecer.**



tabaco y deporte

El consumo de tabaco también repercute en tu forma física:

Las personas fumadoras se cansan más rápido y tienen menos energía que las no fumadoras.

Las personas que fuman corren más lento y tienen menor resistencia, lo que afecta negativamente su desempeño atlético.

Algunos estudios han mostrado que los jóvenes que practican un deporte, tienen un 40% menos de probabilidades de convertirse en fumadores habituales.

Si eres entrenador y fumas, piensa que tu papel modélico es un buen motivo para dejar de fumar.

Si estás dejando de fumar, realizar ejercicio moderado y mantener una dieta equilibrada ayuda a reducir el aumento de peso y a recuperar el peso inicial en poco tiempo.

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



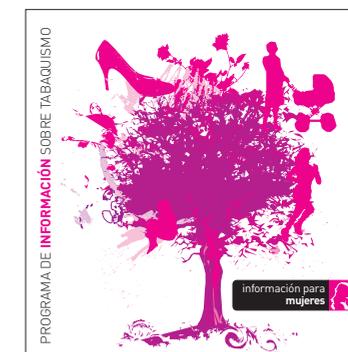
información para padres y madres



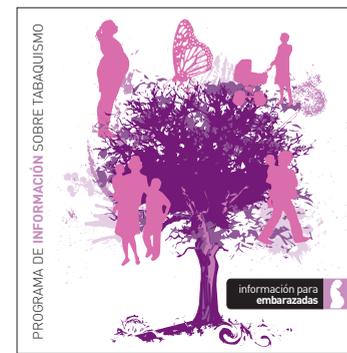
información para no fumadores



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@car.m.es
web: www.murciasalud.es/tabaquismo/folletos