

**Salud  
cardiovascular**

**¡EX-FÚMATE!**



**Programa**  
de abordaje integral  
del tabaquismo

# Programa

de abordaje integral del tabaquismo

## El consumo de tabaco

Es la principal causa prevenible de enfermedad y de muerte prematura en nuestro país. En España, el 22,1% de la población mayor de 15 años, fuma a diario y se calcula que anualmente el tabaco causa más de 50.000 muertes.

El tabaco perjudica seriamente la salud de los fumadores y disminuye su calidad de vida.

También causa daño sobre la salud de los fumadores pasivos. Una de las ventajas más grandes de no fumar es poder gozar al máximo de nuestras capacidades (caminar, correr, practicar deporte, etc.) y preservar nuestra salud de una sustancia tóxica que nos esclaviza.

A pesar de que la Ley 28/2005 de Prevención y Control del tabaquismo prohíbe fumar en todos los centros de trabajo, públicos o privados, se sigue fumando fuera de ellos y en aquellos que se desarrollan en espacios abiertos, con graves consecuencias para la salud. Así mismo, el tabaquismo puede ser fuente de conflictos en el ámbito

laboral y repercutir en la productividad de las empresas.

## Componentes del humo del tabaco

La inhalación del humo que se produce en la combustión del tabaco perjudica la salud, ya que contiene más de 4.000 sustancias tóxicas. De todas ellas, las más importantes son:

### La nicotina

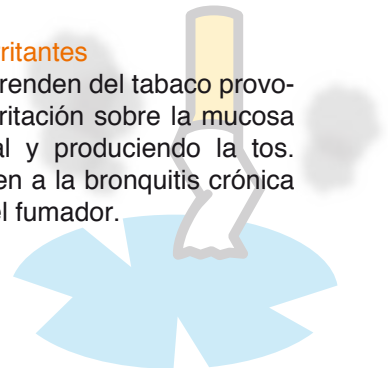
Responsable de la dependencia física y, por lo tanto, del conjunto de molestias que se producen al dejar de fumar. Es el componente esencial para considerar al tabaco una droga. Sus efectos actúan sobre el sistema nervioso y el sistema cardiocirculatorio.

### Los alquitranes

Responsables de los efectos cancerígenos del tabaco, especialmente su compuesto benzopireno.

### Gases irritantes

Se desprenden del tabaco provocando irritación sobre la mucosa bronquial y produciendo la tos. Conducen a la bronquitis crónica típica del fumador.



# Programa

de abordaje integral del tabaquismo

## Monóxido de carbono

Gas presente en el humo del cigarrillo. Ocasiona un menor aporte de oxígeno al organismo, provocando importantes trastornos.

## ¿Qué es el tabaquismo?

**El tabaquismo es una enfermedad crónica, adictiva y recidivante y primera causa evitable de morbi-mortalidad en el mundo desarrollado.**

*Adicción física y psicológica.* Debido a los efectos farmacológicos producidos por la nicotina. La nicotina tiene propiedades psicoactivas (excitación / depresión), por lo que podemos considerarla como una verdadera droga, capaz de producir una serie de manifestaciones de abstinencia al cesar en su administración.

*Conducta aprendida.* Esto es, el resultado de la repetición constante de los movimientos necesarios que acompañan al ritual de encender un cigarrillo, hasta automatizarse, escapando al control del fumador.

*Dependencia social.* No hay que olvidar la dependencia psicoso-

cial o la presión del entorno, que hace que se asocie el fumar a diferentes sensaciones (relajación, estimulación, etc.), instaurándose así unos patrones de consumo. Este componente es el que tiene más importancia en el desencadenamiento de recaídas.

## Efectos del tabaco sobre la salud

Actualmente existe una amplia e indiscutible evidencia epidemiológica de que el hábito de fumar se asocia a un gran número de enfermedades. El tabaco es el responsable de:

80-85% de muertes por cáncer de pulmón.

80-90% de muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

30-40% de muertes por enfermedad coronaria (infarto de miocardio y muerte súbita).

Cada cigarrillo fumado supone en promedio una pérdida de 5,5 minutos de vida y disminuye de 5 a 8 años la esperanza de vida de un fumador. Aparte de incrementar diez veces el riesgo de cáncer de pulmón, también aumenta el

# Programa

de abordaje integral del tabaquismo

riesgo de otros tipos de cáncer como el de faringe, esófago, cavidad bucal, vejiga urinaria, etc.

El tabaco produce alteraciones funcionales respiratorias y digestivas. Otros efectos generales a corto plazo son:

- Disminución, en general, del rendimiento físico y de la capacidad pulmonar
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Tos
- Disminución de los sentidos del gusto y del olfato
- Envejecimiento prematuro de la piel del rostro
- Coloración amarillenta de los dientes y mal aliento

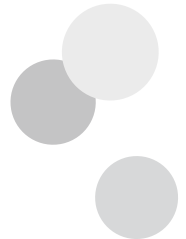
Los fumadores de pipa o puro también elevan su riesgo de padecer las enfermedades relacionadas con el tabaco. Fumar es siempre peligroso. Por pequeña que sea la cantidad consumida, siempre es perjudicial para la salud.

## El fumador pasivo

¿Quién es?. Fumador pasivo o involuntario es toda persona que,

no siendo fumadora, inhala involuntariamente el humo del tabaco que consumen otros fumadores a su alrededor.

Hay evidencias científicas de que la exposición pasiva al humo del tabaco aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, senos nasales y mama, y de enfermedades cardiovasculares y respiratorias en las personas expuestas. Asimismo se relaciona con el síndrome de muerte súbita en el lactante y en recién nacidos con bajo peso.



# Programa

de abordaje integral del tabaquismo

## Tabaco e interacción con fármacos

Las mujeres fumadoras que toman anticonceptivos orales tienen un riesgo mayor de sufrir un infarto de miocardio, trombo-sis venosa y hemorragia subaracnoidea.

El tabaco puede disminuir la respuesta terapéutica de algunos medicamentos empleados en el tratamiento de la bronquitis crónica y de la angina de pecho.

También hay que tener precaución con la interacción del tabaco y fármacos, anticoagulantes, diuréticos y algunas vitaminas.

## ¿ Qué puedo hacer?

Si es fumador, ha de saber que dejar de fumar es posible. Es la mejor decisión que puede tomar respecto a su salud en toda su vida.

Muchos fumadores retrasan la decisión de dejar de fumar porque creen que el daño ya está hecho y dejarlo ya no servirá para nada.

Esto no es cierto. Los beneficios de la supresión del tabaco se empiezan a notar inmediatamente.



# Programa

de abordaje integral del tabaquismo

## Cómo dejar de fumar

- Piense en la posibilidad de dejar el tabaco
- Aumente su motivación. Piense en todas las ventajas que obtendrá al dejar el tabaco
- Decídase a enfrentarse a las dificultades que pueden surgir por el hecho de dejar de fumar. No tenga miedo al fracaso
- Fije una fecha para poner en práctica su decisión
- Autocontrólese. Es capaz de hacer lo que se propone. Mantenga su decisión
- Hay que tener en cuenta que fumar es una adicción, una conducta aprendida y una dependencia social. Puede que resulte difícil, pero no es imposible
- Pida consejo a los profesionales sanitarios. Éstos sabrán ayudarle, valorando las características específicas de cada caso.



**ASEPEYO**

UNIDAD COLABORADORA CON  
LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 151

Urgencias 24 h

**900 151 000**

Servicio de Atención  
al Usuario

**900 151 002**

[www.asepeyo.es](http://www.asepeyo.es)