

¿Qué es el tabaco?

Es una **sustancia estimulante** del Sistema Nervioso Central que contiene más de **3500 componentes nocivos**. Genera una gran dependencia entre sus consumidores debido a su alto contenido de **nicotina**.

Es responsable de aproximadamente 50.000 muertes anuales en España, siendo la **1ª causa de muerte evitable** en el mundo.

Componentes

Butano



Alquitrán

Polonio



Dióxido de Carbono



Arsénico



Toxicidad Alta

Toxicidad Media

Toxicidad Baja



Previa GRX



previagr



958 29 60 27



<http://proyectohombregranada.org/>



C/Santa Paula 20, 18001



¿Cuánto sabes del Tabaco?

PROYECTO HOMBRE GRANADA

Fumadores Pasivos

Inhalar el aire contaminado por el humo del tabaco incrementa el **riesgo** de padecer las mismas **enfermedades** de corazón y pulmón que los fumadores, agravándose en mujeres embarazadas, niños, enfermos crónicos, etc...

Efectos en nuestro cuerpo

Disfunción Sexual Mal olor **Cáncer** Infertilidad
Deficiencia Pulmonar **Infartos** Caries **Mal aliento**
Bronquitis Úlceras Aumento de Tos y Presión Arterial
Dificultad Respiratoria **Envejecimiento Precoz**
Dependencia Enfermedades Cardiovasculares

¿Realidad o Ficción?

Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.

El tabaco estimula, no tiene propiedades relajantes, el alivio que se siente se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia.

Los cigarrillos bajos en nicotina son más sanos.

Para conseguir los mismos efectos se suelen fumar en mayor cantidad por lo que los riesgos se asemejan a los cigarrillos normales.

No dependo del tabaco, puedo dejarlo cuando quiera.

¿Seguro? La dependencia al tabaco es difícil de "cortar", para dejarlo hay que tomárselo muy en serio.

Dejar de fumar engorda.

Este mito es utilizado como excusa para no dejarlo, la ansiedad, el picoteo entre horas y la mejora del gusto y el olfato pueden contribuir al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado nos serán de gran ayuda.

Sabías que...

Existe la creencia que fumar **cachimba** no es perjudicial, ya que su aspecto, color y el olor que desprende nos hacen pensar que es un producto inofensivo.

Debemos saber que, además de los más de 3500 componentes nocivos del tabaco, la cantidad de **monóxido de carbono** inhalada es 7 veces superior a la del cigarro (por la combustión del carbón).

Por otro lado, si no se emplean las condiciones de **higiene** necesarias, antes y después de cada uso (esterilizar boquillas, manguera, etc...), nos exponemos al contagio de infecciones y enfermedades como hepatitis, herpes, mononucleosis, etc...

¡Ahora tú decides!