

¿Qué es un fumador pasivo?

El fumador pasivo es aquella persona que, pese a no ser fumadora, aspira este humo.

- El humo que inhala el fumador pasivo es el de la corriente secundaria, que contiene hasta tres veces más nicotina y alquitrán que la corriente principal que aspira el fumador y unas cinco veces más de monóxido de carbono.
- Un fumador pasivo expuesto al humo de tabaco durante una hora, inhala una cantidad equivalente a 2-3 cigarrillos.
- Un fumador pasivo tiene un 30% más de riesgo de padecer una enfermedad coronaria y cáncer de pulmón.
- Los extractores disponibles no son efectivos para eliminar completamente las partículas tóxicas de humo de tabaco.

¿Fumar cigarrillos light o de bajo contenido de nicotina es más saludable que los normales?

Los cigarrillos light y de bajo contenido de alquitrán, no son menos nocivos que lo cigarrillos normales. La industria tabacalera desarrolló estas marcas de cigarrillos para crear una ilusión de menor exposición y daño con un tipo de humo de cigarrillo que produce una sensación más suave en la garganta y en el pecho.

Las investigaciones demuestran que la decisión de fumar está influenciada por la promoción que realizan las industrias tabacaleras usando una publicidad subliminal en películas y videos musicales o patrocinando actividades de gran atractivo para los jóvenes.

La industria tabacalera mundial necesita 11 000 nuevos fumadores diarios para reemplazar a aquéllos que fallecen por problemas de salud relacionados al tabaco.

Esto significa que aquéllos que consumen cigarrillos light padecerán de cáncer, enfermedades del corazón, enfisemas y otras enfermedades, al igual que los que consumen cigarrillos normales.

¿Por qué debo dejar de fumar?

- Al dejar de fumar usted vivirá más tiempo y se sentirá mejor.
- Disminuirá el riesgo de padecer problemas cerebro vasculares o cáncer.
- Las personas con las que usted vive, especialmente niños, serán más saludables.

¿Existe algún tratamiento que ayude a dejar de fumar?

Si, la terapia sustitutiva con nicotina, la cual puede consistir en:

- Chicle de nicotina.
- Parche de nicotina.
- Inhalador de nicotina.
- Spray nasal de nicotina.
- Pastillas de nicotina.
- Microtabletas sublinguales.

Fumar cigarrillos "light" o de "bajo contenido de alquitrán" no reduce el riesgo.

Dejar de fumar si reduce el riesgo, no importa por cuanto tiempo hayas fumado.

Hay aproximadamente medio millón de peruanos adictos al tabaco, el cual puede inducir a otras adicciones.

En el Perú se estima que mueren 9 000 personas por enfermedades relacionadas al tabaquismo.

En el mundo cada año mueren cinco millones de personas por enfermedades relacionadas al tabaco y si esto no se controla, para el 2 030, serán treinta millones de personas.

Para mayor información consulte con su médico



¿Qué es el tabaco?

El tabaco se elabora a partir de las hojas secas de la planta del mismo nombre, contiene varias sustancias, destacando la nicotina, la cual es responsable de generar dependencia.

El tabaco suele consumirse en forma de cigarrillos, puros o tabaco de pipa. La nicotina es el producto activo más importante del tabaco (junto con el alquitrán). Es una droga estimulante, genera adicción y produce un incremento del pulso cardíaco y de la tensión arterial.

“El tabaco es la segunda droga más consumida en el Perú después del alcohol y es la principal causa de muerte prevenible”

¿Por qué se fuma?

Un **fumador** es la persona adicta al consumo de **tabaco** del cual se hace dependiente debido a las cantidades de **nicotina** que inhala.

Los efectos psicológicos que causa la abstinencia en una persona fumadora son variados; entre ellos, nerviosismo, falta de concentración, y los efectos fisiológicos son sueño, apetito, sed, entre muchos otros.

¿De qué manera afecta el fumar en la vida diaria?

El fumar genera:

- **Dependencia física**, provocada directamente por la nicotina que es responsable del síndrome de abstinencia.
- **Dependencia psicológica**, el hábito de fumar se ha convertido en una compañía para todo tipo de situaciones, después de las comidas, con el café, al hablar por teléfono, etc., y parece imposible cambiar esta relación.

- **Dependencia social**, el fumar sigue siendo un acto social, se hace en grupos, reuniones de ocio, cenas etc.,

continua siendo un hábito que distingue a ciertos grupos de adolescentes dándoles un valor social de rebeldía y de madurez malentendida.

¿Por qué es malo para mí el humo del cigarro?

Todo el mundo sabe que fumar puede producir cáncer. Pero, ¿sabía que ocasiona adicionalmente otros efectos negativos en su cuerpo?

Un cigarro contiene cerca de 4600 químicos, muchos de ellos venenosos, entre ellos tenemos:

- **Nicotina**: un veneno mortal.
- **Arsénico**: utilizado en veneno para ratas.
- **Metanol**: un componente de la gasolina de los cohetes.
- **Amonio**: encontrada en la solución limpiadora de pisos.
- **Cadmio**: utilizado en las baterías.
- **Monóxido de Carbono**: parte de los desechos tóxicos del auto.
- **Formaldehído**: utilizado para preservar (conservar en perfectas condiciones) los tejidos del cuerpo.
- **Butano**: líquido de los encendedores.
- **Cianuro de Hidrógeno**: veneno utilizado en las cámaras de gas.
- **Alquitrán**: sustancia utilizada para preparar asfaltos de carreteras (breax).

Cada vez que inhalas humo de un cigarro, pequeñas cantidades de estos químicos se van hacia la sangre a través de tus pulmones. Ellos viajan a todas partes de tu cuerpo y te causan daño.

¿Qué le hacen todos estos químicos a mi cuerpo?

Como debes imaginarte, aún pequeñas cantidades de estos químicos venenosos pueden hacer mucho daño en tu cuerpo, a continuación detallamos algunos de éstos:

- La exposición al humo de tabaco ocasiona también hipertensión arterial, úlcera gástrica, deterioro de la dentadura, mal aliento, impotencia sexual, infertilidad, caída del cabello, catarata, arrugas, pérdida de la audición, aborto, osteoporosis, cáncer de cuello uterino y adelanta en promedio dos años la menopausia.
- Quienes fuman tienen dificultad para aspirar tres veces más que quienes no fuman.
- Cuando los fumadores se resfrián, es probable que les dure más tiempo que a los no fumadores, además, es más probable que tengan bronquitis y neumonía en comparación con los no fumadores.
- Los fumadores adolescentes tienen pulmones más pequeños y un corazón más débil que los adolescentes no fumadores.

¿Qué le sucede a mis pulmones cuando fumo?

- Cada vez que inhala humo de cigarro, mata algunos de los sacos de aire (alvéolos) de sus pulmones, que permiten el intercambio de oxígeno. Cuando son destruidos, también destruye permanentemente una parte de sus pulmones. Esto significa que tendrá dificultad en actividades donde la respiración es importante, como deporte, baile o canto.
- Fumar paraliza los cilios (vellos que se mueven hacia adelante y hacia atrás para barrer las partículas fuera de sus pulmones), dificultando su trabajo de protección, por lo tanto, el polvo, el polen y otras cosas que inhala se asientan en sus pulmones y se acumulan.