



¿QUÉ SABES DEL TABACO?

El tabaco procede de una planta que ha sido manipulada por la industria del tabaco para aumentar la dependencia y hacer más agradable su consumo. El tabaco es una droga y por ello tiene efectos psicotrópicos. Actúa en el cerebro (sistema nervioso central) y crea dependencia...

El tabaco se consume de formas distintas según las culturas, el estilo de vida, las normas, ...

LOS COMPONENTES (PRODUCTO Y HUMO)



más de 4000 sustancias, de las cuales 250 son tóxicas y más de 50 son cancerígenas.

• El **humo del tabaco** libera más de 4000 sustancias que son directamente respiradas por el consumidor y su entorno. Entre estas sustancias se encuentran principalmente:

• La **nicotina** está presente en la planta de tabaco, llega al cerebro en cuestión de segundos, lo que produce una gran dependencia y un efecto excitante en el cuerpo. Durante su consumo y hasta 20 minutos después, también es responsable del aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial así como del estrechamiento de los vasos sanguíneos (vasoconstricción).

• Los **aditivos** tienen como objetivo principal aumentar la dependencia del consumidor y hacer al producto lo más atractivo posible (mejorando el gusto, disminuyendo la irritación o facilitando el paso del humo de forma más profunda en los pulmones).

Algunos ejemplos de aditivos son: el amoníaco, el cacao, el mentol, ...

• El **monóxido de carbono (CO)** es un gas muy tóxico que no vemos ni olemos. Ocupa el lugar del oxígeno en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares (crisis cardíacas, embolias pulmonares, ACV, trombosis,...).

• El **alquitrán** es una sustancia aceitosa y pegajosa que se agarra a los pulmones y que difícilmente se elimina. Amarillea los dedos y los dientes. El alquitrán juega un papel importante en el desarrollo de cánceres.



EL TABACO BAJO LUPA

Industriales (en cajetillas), de liar, en tubo

Estos tres tipos de **CIGARRILLOS** contienen tabaco picado envuelto en papel de fibras vegetales, pero el contenido de productos nocivos varía. Así, el tabaco de liar y el de cigarrillos para entubar, comprimido de forma irregular se consume peor y produce más sustancias tóxicas. El filtro, si se pone, retiene una parte del alquitrán y gran parte de las partículas tóxicas.



Los **PUROS** están hechos con tabaco picado envuelto en una hoja de tabaco o en capas de hojas de tabaco enrolladas en espiral. Fumar un puro equivale más o menos a fumar 4 cigarrillos. De media, tiene 20 veces más monóxido de carbono, 5 veces más partículas tóxicas y 2 veces más alquitrán.



La **PIPA** es un objeto a menudo de madera en el que se pone tabaco u otras sustancias como el cannabis. Un fumador de pipa tiende a dar caladas menos fuertes que a un cigarrillo. Los riesgos para la salud todavía presentes. Por consiguiente, fumar una pipa equivale a fumar unos 5 cigarrillos.



Cuando el tabaco se mezcla con cannabis se consume en forma de **PORRO**. Los efectos psicotrópicos del porro varían en función del tipo de planta de cannabis. El humo de un porro tiene una tasa de monóxido de carbono y de alquitrán más elevada. Un porro = ±7 cigarrillos.



La **CACHIMBA** es una pipa de agua que permite fumar tabaco mezclado con una melaza (mezcla de miel y de frutas o aromas afrutados) y calentado con carbón vegetal. La cantidad de monóxido de carbono respirada durante una sesión de cachimba de alrededor 45 min equivale a fumar 2 paquetes de cigarrillos.



El **SNUS** (consumido principalmente en los países escandinavos) es un polvo de tabaco húmedo que se utiliza como tabaco de mascar. El consumo de snus expone a riesgos de dependencia, de accidentes cardiovasculares y de ciertos cánceres. Sin embargo, al no ser quemado, no expone al consumidor a las emisiones de monóxido de carbono.



El **IQOS** (I-Quit-Ordinary-Smoking) es un sistema electrónico que calienta barras de tabaco sin quemarlas con el objetivo de reducir las sustancias tóxicas. Sin embargo, el IQOS es perjudicial para la salud y produce una fuerte dependencia.





EFECTOS Y RIESGOS

DEPENDENCIAS

Según el modo de consumo, la nicotina llega al cerebro de forma diferente. Por ejemplo, con el cigarrillo, la nicotina llega al cerebro **en 7 segundos**, lo que hace que la mayoría de los fumadores desarrollen una **dependencia física a la nicotina** y les sea difícil dejarlo. Al contrario que con la cachimba, con la cual la difusión es mucho más lenta.

Cuanto más joven se empieza, más fuerte es la dependencia.

Del mismo modo se puede distinguir la llamada dependencia **psicológica** ligada a los estados emocionales de una persona.

Ejemplo: *fumo cuando estoy triste, enfadado/a, contento/a, estresado/a, etc.*

Existe una tercera dependencia: la **comportamental**. Se trata de todos los hábitos y rituales asociados a la acción de fumar. Estas actitudes se convierten en automatismos.

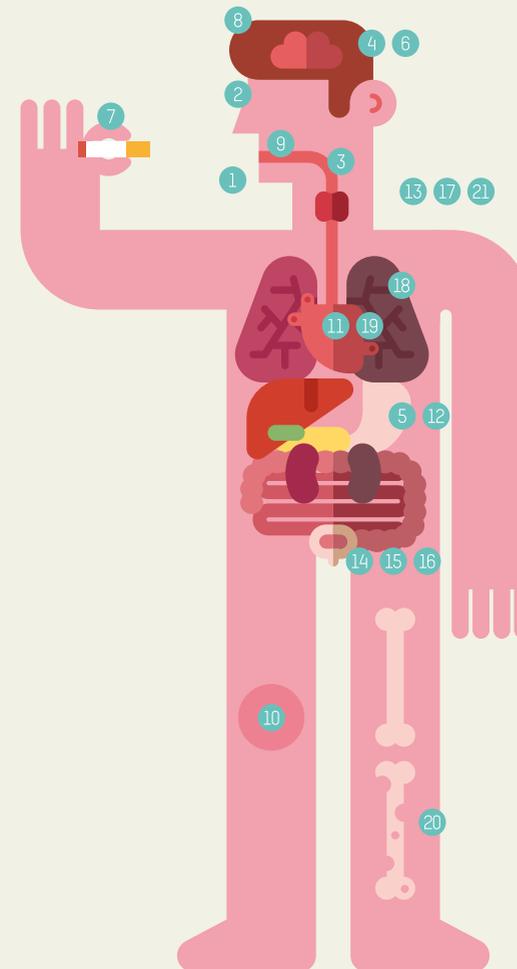
Ejemplo: - *Fumo cuando salgo por la noche, con mis amigos.*
- *Fumo después del sexo.*
- *Fumo cuando paseo mi perro.*

EFECTOS Y RIESGOS

Con el tiempo, el tabaquismo va a tener efectos cada vez más marcados en la salud física, en la calidad de vida del fumador y en la de su entorno en caso del tabaquismo pasivo:

- 1 Mal aliento
- 2 Irritación de ojos
- 3 Irritación de las vías respiratorias, de la boca y de la garganta, lo que conlleva con el tiempo a la aparición de tos constante y expectoraciones frecuentes.
- 4 Cansancio más importante
- 5 Disminución del apetito
- 6 Problemas de sueño
- 7 Amarilleamiento de los dedos y dientes
- 8 Cabello frágil
- 9 Pérdida parcial del gusto y del olfato
- 10 Envejecimiento prematuro de la piel
- 11 Problemas con el ritmo cardíaco
- 12 Aumento del riesgo de úlcera
- 13 Aumento del riesgo de contraer diabetes de tipo II
- 14 Disminución de la fertilidad
- 15 Problemas de erección
- 16 Menopausia precoz
- 17 Aumento del riesgo de desarrollo de cánceres

- 18 Aumento del riesgo de enfermedades respiratorias
- 19 Aumento del riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, de ACV, de trombosis
- 20 Aumento del riesgo de osteoporosis
- 21 Disminución de la esperanza de vida



VENTAJAS DE DEJARLO:

TRAS 20 MIN

Regulación del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea

ENTRE LAS 8 Y LAS 24H

Eliminación del monóxido de carbono por parte del organismo. Las células se oxigenan de nuevo con normalidad.

A PARTIR DE LAS 48H

Mejora del gusto y del olfato

ENTRE LAS 2 Y LAS 12 SEMANAS

Mejora de la circulación sanguínea, mejor respiración.

ENTRE LOS 3 Y LOS 9 MESES

Desaparición de la tos

DESPUÉS DE 1 AÑO

Disminución del riesgo de infarto a la mitad

DESPUÉS DE 5 AÑOS

Disminución del riesgo de cáncer de pulmón a la mitad

DESPUÉS DE 10 AÑOS

Riesgos cardiovasculares equivalentes a los de un no fumador

DESPUÉS DE 15 AÑOS

Esperanza de vida de nuevo equivalente a la de un no fumador



REDUCCIÓN DE RIESGOS

Si decides fumar tabaco, presta atención



Los cigarrillos de liar o los entubados son aún más nocivos para su salud que los cigarrillos de paquete, ya que producen más monóxido de carbono, alquitranes y nicotina.

Los cigarrillos de color «silver», «blue», «gold» o los aromatizados (mentol, vainilla,...) son tan perjudiciales como los cigarrillos clásicos.

a:

- utilizar un filtro
- no tapar los microagujeros del filtro con los dedos y los labios
- intentar no fumar 2h antes y 2h después de una sesión de deporte
- fumar únicamente al exterior ya que el tabaquismo pasivo existe incluso si se fuma bajo el extractor o con las ventanas abiertas
- consultar con un ginecólogo para elegir una píldora u otro método anticonceptivo compatible con su tabaquismo



¿QUÉ DICE LA LEY?

ESTÁ PROHIBIDO:

- fumar en ciertos lugares: hospitales, escuelas, bares y restaurantes, transportes, empresas y vehículos privados en presencia de niños menores de 16 años



- vender tabaco a los menores de 18 años
- hacer publicidad de los productos de tabaco

- vender tabaco en línea (a distancia)

CONTAMINACIÓN

En Bélgica, tirar una colilla de cigarrillo en la vía pública puede costar un mínimo de **100€** según la región.



ASPECTOS MEDIOAMBIENTALES

ALGUNOS IMPACTOS DEL TABACO EN EL MEDIOAMBIENTE



LA PRODUCCIÓN DEL TABACO

¿Sabías que para producir **1 kg de tabaco** la industria debe quemar cerca de **20kg de madera**? Es el equivalente a **280.000 terrenos de fútbol en bosques** que se queman cada año.



FUMAR TABACO

Las sustancias que emite el humo son tóxicas y contaminan el aire durante mucho tiempo. Ventilar no basta para hacerlas desaparecer por completo. Si fumas, ten cuidado con el tabaquismo pasivo: evita **fumar en el interior** y en presencia **de niños o personas no fumadoras**.



TIRAR EL CIGARRILLO EN LA NATURALEZA

1 colilla de cigarrillo tarda varios años en desaparecer del todo. Su degradación completa puede tardar **hasta 15 años**. Durante ese tiempo, contaminará hasta 500 litros de agua, el equivalente a 10 duchas. ¡Acuérdate de llevar un cenicero portátil!



¿A QUIÉN PUEDES PREGUNTAR?

- El **tabacólogo**: un profesional de la salud que propone un acompañamiento individual o en grupo en la gestión del consumo y en dejar de fumar. En Bélgica, la mutua reembolsa una parte de las consultas en tabacología. Puedes acudir a un consultorio privado, al hospital o a un Centro de Ayuda para Fumadores « Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® » www.tabacologues.be
- **Tabac-stop 0800 111 00**: línea telefónica disponible gratuitamente de lunes a viernes, de 15h a 19h. Los expertos en tabaquismo responderán a tus preguntas y te informarán.
- Tu **médico generalista** puede también orientarte o acompañarte.
- ¿Tienes preguntas sobre tu consumo o sobre el de tu entorno? Encontrarás más información en www.aideauxfumeurs.be

Una iniciativa de



Con la colaboración de

