

## SI DECIDES SEGUIR FUMANDO:



Ten en cuenta a los que te rodean y pregunta si les molestas.



Fíjate en los sitios donde está prohibido fumar ya que te pueden poner una multa.



Mejor deja la última parte del cigarro ya que es la que más concentración de sustancias tóxicas tiene.



Deja pasar el mayor tiempo posible antes de comenzar a fumar y entre cigarrillos (1 ó 2 horas).



Apagar bien un cigarro puede prevenir muchos incendios. No dejar el filtro tirado en el campo o en la calle ya que no es biodegradable.

**Plantéate no fumar en determinadas circunstancias: ambientes cerrados, en presencia de niños, embarazadas o enfermos, en circunstancias peligrosas (conduciendo o en la cama).**

## SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN:

Ayuntamiento de ALCOBENDAS  
CTA - Centro de tratamiento de adicciones  
Libertad, 6, Planta Baja. 28100 Alcobendas (Madrid)  
91 663 70 01  
cta@aytoalcobendas.org

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS



INFOTABACO

## EFECTOS PRINCIPALES

En el humo del tabaco hay más de 100 sustancias nocivas para la salud, más de 40 de ellas cancerígenas. Vamos a ver los efectos de 4 de ellas:

**NICOTINA:** es la responsable de la adicción, contrae los vasos sanguíneos y hace que el corazón trabaje más deprisa de lo necesario. Si la nicotina que contiene un cigarro se inyectara directamente en la sangre, provocaría la muerte.

**ALQUITRANES:** contienen los principales agentes cancerígenos. Un paquete de tabaco diario durante un año es igual a una taza de alquitrán en los pulmones.

**MONÓXIDO DE CARBONO:** impide que llegue a las células el oxígeno suficiente y afecta al sistema nervioso y cardiovascular.

**IRRITANTES:** alteran las defensas naturales de los pulmones y provocan tos, infecciones, bronquitis, enfisema y el aumento de mucosidad, también tienen efectos cancerígenos.



## OTROS EFECTOS

Además de enfermedades muy graves también es el responsable de:

• Ensuciar los dientes y provocar mal olor en aliento, ropa.

• Provoca celulitis (la nicotina hace retener líquidos).

• Afecta a la circulación, hay una disminución del riego sanguíneo que hace que se engrase el pelo y se caiga, aparezca caspa, acné, envejecimiento de la piel...

• Disminución de crecimiento.

• Disminuye la resistencia en el deporte.



## BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Comienzan desde el mismo momento en que se deja de fumar:

**+** 24-72 h.: Mejora la capacidad de percibir olores y sabores. Respirar resulta más fácil. Sientes un aumento de energía.

**+** 3-9 meses: la tos, ronquera y dificultad respiratoria mejoran.

2-12 semanas: Mejora la circulación.

1 año: el riesgo de infarto se reduce un 50%.

**+** 10 años: El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad y se reduce el riesgo de padecer otros tumores.

No fumar, mejora la salud en general, el aspecto físico, ahorra mucho dinero y no perjudica a nadie.

Si quieres dejar de fumar te damos algunas pistas:



• Piensa en las razones que tienes para dejarlo y en las que tienes para seguir fumando y anótalas, si las primeras te parecen razones suficientes es el momento de intentarlo.

• Busca un día adecuado en el que no tengas muchas tensiones, y deja de fumar por completo.

• Si te ofrecen tabaco es el momento de afirmar tu decisión y decir: lo estoy dejando.

• Busca objetos con los que puedas entretener las manos.

• Guarda el dinero que te gastabas en fumar y date algún capricho como premio.

• Si fumas un cigarro un día, no te rindas comienza con tu propósito de nuevo.

• Elimina objetos que te recuerden el tabaco: mecheros, ceniceros

