



Más información:

www.valladolidsindrogas.com



te la juegas



Ayuntamiento de Valladolid
II Plan Municipal sobre Drogas

II Plan Municipal sobre Drogas

¿Sabías que

el tabaco

afecta tan negativamente a tu salud?



Algunos datos sobre su consumo y efectos

X En la actualidad, el consumo de tabaco es la principal causa de mortalidad evitable en el mundo.

X España es uno de los países de la Unión Europea que presenta una mayor prevalencia de consumo, tanto en hombres como en mujeres.

X El tabaco es, tras el alcohol, la droga más consumida por los españoles.



Ten en cuenta lo que
CONSUMES



El tabaco y sus componentes

La forma más extendida de consumo de tabaco es el cigarrillo, en cuyo humo se han identificado alrededor de 4.000 componentes tóxicos, de entre los cuales los más importantes son los siguientes:

- **Nicotina:** Sustancia responsable de los efectos psicoactivos y de la intensa dependencia física.



- **Monóxido de carbono:** Gas que se adhiere a la sangre, dificultando la distribución de oxígeno por el cuerpo.
- **Sustancias irritantes:** Tóxicos responsables de la irritación del sistema respiratorio (faringitis, tos, mucosidad, etc.).
- **Alquitranes:** Sustancias probadamente cancerígenas, que inhala el fumador y quienes, conviviendo con él en ambientes cerrados, respiran el humo tóxico.



Fumar **perjudica tu salud**



X **Posibles consecuencias psicológicas**

- Dependencia psicológica
- Reacciones de ansiedad y depresión ligados a la dificultad para dejar el tabaco

X **Posibles consecuencias orgánicas:**

- Faringitis y laringitis
- Dificultades respiratorias
- Tos y expectoraciones
- Disminución de la capacidad pulmonar
- Úlcera gástrica
- Cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, riñón, vejiga y cuello uterino (en mujeres)
- Bronquitis y enfisema pulmonar
- Cardiopatías: infarto de miocardio y angina de pecho

Fumar muchas fichas contra el tabaco, isvaler.

Un fumador tiene

desventajas

X Desventajas de ser fumador

- Color amarillento de dedos y dientes
- Tos y expectoraciones
- Disminución de la capacidad pulmonar
- Fatiga prematura
- Merma de los sentidos del gusto y el olfato
- Mal aliento



- Envejecimiento prematuro de la piel de la cara
- El pelo se engrasa más, y la menor irrigación capilar puede producir caspa y alopecia
- Celulitis, ya que la nicotina hace retener líquidos

X Ventajas de ser fumador

- Ninguna



Recuerdo que existen

verdades y mitos



X **El tabaco es el principal causante del cáncer.**

VERDADERO FALSO

El tabaco provoca el 90% de los cánceres de pulmón.

X **Los cigarrillos light no hacen daño.**

VERDADERO FALSO

Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán también son cancerígenos.

X **Es más dañina la contaminación ambiental que el tabaco.**

VERDADERO FALSO

El tabaco es el causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

X **Ya es tarde para dejarlo.**

VERDADERO FALSO

Por mucho tiempo que se lleve fumando, siempre se van a experimentar cambios positivos.

X **Al dejar de fumar se disfruta menos de la vida.**

VERDADERO FALSO

Dejando el tabaco se experimentan, en poco tiempo, nuevas sensaciones placenteras.



Deja de fumar y tendrás muchas **ventajas**

- Al dejar de fumar verás que tu vida cambia, aumentando de manera positiva algunos aspectos:



La **agilidad física** y la resistencia al cansancio físico, aumentando por este motivo el rendimiento en el deporte



La capacidad **respiratoria**



La acción de los productos **cosméticos**

- También se **recuperan** los sentidos del **gusto** y del **olfato** que se habían perdido con anterioridad.

- No fumar es un avance que tu cuerpo te agradecerá disminuyendo características poco agradables.



Las arrugas de la cara



El mal aliento y sequedad de la boca



El tinte amarillento de las piezas dentarias y dedos



El riesgo de padecer enfermedades

Encuesta sobre

mujer y tabaco



El consumo de tabaco en la mujer se asocia con:

- Aumento de la infertilidad
- Mayor riesgo de embarazo ectópico (fuera de la cavidad uterina)
- Trastornos en la menstruación (periodos irregulares y dolorosos)
- Aumenta el riesgo de sufrir trombosis y embolias en quienes usan anticonceptivos orales
- Menopausias tempranas y acompañadas de trastornos



Durante el embarazo, el consumo de tabaco puede producir las siguientes alteraciones:

- Partos prematuros
- Mayor número de abortos espontáneos
- Reducción del peso esperado del recién nacido
- Mayor índice de mortalidad perinatal
- Incremento de defectos congénitos
- Síndrome de la muerte súbita del lactante

*Nunca es tarde para dejar de fumar.
Dejar de fumar siempre va acompañado de beneficios.*

**El Ayuntamiento de Valladolid
te recomienda no fumar**