



## EL TABACO

¿SABÍAS  
QUÉ?

### El tabaco contiene muchas sustancias cancerígenas

- *Los agentes cancerígenos son los responsables de la formación de los procesos cancerígenos en distintos órganos (pulmón, laringe, cavidad oral, etc.). En los componentes de tabaco se han detectado al menos 69 agentes cancerígenos y entre ellos, destaca el alquitrán, compuesto por aminas aromáticas y nitrosaminas.*

### El tabaco produce gran cantidad de muertes en el mundo.

- *Hoy, en el mundo hay más de 1.000 millones de fumadores y la mitad morirá a causa de su hábito. El tabaco mata hoy a más de cuatro millones de personas cada año y para el 2030, esta cifra habrá aumentado a 10 millones.*

### El tabaco potencia el envejecimiento precoz y arrugas.

- *Cierto, y abandonar el hábito de fumar, mejora la oxigenación y aumenta la elasticidad de la piel, aminorando la aparición de arrugas.*

### El humo para un fumador pasivo es más dañino que el humo que inhala el fumador.

- *Porque contiene mayores concentraciones de sustancias tóxicas. Los hijos de padres fumadores, padecen un 30% más de infecciones respiratorias, un 20% más de crisis asmáticas y un 50% más otitis que los hijos de padres no fumadores.*

### Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de tener un aborto espontáneo, bebés de bajo peso o prematuros.

- *Los estudios indican que los efectos adversos del consumo de tabaco sobre el feto se deben en mayor parte, a la nicotina y al monóxido de carbono. Se sabe que la nicotina provoca una hipoxemia (falta de oxígeno) aguda, pero transitoria en la sangre fetal, al reducir el flujo sanguíneo en la placenta.*

### Los componentes del tabaco atraviesan la placenta y actúan sobre el feto provocando, con frecuencia, alteraciones.

- *Generan reducción del peso esperado para su edad gestacional (aproximadamente 200 gramos), síndrome de muerte súbita del lactante, partos prematuros, abortos espontáneos, desprendimiento prematuro de placenta. En el caso de lactancia materna, si la madre es fumadora, la nicotina pasa al bebé, a través de la leche.*



**La nicotina llega al cerebro en siete segundos después de haberse inhalado el humo del tabaco.**

- *La nicotina tarda siete segundos en pasar, desde el torrente sanguíneo, al cerebro donde finalmente actúa.*

**El cigarrillo tiene más de 4000 componentes.**

- *Contiene productos químicos como amoníaco (para limpiar baños) y arsénico (veneno de ratas). Asimismo, 40 de estos componentes pueden causar cáncer.*

**El consumo de tabaco afecta la economía del fumador.**

- *Si calculamos la base de S/ 4.00 por 1 cajetilla de cigarrillos diaria, el fumador tiene un gasto de más o menos S/1,460.00 al año.*

**El humo de segunda mano afecta a muchas personas no fumadoras.**

- *En los niños y niñas de todas las edades, estar cerca al humo de tabaco rebaja la eficiencia y deteriora el funcionamiento de sus pulmones. Aumenta, tanto la frecuencia como la gravedad del asma en los niños. Agrava la sinusitis, congestión nasal, fibrosis quística y los problemas respiratorios crónicos, como la tos y el goteo.*

**El consumo de tabaco afecta la imagen y cuidado personal.**

- *El tabaco da mal aliento, pone los dientes amarillos, daña el cabello y junto con la ropa, emanan un olor desagradable.*

**El consumo de tabaco tiene efectos severos sobre la salud.**

- *Hay más muertes por enfermedades causadas por el tabaco, que las causadas por el SIDA, accidentes de carro, drogas ilegales, asesinato y suicidios.*

**Tomar la decisión de dejar de fumar tabaco, trae cambios importantes en la vida.**

- *A los pocos días de dejar de fumar, el gusto y el olfato vuelven a ser normales.*
- 