



TABACO

COMO HUMO, DÉJALO PASAR

---

# Índice

• <b>¿Qué es el tabaco?</b>	3
• <b>Efectos del tabaco sobre el cerebro</b>	5
• <b>Las consecuencias inmediatas de fumar tabaco</b>	6
• <b>Las consecuencias a corto y medio plazo</b>	7
• <b>Las consecuencias a medio y largo plazo</b>	8
• <b>¿Cómo engancha el tabaco?</b>	10
• <b>¿Qué ocurre en mi cerebro?</b>	13
• <b>¿Qué ocurre cuando encendemos un cigarrillo?</b>	15
• <b>¿Cuándo no se debe fumar bajo ninguna circunstancia?</b>	18
• <b>¿Qué es ser fumador pasivo?</b>	19
• <b>Mitos sobre el tabaco</b>	21

Textos elaborados por  **FUNDACIÓN FORJA**  
ADICCIONES

# ¿Qué es el tabaco?

- **El tabaco** es una planta cultivada en todo el mundo, aunque su origen es americano.
- Contiene, entre otras sustancias, el alcaloide llamado **Nicotina** que se trata de un poderoso principio activo con efecto estimulante del sistema nervioso con una gran capacidad adictiva. **Es la causa por la que el tabaco produce dependencia.**

Planta Nicotiana ▲

El tabaco es  
una **droga**

- Puede consumirse en forma de **cigarro o puro, cigarrillos, a granel para ser liado o fumado en pipa**. En algunos países nórdicos se consume por aplicación y absorción a través de las encías bucales.
- El tabaco puede presentarse bajo la variedad de **tabaco negro**, secado al aire y fuego, **tabaco rubio**, secado con aire caliente y **tabaco claro** (tipo americano) secado al aire y al sol.

**El tabaco** es la segunda droga más consumida en España

# Efectos del tabaco sobre el cerebro

- **Aumenta la liberación de dopamina** por parte de ciertas neuronas del llamado sistema de recompensa.
- Imita la acción del neurotransmisor llamado acetilcolina **provocando interferencias en la comunicación neurálgica** de diversa naturaleza.
- **Se une a los receptores nicotínicos del cerebro** ocupando el lugar de la sustancia natural producida por nuestro propio cuerpo.
- **Facilita la liberación de endorfinas** lo que da un efecto analgésico.

# Las consecuencias inmediatas de fumar tabaco pueden ser:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| • Disminuye la capacidad pulmonar.                   | • Pérdida del apetito.               |
| • Limita el aporte de oxígeno al cerebro y músculos. | • Mareos y náuseas.                  |
| • Sensación de fatiga.                               | • Mal aliento y mal olor corporal.   |
| • Irritación de garganta y ojos.                     | • Manchas en los dientes.            |
| • Disminución del rendimiento deportivo.             | • Manchas amarillentas en los dedos. |

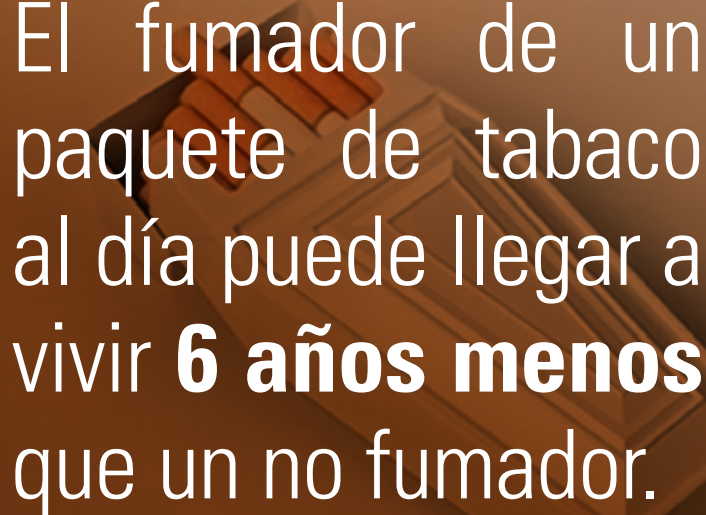
# Las consecuencias a corto y medio plazo pueden ser:

- Dependencia.
- Daño en el sistema vascular.
- Arritmias.
- Daño en el sistema respiratorio.
- Tos y expectoración.
- Aumento de los niveles de triglicéridos y colesterol.
- Aumento de catarrros de repetición y riesgo de anginas.
- Envejecimiento de la piel.
- Infecciones o caries dentales.
- Efectos nocivos sobre el embarazo.

# Las consecuencias a medio y largo plazo pueden ser:

• Bronquitis crónica.	• Cáncer de laringe.
• Enfisema pulmonar.	• Cáncer bucofaríngeo.
• Hipertensión arterial.	• Cáncer renal o de vías urinarias.
• Enfermedad coronaria.	• Cáncer de cuello de útero.
• Accidentes cerebrovasculares.	• Cáncer de estómago.
• Úlcera gastrointestinal.	• Impotencia sexual en el varón.
• Gastritis crónica.	• Acorta la vida.
• Cáncer de pulmón.	





El fumador de un  
paquete de tabaco  
al día puede llegar a  
vivir **6 años menos**  
que un no fumador.

# ¿Cómo engancha el tabaco?


El inicio del consumo de tabaco se realiza en España a la edad media de 13,3 años.

## Adolescencia

- Etapa de desarrollo del cuerpo y de la personalidad.
- Etapa de transición, de aprendizaje, de formación física y psicológica, donde el individuo experimenta a través de sus relaciones con las personas que están en su misma etapa del ciclo vital.
- El cerebro es el último órgano vital en madurar y finaliza su formación sobre la edad de los 21 años, dependiendo de cada persona.

- La principal razón para iniciar el consumo de tabaco en un adolescente es integrarse en su grupo de iguales. Es decir, los adolescentes pueden percibir el fumar tabaco como una actividad que les iguala a sus compañeros y al mismo tiempo les hace sentir que “son los mayores”, “que pueden decidir”. Creen que fumar es una forma de acceder a un grupo sin sentirse discriminados.
- 



- 
- Por fumar ni eres más ni menos que tus compañeros.
  - Puedes decidir muchas cosas sobre tu vida, pero si decides fumar estás decidiendo sobre una actividad que daña tu salud, puede interferir en el desarrollo de tu cuerpo y personalidad, y no vas a ser más mayor por hacerlo.
  - Mantenerte alejado del tabaco va a facilitar tu desarrollo físico y el desarrollo de tu personalidad, pudiendo llegar a una edad adulta con una mayor capacidad para seguir decidiendo sobre tu vida.

# ¿Qué ocurre en mi cerebro?

- La llegada de nicotina de forma masiva al cerebro provoca una confusión, imitando al neurotransmisor llamado acetilcolina y ocupando los receptores nicotínicos naturales del cerebro.

---

- De esta forma obliga a tu cerebro a crear más receptores.

---

- Cuando terminas un cigarrillo, al poco tiempo, la nicotina ha desaparecido de estos receptores y vuelven a pedir una dosis masiva que tu cuerpo por sí mismo no es capaz de producir.

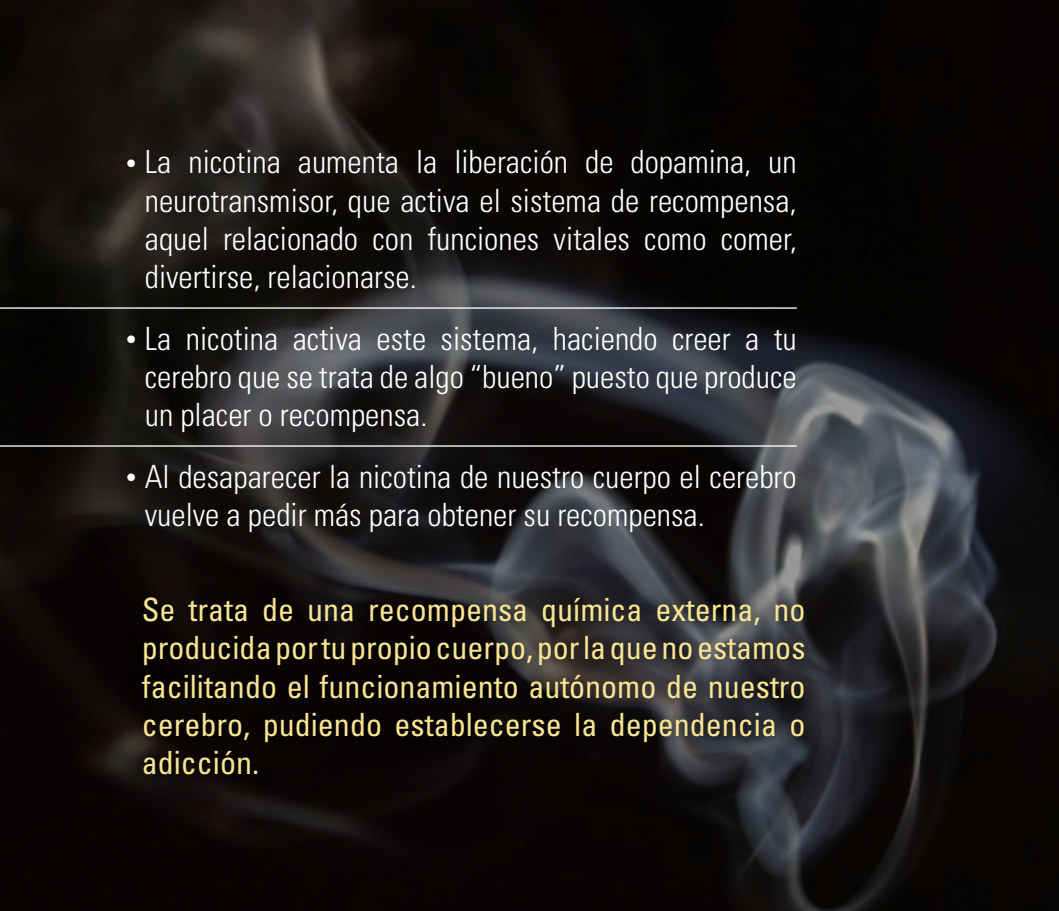
---

- Por lo que deseas encender otro cigarrillo y ofrecer nicotina de forma masiva a tu cerebro.

---

- De esta manera provocas que el cerebro vea complacidos a sus receptores nicotínicos y decida volver a crear más.

**Si le das nicotina masiva a tu cerebro se adaptará a dicha situación. No siendo posible que tu propio cuerpo fabrique la cantidad de nicotina que proporciona un cigarrillo, tu cerebro te pedirá fumar cada vez más.**

- 
- La nicotina aumenta la liberación de dopamina, un neurotransmisor, que activa el sistema de recompensa, aquel relacionado con funciones vitales como comer, divertirse, relacionarse.

---

  - La nicotina activa este sistema, haciendo creer a tu cerebro que se trata de algo “bueno” puesto que produce un placer o recompensa.

---

  - Al desaparecer la nicotina de nuestro cuerpo el cerebro vuelve a pedir más para obtener su recompensa.

Se trata de una recompensa química externa, no producida por tu propio cuerpo, por la que no estamos facilitando el funcionamiento autónomo de nuestro cerebro, pudiendo establecerse la dependencia o adicción.

# ¿Qué ocurre cuando encendemos un cigarrillo?

El tabaco es una droga que se consume por combustión y que origina más de 4.000 productos tóxicos de los que más de 50 son sustancias cancerígenas.

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Monóxido de carbono: que favorece las enfermedades respiratorias y cardiovasculares.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dibenzocridina, benzopireno, vinilo y naftilamina: sustancias cancerígenas.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Alquitrán: puede producir diferentes tipos de cáncer.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico, naftalina, tolueno, benceno: pueden producir enfermedades respiratorias como bronquitis o enfisema pulmonar.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Nicotina: causante de la dependencia. Su vida media en el cuerpo es de 2 horas, tras las cuales se incrementa el deseo de fumar.</li></ul> |   |

- Arsénico, cadmio, níquel, polonio 210, acetona y metanol: que son sustancias tóxicas y cancerígenas.

---

- Primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo.

---

- Su consumo se relaciona con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son cánceres.

---

- Es la principal causa de muerte por cáncer de pulmón y la mitad de las enfermedades cardiovasculares tienen que ver con el tabaco.

---

- En España mueren más de 56.000 personas al año a consecuencia del consumo de tabaco.

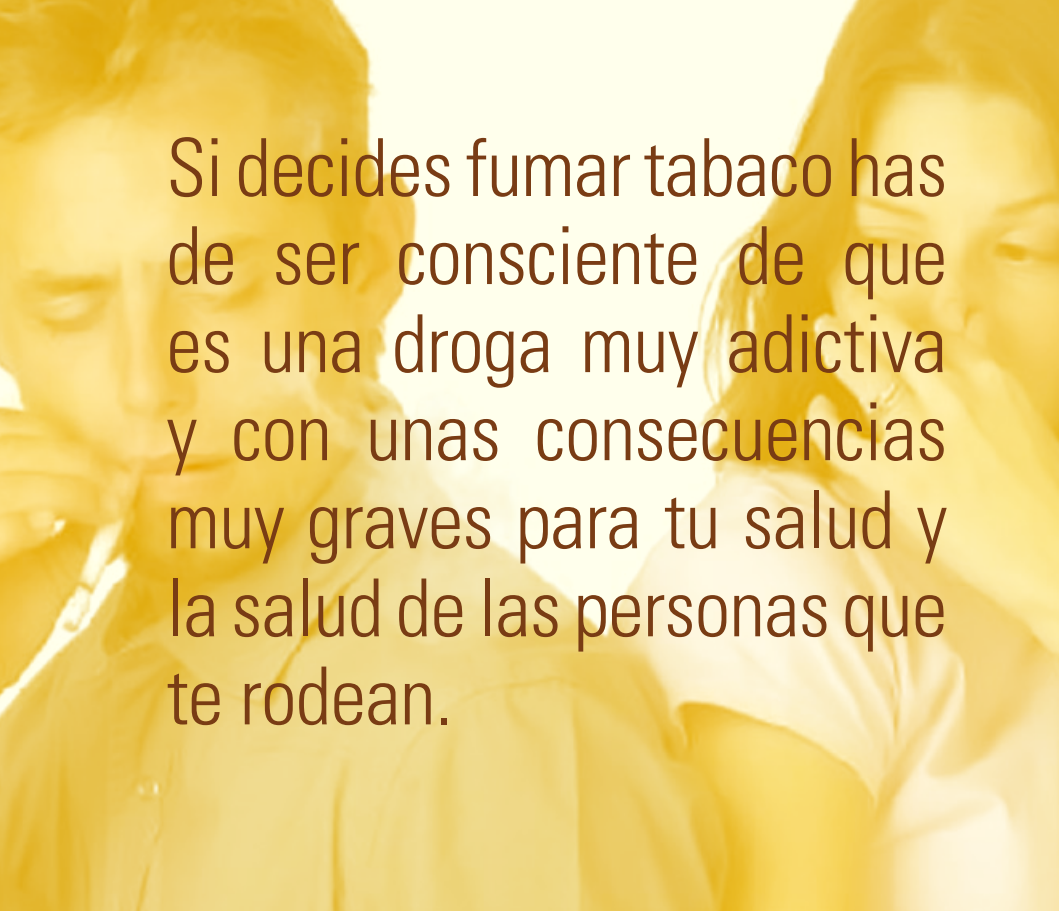
---

- En el mundo provoca la muerte de más de 4 millones de personas.

---

- Se estima que para el año 2030 pasarán a ser 10 millones de muertos a causa del tabaco, de los cuales 7 millones corresponderán a países en vías de desarrollo.





Si decides fumar tabaco has de ser consciente de que es una droga muy adictiva y con unas consecuencias muy graves para tu salud y la salud de las personas que te rodean.

# ¿Cuándo no se debe fumar bajo ninguna circunstancia?

- En enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio, cardiovascular, alergias y cualquier otra que el tabaco pueda agravar.
- Embarazos o lactancias.
- Delante de menores de edad. Son más vulnerables al aire contaminado de humo de tabaco.
- Estancias pequeñas y sin ventilación o en el interior de un coche.
- La adolescencia es una situación en la que empezar a fumar puede provocar una dependencia más profunda.

# ¿Qué es ser fumador pasivo?

- Está demostrado que las personas que no fuman, pero que están en contacto con el humo del tabaco, también corren riesgos.
- Respirar aire contaminado por humo de tabaco incrementa el riesgo de padecer las mismas enfermedades que un fumador.
- Este riesgo aumenta en el caso de mujeres embarazadas y niños.

## **Embarazos**

- Aborto espontáneo.
- Nacimiento prematuro.
- Bajo peso del recién nacido.

## **En niños**

- Riesgo de muerte súbita del lactante.
- Riesgo de infecciones respiratorias, asma, neumonía y otitis.

- La exposición durante una hora al aire contaminado por el humo de tabaco equivale a tres cigarrillos.
- 
- El fumador aspira el 25% del humo que genera un cigarrillo. El resto permanece en el ambiente durante horas.

**Según la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) en el aire contaminado por humo de tabaco se detectan 69 agentes cancerígenos. Al mismo tiempo demuestra que en el aire contaminado por humo de tabaco aparecen partículas muy pequeñas que pueden ser muy dañinas, puesto que son capaces de acceder a partes más profundas del sistema respiratorio.**

# Mitos sobre el tabaco



- **“Un cigarrillo relaja”**

La nicotina es un estimulante, no relaja. La sensación de relajación corresponde a un alivio del síndrome de abstinencia que produce la nicotina cuando deja de estar en el cerebro.

---

- **“El tabaco bajo en nicotina no hace daño”**

Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero suelen fumarse en mayor cantidad, por lo que acaban por generar el mismo daño.

- **“Los coches y las fábricas contaminan más que el tabaco”**

Todo contaminante es nocivo para la salud. Eliminar los que dependen de nosotros mismos es una actitud responsable y de autocuidado. Nos legitima aún más a pedir que los demás también cuiden de la calidad del aire.

---

- **“El tabaco no es una adicción, lo puedo dejar cuando quiera”**

La nicotina produce adicción y dependiendo de la gravedad de la misma es más o menos costosa de afrontar. Dejar de fumar supone esfuerzos que han de perseverar en el tiempo, entre ellos “pedir ayuda”.

- **“Es peor dejar de fumar, es casi imposible, forma parte de mi personalidad”**

Fumar es una conducta, no un rasgo de personalidad.

---

- **“Para pasarlo mal es preferible seguir fumando”**

Los primeros días de abstinencia de la nicotina producen malestar, incluso irritabilidad. Se trata de una sensación que desaparece a los pocos días. Puedes pedir ayuda para reducir tu malestar. Una vez superado obtendrás otros beneficios que puedes valorar si compensan el hecho de dejar de fumar. Valora lo mal que puedes pasarlo si sigues fumando.

## SEDES DE LAS PALMAS DE GC

---

### SEDE INSTITUCIONAL

c/ Juan de Quesada, 10

TFNO. 928 310 333 / 928 311 471 - FAX. 928 319 458

### EDIFICIO CULTURAL PONCE DE LEÓN

c/ Castillo, 6

TFNO. 928 310 333 / 928 311 471 - FAX. 928 319 458

## SEDE DE ARUCAS

---

c/ León y Castillo, 6

TFNO. / FAX. 928 604 867

## SEDE DE LA LAGUNA

---

Plaza de San Cristóbal, 20 2º

TFNO. 922 254 704 / 922 252 176 - FAX. 922 258 766

FUNDACIÓN **MAPFRE**  
**g**uanarteme