

# Tabaco

El tabaquismo es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte en el mundo.

La evidencia científica ha demostrado una estrecha relación entre fumar y la morbi- mortalidad por enfermedades cardiovasculares, cánceres y enfermedades respiratorias, entre otras.

El tabaco se produce a partir de la desecación de las hojas de una planta originaria de América. Esta planta posee un alto contenido de nicotina, responsable de provocar adicción debido a sus efectos cardiovasculares y sobre el sistema nervioso.

De las más de 7000 sustancias químicas presentes en el humo de tabaco, al menos 250 se sabe que son dañinas, y de éstas al menos 69 pueden causar cáncer.

Fumar 1 cigarrillo o más causa serios daños a la salud de niños y adultos, al igual que lo hace el respirar el "humo de tabaco ajeno o ambiental" porque está compuesto por una mezcla del humo que exhala el fumador y el derivado de la combustión del cigarrillo (que tiene más sustancias tóxicas).

Cuando estás alrededor de personas que fuman, inhalas los mismos químicos que el fumador y respirar aunque sea una pequeña cantidad de humo es peligroso para la salud.

## Cigarrillos electrónicos

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por baterías que las personas usan para calentar líquidos para obtener un vapor que se puede inhalar. También se les llama cigarros electrónicos, vapeadores o vaporizadores.



El vapor inhalado puede contener nicotina (la droga adictiva del tabaco), saborizantes y toxinas, incluidas las que causan cáncer. Los usuarios inhalan el vapor y lo llevan hacia dentro de sus pulmones y la cantidad de nicotina en los cigarrillos electrónicos puede variar. Los jóvenes que consumen nicotina corren el riesgo de sufrir efectos a largo plazo en la salud. Algunas personas creen que los cigarrillos electrónicos pueden ayudarlos a dejar de fumar tabaco, pero no hay suficiente evidencia científica que lo compruebe.

## Recomendaciones generales

### Si no consumes tabaco, no comiences a hacerlo

- La mejor manera de prevenir el consumo de tabaco es evitar que alguien empiece a fumar, especialmente en la adolescencia, cuando el cerebro está en desarrollo y la nicotina puede causar mayor daño
- Para prevenir que los adolescentes consuman tabaco o ayudarlos a dejar de fumar, los padres o adultos pueden seguir estas recomendaciones:

- Dar el ejemplo: evita la imitación del modelo fumador y la exposición al humo del tabaco ajeno.
- Comunícate: conversa con tus hijos o adolescentes antes que empiecen a fumar o cuando lo sospeches.
- Infórmate y supervisa: esto incluye las actividades de sus hijos y supervisión de programas de tv o películas que promueven la conducta de fumar
- Desaprueba el tabaco: los adolescentes cuyos padres u otros adultos significativos desapruaban fuertemente el consumo de tabaco son menos propensos a empezar a fumar.
- Consiga aliados: hay otros adultos en la vida de los adolescentes, como profesores, abuelos, hermanos mayores, que pueden ser aliados importantes en la comunicación de mensajes de no fumar.
- Retrasa el deseo: trata de ir a lugares donde esté prohibido fumar, cuando tengas antojo de fumar espera unos minutos y haz algo para distraerte ese tiempo, como escribir, limpiar, u ordenar.
- Mastica algo para resistir un antojo de tabaco: Mastica chicle sin azúcar o pastillas, o come zanahorias crudas, frutos secos o semillas de girasol; algo que sea crujiente y satisfactorio.
- Realiza actividad física: esto puede distraerte del antojo de consumir tabaco, incluso hacerlo en un breve periodo, como subir y bajar escaleras, salir a caminar o correr.
- Intenta probar técnicas de relajación: fumar puede ser una forma de lidiar con el estrés, para reducirlo, prueba con técnicas de relajación como la respiración profunda, la relajación muscular, el yoga o escuchar música tranquilizadora.

### **Si consumes tabaco, deja de hacerlo lo antes posible**

- Independientemente de cuánto tiempo haya consumido tabaco, dejar de hacerlo puede reducir su riesgo de presentar cáncer y otras enfermedades crónicas.
- Evita los factores desencadenantes: identifica cuáles son tus desencadenantes y ten un plan que te permita evitarlos o enfrentarlos sin consumir tabaco. El deseo por consumir tabaco probablemente sea más fuerte cuando consumes alcohol o café, en los momentos de estrés, cuando estás conduciendo, después de una comida, etc.
- Recuerda los beneficios a corto y a largo plazo: haga una lista con las razones por las que quieres dejar de fumar, las cuales pueden ser sentirte mejor, estar más saludable, proteger a tus seres queridos de la exposición al humo del tabaco, ahorrar dinero, entre otras.
- Prueba una terapia de reemplazo de nicotina: consulta a un profesional de la salud sobre la terapia de reemplazo de la nicotina, como parches, chicles, pastillas de nicotina, medicamentos sin nicotina para dejar de fumar, entre otras opciones.

### **Si estás expuesto al tabaco**

Debes evitar la exposición al "humo de tabaco ajeno" no permitiendo que se fume cerca de niños, niñas, adolescentes y adultos. Tampoco permitas fumar en espacios cerrados, en tu casa o en autos (aunque vaya la ventana abierta). Garantizar espacios libres de humo de tabaco nos beneficia a todos.