



**40**  
ANIVERSARIO  
1969-2009

**Centros de Integración Juvenil, A.C.**

*“Para vivir sin adicciones”*

**¡ALÉJATE DEL CIGARRO!**

**CUIDA TU SALUD.**

## **DAÑOS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE TABACO**

La planta del tabaco tiene su origen en América. Era consumida por los nativos como un ritual cultural y para el alivio de la sensación de hambre en épocas de escasez de comida. A partir del descubrimiento de América el uso del tabaco se extendió a toda Europa y se hizo popular por sus cualidades curativas.

En la mitad del siglo XVI, un personaje de la alta sociedad, Jean Nicot, introdujo el tabaco en Francia, al que se le debe el nombre genérico de la planta, "nicotiana". La planta de tabaco es conocida como *Nicotiana Tabacum*.

El tabaco se presenta al consumo bajo la forma de cigarrillos, cigarros, o a granel para fumar con pipa. Es común que a edades tempranas los niños y adolescentes inicien experimentando con el tabaco, esto es lo que va generando una adicción.

Los niños y adolescentes conocen menos que los adultos sobre los efectos negativos que tiene el consumo de tabaco para la salud. El tabaco contiene nicotina (que posee un efecto ansiolítico e inhibidor del apetito). Los productos del tabaco (cigarrillos, para fumar) están compuestos con olor y sabor.



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

La combustión de estos productos crea nuevos componentes (monóxido de carbono, alquitranes...) nocivos para la salud. El monóxido de carbono, que se encuentra en cantidades muy elevadas en el humo del tabaco provoca que disminuya la capacidad para transportar oxígeno.

Hay más de 4,500 sustancias aproximadamente en el humo del tabaco, siendo la mayoría de ellas altamente tóxicas. Al fumar un cigarro, la nicotina entra rápidamente en los pulmones y es absorbida por la sangre, que la transporta al cerebro y en cuestión de 8 segundos la nicotina afecta a las neuronas.

La nicotina es un alcaloide responsable de la mayor parte de los efectos del tabaco sobre el organismo y es el que provoca la dependencia física.

La vida media de la nicotina en sangre es menos de dos horas y a medida que se reduce la concentración aparecen los síntomas que despiertan el deseo de fumar de nuevo. Al fumar un cigarro, la nicotina entra rápidamente en los pulmones y es absorbida por la sangre, que la transporta al cerebro y en cuestión de 8 segundos la nicotina afecta a las neuronas.

La nicotina es un alcaloide responsable de la mayor parte de los efectos del tabaco sobre el organismo y es el que provoca la dependencia física.

La nicotina provocar varios efectos en el organismo, los cuales dependerán de la cantidad que se consuma:

- Provoca placer, excitación, relajación.
- Sensación de estar más atento y despierto.
- Da alivio si se tiene sensación de inquietud o preocupación por alguna situación.
- Disminuye el apetito.

Estos efectos de la nicotina son los responsables de la fuerte adicción que genera.



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

Aparte de la nicotina, el tabaco tiene otras sustancias también perjudiciales para el organismo. Contiene elementos irritantes que son los responsables de la tos típica del fumador y de la estimulación de las glándulas secretoras de la mucosa, que son las que alteran los mecanismos de defensa del pulmón. Los alquitranes y otros agentes cancerígenos del tabaco pueden provocar a largo plazo distintos tipos de cáncer: como el de pulmón, de laringe, de boca, de riñón, etc.

## EFFECTOS DEL CONSUMO DE TABACO

1. Caída del cabello.
2. Cataratas.
3. Arrugas.
4. Pérdida del oído.
5. Cáncer de piel.
6. Deterioro de la dentadura.
7. Enfisema.
8. Osteoporosis.
9. Cardiopatías.
10. Úlcera gástrica.
11. Discromía de los dedos.
12. Cáncer de útero y aborto espontáneo.
13. Deformación de los espermatozoides.
14. Psoriasis.
15. Enfermedad de Buerger.
16. Cáncer.



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

## OTROS DAÑOS PRODUCIDOS POR EL CONSUMO DE TABACO

- Dolores de cabeza y vértigos, dificultades para concentrarse.
- Aunque la nicotina puede estimular la atención y la concentración en un principio y en dosis pequeñas, a medio plazo y aumentando la dosis provoca el patrón inverso.
- Dificulta la respiración. Esto provoca la disminución de la resistencia cuando se practica algún ejercicio.
- El aumento de CO<sub>2</sub> en la hemoglobina de los glóbulos rojos, dificulta el ejercicio físico.
- Disminuye la elasticidad de la piel y provoca arrugas.
- Favorece la aparición del acné.
- Provoca agotamiento.
- Los dientes se vuelven amarillos.
- El tabaco aumenta la presión arterial, acelera el ritmo cardíaco y deteriora las arterias.
- Los riesgos coronarios y las muertes por infarto de miocardio son dos veces más elevadas entre los fumadores que entre los no fumadores.

La nicotina aumenta la secreción de los ácidos gástricos y actúa sobre el sistema nervioso central. El tabaco es causa de cáncer de los bronquios, el pulmón, la cavidad bucal, el esófago, la vejiga, el cuello del útero y el estómago.

El riesgo de padecer un cáncer de pulmón es 10 veces mayor en una persona fumadora, y en los fumadores intensos (2 o más paquetes por día) el riesgo es 15 a 25 veces mayor. Está comprobado que fumar provoca impotencia sexual en los varones.

Las personas que han fumado durante mucho tiempo tienen 50% de probabilidades de morir como consecuencia de una enfermedad



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

relacionada con el tabaco. De estas defunciones, cerca de la mitad ocurrirá en la edad madura (entre los 35 y 69 años de edad).

Los datos de países desarrollados indican que el consumo de tabaco es causante de aproximadamente un tercio de las muertes por cardiopatías y un tercio de las muertes por cáncer. La mayoría de las defunciones causadas por el tabaco son el resultado de cardiopatías.

El cáncer de pulmón está aumentando entre las mujeres en muchos países en desarrollo. En varios países desarrollados, incluidos Canadá y los Estados Unidos, el cáncer de pulmón en la actualidad supera al cáncer de mama como el principal cáncer que ocasiona la muerte entre las mujeres.

## **Centros de Integración Juvenil, A.C.**

**Director: Lic. Pablo Puig Flores**

**Domicilio: Bahía de Coqui No. 76 Col. Verónica  
Anzures**

**Teléfono: 52600719 y 52605805**

**Correo electrónico:  
cijmhidalgo@cij.gob.mx/puig\_pablo@hotmail.com**

**Página Web: [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)**

