





# ¿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.

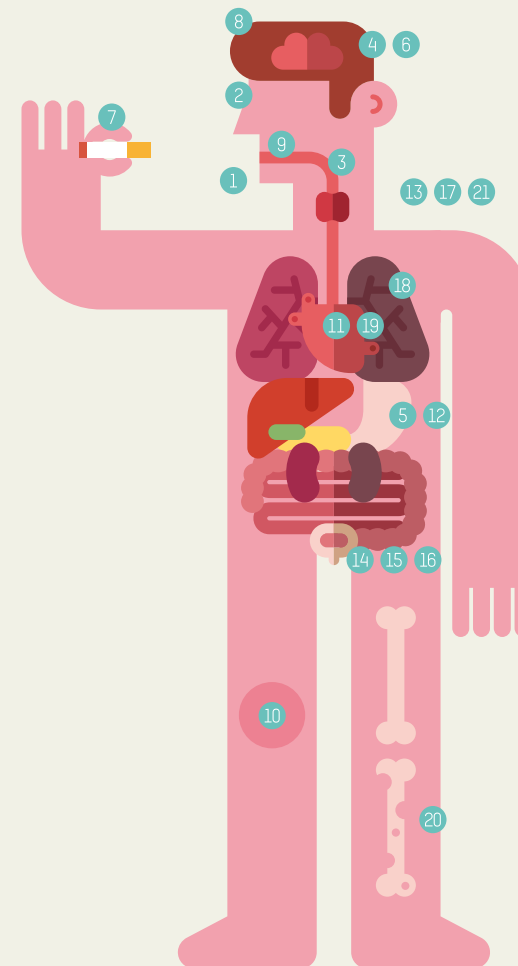
Ejemplo: - *Fumo cuando salgo por la noche, con mis amigos.*  
- *Fumo después del sexo.*  
- *Fumo cuando paseo mi perro.*

### 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](http://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](http://www.aideauxfumeurs.be)

Una iniciativa de



Con la colaboración de

