

¿Cuáles son los derechos de quienes no fuman?

Todos los ciudadanos tienen derecho a un aire sin humo de tabaco en lugares públicos cerrados y en los transportes.

Todos los niños y jóvenes tienen derecho a ser protegidos de publicidad de tabaco.

Todos los trabajadores tienen el derecho a respirar en su lugar de trabajo aire que no esté contaminado por el humo del tabaco.

Derecho a decir en voz alta su rechazo al tabaco y en el momento en que los fumadores enciendan su cigarrillo sin tener que pedir permiso.

Teléfono de ayuda
01800- 911- 2000
Secretaría de Salud.

Cualquier duda que usted tenga en relación al tabaquismo consúltelo con su médico en su unidad de salud

Elaboración:

Centro de Información para Decisiones en Salud. **CENIDS**

Departamento de Investigación sobre Tabaco/Centro de Investigación en Salud Poblacional. **CISP**

Instituto Nacional de Salud Pública.



INSTITUTO NACIONAL
DE SALUD PÚBLICA

¿Qué es el Tabaquismo?

SERIE
2006
Número 5

RÁPIDAS EN SALUD

Tabaquismo

Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2002, en México hay unos 16 millones de fumadores activos (los que fuman cigarrillos), y entre quienes tienen de 12 a 65 años, 36.1% son fumadores pasivos (los que están cerca de alguien que fuma). Cerca de 25,000 personas mueren cada año por alguna enfermedad que tiene que ver con el consumo de tabaco.

¿Qué es el tabaquismo?

Es una enfermedad que no se cura, que con el tiempo daña todo el cuerpo y hace que las personas sean adictas (sientan necesidad permanente a la nicotina). La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado y reconoce que fumar provoca al menos 25 enfermedades.

¿Cuáles son los factores de riesgo para hacerse adicto al tabaco?

La edad, ya que en general esta adicción se inicia entre los 10 y los 16 años de edad.

La curiosidad, que lleva a probar el tabaco, sin darse cuenta que al poco tiempo se genera la dependencia (adicción).

Los retos y presiones del grupo de amigos.

Convivir en la casa, en la escuela o el trabajo con fumadores.

¿Qué hace tan dañino al tabaco?

El tabaco tiene unas 4,500 sustancias que dañan la salud, entre las que encontramos:

Monóxido de carbono, que es el mismo gas que sale de los escapes de los automóviles. Esta sustancia hace que la sangre no pueda llevar oxígeno a otras partes del cuerpo.

Nicotina, es una sustancia que causa la adicción (crea la necesidad de seguir consumiendo esta droga). El tabaco es igual de adictivo que la marihuana y la cocaína. Acelera los latidos del corazón.

Alquitrán, es el agente que junto con las sustancias dañinas del humo provoca cáncer y otras enfermedades de las vías respiratorias (garganta, esófago, pulmones, etc.) y otras partes del cuerpo.

¿Cuáles son los daños a la salud que provoca el tabaco?

El tabaco es de las drogas que más daños causa con el tiempo en el cuerpo humano. Los órganos más afectados son:

Pulmones

Provoca cáncer, bronquitis permanente (tos con flema), enfisema pulmonar (falta de aire en los pulmones) y asma bronquial (chiflidos en el pecho).

Corazón

El humo del tabaco hace que el corazón trabaje más. Algunas enfermedades que produce son aumento de la presión arterial, infarto del corazón, insuficiencia cardiaca (el corazón no funciona correctamente).

Órganos sexuales

En el hombre produce impotencia sexual y en la mujer incapacidad para tener hijos y abortos espontáneos.

Otros efectos negativos del tabaco para la salud

1. Osteoporosis (los huesos se vuelven porosos).
2. Enfermedades dentales.
3. Enfermedades de los ojos (cataratas).
4. Gastritis, úlcera péptica (se producen demasiados ácidos que pueden quemar y hacer sangrar el estómago).

¿Qué tratamientos hay para dejar de fumar?

1. **Los consejos cortos y constantes de los médicos.**
2. **Psicoterapia individual, familiar y de grupo.**

3. Sustitutos de Nicotina, entre ellos:

Chicles de nicotina (Nicorette®).

Parches de nicotina (Niquitin®)

Inhaladores de nicotina (Nicorette®).

Spray para la nariz de nicotina (Nicotrol®).

4. Antidepresivos

Bupropión®

¿Para qué luchar contra el tabaquismo?

Evitar que los jóvenes comiencen a fumar a temprana edad.

Hacer que los jóvenes y adultos dejen de consumir tabaco.

Eliminar el humo que hace daño a quienes están cerca del fumador.

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

A las 24 horas, hay menos riesgo de tener un infarto del corazón.

A las 3 semanas, mejora la circulación y el funcionamiento de los pulmones.

A las 5 semanas mejora el sentido del olfato y el gusto (todo sabe y huele más).

A las 9 semanas hay menos tos, cansancio y mejora la respiración.

Al año se reduce a la mitad el riesgo de tener un infarto del corazón.

A los 5 años el riesgo de infarto es igual al de alguien que nunca ha fumado.

Consejos útiles para dejar de fumar

Decídase en verdad a dejar de fumar.

Escriba una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar.

Ponga una fecha para dejar el cigarrillo.

Si se puede, pídale a un amigo que deje de fumar con usted.

Tire sus cigarrillos, ceniceros, encendedores y todo lo que tenga que ver con el tabaco.

Tome muchos líquidos, ya que esto hará que elimine más rápido la nicotina.

Haga ejercicio, si es posible al aire libre.