

La UPRL informa



TABAQUISMO

El tabaquismo es una enfermedad crónica, según la OMS existen 1.250 millones de fumadores en el mundo, el 47% de los hombres y el 11% de las mujeres mayores de 15 años consumen una media de 15 cig/día. Mas frecuente en países con nivel económico medio-bajo y más frecuente entre la población de 24-44 años, en edades superiores disminuye el consumo de tabaco y el de fumadores.

Cada año mueren en el mundo millones de personas a causa del tabaco, tan solo en Europa 1,2 millones. Cada año mueren en España más de 50000 personas por su consumo

El tabaco es una planta originaria de la conquista de América, pero es a partir del siglo XX cuando se produce un aumento del consumo.

En el humo del tabaco se encuentran hasta 4500 sustancias perjudiciales para la salud, como **Monóxido de carbono, oxidantes, alquitrán y Nicotina que es la que produce la adicción o Benceno, Níquel, Nitrosaminas y Amoniaco que son carcinógenos.**

La nicotina tiene gran capacidad adictiva, pasa directamente a la sangre a través de los alveolos pulmonares, de aquí al sistema nervioso central y estimula la parte del cerebro encargado de las sensaciones placenteras lo que hace que aumente el deseo de consumirla otra vez. Es de las sustancias más adictivas que existen y su acción es similar a la Heroína y Cocaína.

Por tanto el **Tabaquismo se considera DROGODEPENDENCIA.**

EFFECTOS DEL TABACO EN EL ORGANISMO

Un cigarrillo aumenta el ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial. Está relacionado con 10 diferentes tipos de cáncer y más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

La UPRL informa

- **Enf. Pulmonares:** Produce el 90% de los Cánceres de pulmón. La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). **Bronquitis crónica:** el tabaco aumenta la secreción de moco lo que da lugar a tos y expectoración crónica y a la larga Bronquitis crónica. También Fibrosis pulmonar, hemorragia pulmonar...
- A nivel dermatológico produce **envejecimiento de la piel** y arrugas al aumentar la deshidratación de la misma.
- **Digestivo:** gastritis, ulcera, esofagitis por reflujo y cáncer de boca, laringe, esófago y páncreas
- En el **embarazo el tabaco produce efectos negativos en la fumadora y en el niño**, como embarazos ectópicos, hemorragias vaginales. Los niños suelen ser de bajo peso y si la madre fuma en los 6 últimos meses de embarazo aumenta el riesgo de muerte para el Recién nacido. Hay el doble de abortos entre las mujeres fumadoras que entre las no fumadoras.
- **Cardiovascular:** enfermedades coronarias, arterioesclerosis, Infarto de miocardio, insuficiencia vascular periférica.

TIPOS DE TABACO

Entre los diferentes tipos de tabaco, a pesar de la creencia generalizada, el más nocivo es el de liar porque aumenta el riesgo de cáncer de boca, faringe y laringe además de contener hasta un 85 % más de sustancias tóxicas que los cigarrillos convencionales.

El cigarrillo electrónico aparte de muchos químicos, algunos de ellos cancerígenos, contiene un líquido con una cantidad de Nicotina por lo que también genera adicción. Se han descrito neumonías en usuarios y está considerado a nivel de prohibición de consumo igual que el tabaco habitual no pudiendo usarse en centros de la administración, centros de enseñanza o lugares de juegos de niños.

FUMADORES PASIVOS, son aquellos que aunque no fuman están en contacto con fumadores y por tanto pueden tener los mismos efectos en las vías respiratorias.

TRATAMIENTO - DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Si eres fumador, dejar de fumar no es fácil. Si no puedes dejar de fumar sólo, **acude a los centros especializados donde contarás con la ayuda de sanitarios** para tener una mayor calidad de vida evitando las enfermedades relacionadas con el tabaco.

POR CADA AÑO FUMANDO, A PARTIR DE LOS 35 AÑOS, SE PIERDEN 3 MESES DE VIDA.