

► Hechos en cuanto al fumar y el fumar pasivamente



Spanisch

▶ Hechos

El humo del tabaco se compone de, aproximadamente, 7000 sustancias, de ellas gases y sustancias sólidas diminutas. La mayoría de las sustancias son tóxicas, alrededor de 70 son cancerígenas. Los tóxicos del humo del tabaco se introducen por la inhalación en los pulmones y de allí a la sangre. La sangre transporta los tóxicos a todo el cuerpo.

▶ Cáncer

Es larga la lista de los órganos, en los que el humo de tabaco puede producir cáncer, y va desde la boca, la faringe, la laringe, el esófago, el pulmón, pasando por el estómago, el hígado, el páncreas, el riñón, la vejiga y el cuello uterino hasta el recto.

▶ Corazón y circulación sanguínea

Las consecuencias más destacadas son ataque al corazón, accidente cerebro-vascular o vasoconstricción en las piernas.

▶ Vías respiratorias

El humo del tabaco aglutina las pequeñas vesículas de los pulmones. Lo que empieza como la tos del fumador, termina con una profunda dificultad al respirar. Entonces no se podrá apagar una cerilla ni siquiera a una distancia de 15 centímetros.

▶ Embarazo

Fumar durante la gravidez amenaza a la salud de la madre y del bebé que aún no ha nacido. Las mujeres fumadoras tienen más complicaciones durante la gravidez. Fumar desencadena con más frecuencia el nacimiento de un feto muerto o un parto prematuro, además de ser también una de las causas de la muerte infantil súbita.

▶ Los hombres y el fumar

Los fumadores son más a menudo impotentes que los no fumadores.

▶ Las mujeres y el fumar

Las fumadoras con deseo de ser madres tienen mayores dificultades para quedarse embarazadas. El riesgo de quedarse estériles es más alto.

▶ También cigarrillos «ligeros» con alto riesgo

El consumo de cigarrillos con bajas indicaciones de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono tiene casi las mismas desventajas para la salud que el consumo de cigarrillos con indicaciones altas.

En todas las cajetillas de cigarrillos está indicado el contenido más alto en alquitrán, nicotina y monóxido de carbono. Estos datos se refieren a mediciones con máquinas. Pero las personas no son máquinas. Las personas respiran el humo del tabaco más profundo en los pulmones, mantienen el humo más tiempo o fuman

un cigarrillo entero, hasta el filtro. Con este tipo de costumbres consiguen los fumadores y las fumadoras la dosis de nicotina que necesitan.

- Quien cambia de los cigarrillos normales a los que tienen menos alquitrán, tiene el mismo alto riesgo de contraer cáncer de pulmón.
- Aún con un cambio sigue siendo alto el riesgo de enfermedades del corazón.

Las indicaciones en las cajetillas confunden porque las cantidades de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono realmente consumidas son mucho más altas que las que se indica en los paquetes.

► Humo del tabaco

El humo del tabaco contiene miles de sustancias químicas distintas. Entre otras están la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono. La **nicotina** es una droga muy efectiva, parecida a la heroína y la cocaína. La nicotina puede hacer a los jóvenes dependientes, ya sólo con probar unos pocos cigarrillos. A parte de esto, aumenta el latido del corazón y sube la presión sanguínea. A consecuencia de esto se sobrecarga el corazón y la circulación sanguínea.

Alquitrán es una expresión colectiva para los componentes del humo del tabaco en forma

► Los hechos más importantes sobre el fumar de forma pasiva

El humo del tabaco respirado de forma El humo del tabaco respirado de forma pasiva contiene una cantidad parecida de tóxicos a cuando se inhala el humo de forma activa. Por eso, el fumar de forma pasiva hace enfermar y conduce a muerte prematura.

El humo de forma pasiva se compone del humo del tabaco del cigarrillo que se está quemando y del humo del tabaco que están expirando los fumadores y las fumadoras. Tampoco en el humo que se inspira de forma pasiva se pueden calcular los valores límite porque ya cantidades muy pequeñas perjudican la salud.

líquida o semi-líquida. Los tóxicos del alquitrán conducen a tener brotes de cáncer en muchos órganos distintos. Además de esto la nicotina pone los dientes y los dedos de color amarillo / marrón.

El **monóxido** de carbono es un tóxico inoloro del aliento que se produce igualmente al quemarse el tabaco. En las pequeñas vesículas de los pulmones bloquea el monóxido de carbono la absorción del oxígeno en la sangre. El oxígeno es imprescindible para la vida. Quien fuma mucho, absorbe hasta un 15 por ciento menos de oxígeno.

- En los adultos que no son fumadores activos el tabaquismo pasivo provoca cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular.
- En los niños, el tabaquismo pasivo desacelera el crecimiento pulmonar, agrava el asma y aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias y enfermedades del oído medio.

Las embarazadas que no fuman y se ven obligadas a fumar de forma pasiva involuntariamente, pueden dar a luz niños con bajo peso. En los niños pequeños, el fumar pasivamente aumenta el riesgo de muerte súbita.

► ¿Cómo protegerse eficazmente contra el tabaquismo pasivo?

Sólo interiores por completo libres de humo ofrecen una protección cien por cien contra los efectos nocivos del tabaquismo pasivo. Esto se aplica a la vivienda, pero también para el coche. Por el contrario, si se fuma por ejemplo en una ventana abierta o en la cocina, el humo del tabaco sigue penetrando en el apartamento.

► La línea para dejar de fumar: 0848 000 181



Con una llamada a la línea para dejar de fumar, cada cual puede averiguar cuál es el método más apropiado para sí mismo o sí misma. Para este fin la línea para dejar de fumar nacional dispone de consejeros y consejeras con entrenamiento especial para saber elegir exactamente entre los diversos métodos para dejar de fumar científicamente probados. Las personas interesadas pueden pedir también que se les

acompañe durante el proceso mediante unas llamadas de control.

Para las llamadas en **alemán, francés e italiano** la línea para dejar de fumar está a su servicio de lunes hasta viernes entre las 11h y las 19h bajo el número 0848 000 181 (0,08 CHF/minuto por red fija).

Para las llamadas en **español** se marcará el número de teléfono **0848 185 185**

Un experto de la línea para dejar de fumar le devolverá la llamada dentro de las 48 horas.

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Entregado por:

Informaciones adicionales y folletos:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch