

EL

# TABACO



**FACUA**

CONSUMIDORES EN ACCIÓN

# el tabaco



¿Consideras que el tabaco es una droga?  
¿Cuál ha sido tu primera respuesta?  
Debes saber que el tabaco contiene numerosas sustancias adictivas, como la NICOTINA. Esta droga hace que tu cuerpo se acostumbre cada vez más al tabaco, tanto física como psicológicamente. Te vamos a dar unos datos sobre el porcentaje de jóvenes que fuman:

- El 49% del alumnado, con edades comprendidas entre los 11 y 18 años, han probado el tabaco.
- Un 24% fuma regularmente.
- La proporción de chicas fumadoras es mayor.

## por qué se empieza a fumar

¿Tus padres, tus tíos o tus abuelos fuman? Si has contestado que sí es muy probable que fumar sea para ti algo más normal que para otro joven que no lo haya visto en casa. Pero, ¿crees que eso es un motivo para empezar a fumar?

1







¿fumas, ¿recuerdas cuándo fumaste tu primer cigarrillo? ¿Cómo fue la experiencia? Seguro que bastante desagradable: el olor, el sabor... provocan una reacción de defensa del organismo (tos, vómitos, mareos...).

El llevarte un cigarrillo a la boca, según la opinión de los adolescentes, es más que eso:

- Es poder sentirte más adulto: ¿de verdad crees que por fumar eres mayor?
- Es tener más autoestima, porque soy más duro, más rebelde. ¿De verdad crees que fumando vas a ser más "guay" en tu grupo?
- Es ser como los demás, porque todos mis amigos y amigas lo hacen: ¿es que todo lo que hacen tus amigos lo haces tú?



El tabaco no ayuda a solucionar problemas ni a mejorar ningún aspecto de tu vida, por el contrario, **genera problemas de salud y hace que seas menos libre.**

# SUSTANCIAS QUE CONTIENE EL TABACO

## Nicotina

Esta sustancia es la que consigue que si fumas te hagas adicto.

Hace que los vasos sanguíneos se cierren no dejando pasar libremente la sangre por ellos.

El humo del tabaco contiene 50 elementos cancerígenos

## Monóxido de carbono

Es un gas tóxico que se une a la sangre y hace que no llegue el suficiente oxígeno a tu cuerpo.

## Alquitrón

Es el principal agente cancerígeno contenido en los componentes del humo del tabaco.

Tiene una relación directa con el cáncer de pulmón y otro tipo de tumores.

## Gases irritantes

Estos gases son los que hacen que tosas, tengas faringitis, catarros y bronquitis.

La verdad sobre el tabaco es que no se fuma por el simple placer de fumar, es decir, a ninguna de las personas fumadoras les gusta el sabor o el olor del tabaco, más bien todo lo contrario; entonces, la pregunta que surge es:

3

¿por qué se fuma?



# Tipos de fumador

**De sensaciones:** disfrutan al sacar el cigarrillo, acercarlo a la boca, encenderlo y fumarlo.

**De confort:** fuman más cuando están mal o se sienten estresados.

**De concentración:** fuman mientras estudian para poder concentrarse mejor.

**De tiempo de placer:** fuman cuando salen con sus amigos y se sienten relajados y cómodos.

**De seguridad:** el cigarrillo les da una sensación de ayuda cuando están más nerviosos. Se escudan en el tabaco para sentir más seguridad ante los problemas cotidianos.

**De confianza social:** fuman porque necesitan hacer algo con sus manos y poder contactar con otras personas. creen que el tabaco les ayuda para sentir más confianza en sus relaciones sociales.

**Estimulante:** fuman cuando están aburridos, sin nada que hacer; así matan el tiempo.

**Automático:** fuman de una manera compulsiva y automática.

Muchas veces encienden el cigarrillo sin darse cuenta, incluso con otro cigarrillo encendido a la vez.

**Está demostrado científicamente que el fumar no hace que te concentres en alguna tarea, sino que más bien puede llegar a distraerte. Tampoco hace que estés más relajado, ya que el tabaco provoca generalmente los efectos contrarios, altera el organismo y la frecuencia cardiaca...**

# El tabaco perjudica seriamente tu salud y tu apariencia física

El humo del tabaco deja mal olor en la ropa y en el pelo. También mancha los dientes y causa mal aliento. Los cigarros colorean de amarillo los dedos y las uñas. La piel se ve afectada con el tabaco, tendrás más granos, grasas e impurezas. El olfato y el gusto se van perdiendo.

## Frases célebres de los fumadores

**“Cuando estoy estresado, fumar me relaja”**

Tu cuerpo **depende** de la nicotina; por eso, al fumar, éste se relaja. La nicotina es un estimulante que aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la adrenalina. Después de unas semanas sin fumar, estarás menos nervioso y aprenderás a relajarte.

**“Si dejo de fumar, estaré irritable y todos sufrirán mi mal humor”**

El síndrome de abstinencia tiene síntomas claros durante un periodo bien establecido, teniendo su máxima intensidad entre 1-4 semanas.

**“Es tarde, llevo fumando mucho tiempo”**

Si te lo planteas, dejar de fumar merece la pena a cualquier edad y lles el tiempo que lles fumando. Siempre se consiguen beneficios.

**“Si fumo cigarrillos lights, mentolados...”**

Rubio, light, bajo en nicotina, mentolado... Cualquier tipo de tabaco es perjudicial para la salud. Todos tienen los mismos componentes nocivos para el organismo.



# Sin fumar durante...



- 20 minutos** la presión de tu sangre y tu ritmo cardíaco regresan a su nivel normal.
- 8 horas** el oxígeno recupera los niveles adecuados.
- 72 horas** los pulmones aumentan de volumen y mejoran los sentidos del gusto y el olfato.
- 12 semanas** mejora la circulación sanguínea y el funcionamiento de los pulmones.
- 9 meses** la tos, la sensación de falta de oxígeno y la congestión se reducen.
- Unos años** los riesgos de cáncer de vejiga, bucal y de esófago se reducen en un 50%.
- 5 años** se reduce un 50% el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón.
- 15 años** los riesgos de contraer una enfermedad de corazón se igualan a los de aquellos que no han fumado.

**“Conozco personas mayores que han fumado mucho a lo largo de su vida y tienen 90 años”**  
No nos engañemos, éstos son los casos menos frecuentes. Lo único cierto es que la mitad de los fumadores mueren a causa de enfermedades relacionadas con el tabaco. Pero, ¿y si piensas en las personas que sí han muerto por causa del tabaco?



**FACUA**

**CONSUMIDORES EN ACCIÓN**

**Teléfono del Consumidor**

**954 90 90 90**

**Oficinas centrales**

Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla

Administración: 954 902 365

Gabinete de Comunicación y Publicaciones: 954 900 078

Gabinete Jurídico: 954 383 610

Fax: 954 387 852

Correo-e: [consumidoresenaccion@facua.org](mailto:consumidoresenaccion@facua.org)

**[www.facua.org](http://www.facua.org)**

Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad  
y Consumo/Instituto Nacional del Consumo.

Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



INC  
INSTITUTO  
NACIONAL DEL  
CONSUMO