

# EL TABACO

A dark, moody photograph of a person's face in shadow, with a lit cigarette in the foreground. The person's face is partially illuminated, showing their eyes and nose. The cigarette is lit, with a glowing tip and a small amount of ash. The background is dark and textured.

**Maria Aguado  
Iraide Herrero  
Mikel Tapia**

# FUMAR MATA

Prender un cigarrillo, aspirar su humo y quemar hasta la última brizna de tabaco, apagar la colilla y, al rato, repetir. Cientos de veces, día tras día, la actitud cotidiana de millones de personas. ¿Por qué? ¿Qué es aquello a lo que llamamos tabaco? ¿Qué razones son las que obedecen a esa costumbre, a ese hábito tan perjudicial y tan popular de fumar que se ha convertido en la epidemia sanitaria más importante del siglo XXI? ¿Qué factores nos incitan a fumar?

## ¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta cuyas hojas tienen concentraciones altas de una sustancia química llamada **nicotina** y que produce adicción. Las hojas se pueden fumar (en cigarrillos y en pipas), aplicar a las encías (tabaco chupado o mascado) o inhalar (como aspirar). Las hojas de tabaco también contienen muchas



sustancias químicas que causan **cáncer**, y el uso del tabaco y la exposición pasiva al humo de tabaco se han vinculado a muchos tipos de cáncer y otras enfermedades. El nombre científico es *Nicotiana tabacum*.

## ¿Quién es fumador pasivo?

Piensa que tú eliges el hecho de fumar, pero tus compañeros **NO**. ¡Respete su decisión!

Un fumador pasivo puede sufrir **las mismas enfermedades** relacionadas con el tabaco, como si fuera fumador.

Si hay alguna **embarazada**, respete que el recién nacido nazca sano y sin humo.

Si hay algún **asmático**, el humo de los cigarrillos aumenta las complicaciones de su enfermedad. Todas las personas que conviven o trabajan con fumadores son fumadores pasivos ya que inhalan el humo del tabaco en el aire y tienen un mayor riesgo de desarrollar determinadas enfermedades.

**Los niños** son especialmente vulnerables a los efectos del tabaco. Según la OMS, alrededor de **250 millones de los niños que están vivos en el mundo hoy morirán por causa del tabaco.**

## ¿Por qué el cigarrillo ha conquistado a la mujer?

La Organización Mundial para Salud (OMS) estima que **el número de mujeres fumadoras se triplicará en la próxima generación superando los 500 millones de fumadoras.**

En el grupo de edad de 14 a 18 años fuma el 39,9% de las mujeres frente al 28,9% de los hombres.

Hay cuatro motivos para que actualmente las mujeres fumen cada día más: **la publicidad, la depresión, el estrés y el miedo al sobrepeso.**

Muchas mujeres fuman para hacer frente a la soledad, la tristeza, la presión laboral..., utilizan los cigarrillos como recompensa y liberación.

## Tabaco y familia

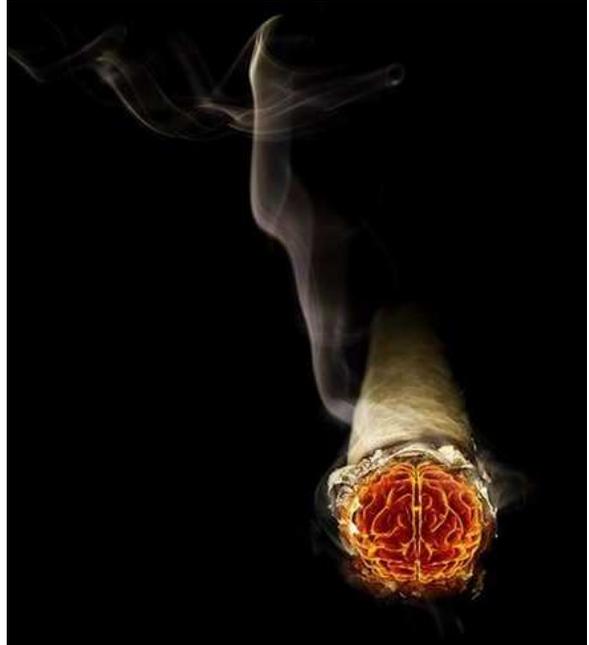
Si tienes que convivir con alguien, ¡hazlo bien! Hay que tener en cuenta tres **detalles** en casa de los fumadores.

- Los más afectados en casa de un fumador son los niños.
- Se incrementarán o se agravarán aquellas enfermedades respiratorias que presentan constantemente tos, irritación de la garganta, irritación de los ojos, otitis y asma.
- Cuanto mas pequeña sea la criatura, más le afecta que se fume.

Tres **consejos** para la salud de los niños:

- Intentar no fumar en presencia de los niños.

- Intentar que los objetos de los niños no huelan a tabaco.
- Antes de nada, habrá que intentar reducir el consumo de cigarrillos, y después, intentar dejar de fumar.



## Factores que llevan a empezar a fumar

**Factores ambientales** como la excesiva publicidad, la gran oferta y la facilidad y accesibilidad económica del tabaco para los jóvenes.

**Factores sociales** como la influencia de la familia, la aceptación social del tabaco y la más destacada del grupo, los amigos o el desconocimiento de las consecuencias del hábito.

**Factores personales**, de tipo psicológico y relacionados especialmente con la formación del carácter y la personalidad durante la adolescencia.

## ¿Por qué no es fácil dejar de fumar?

Porque la **nicotina es una droga adictiva**. Es adictiva porque provoca una necesidad compulsiva de fumar.

Cuando la nicotina se toma inhalada, es absorbida básicamente a través de los pulmones (70%-90% depende de la inhalación que haga cada fumador), pero en pocos segundos llega a los receptores del sistema nervioso, y los efectos primarios son rápidos.

## Mitos

La gente es libre de decidir si fuma o no

Todos creemos que somos criaturas con completa libertad de decisión. Sin embargo, en el caso del tabaco, esta libertad queda trastornada por los anuncios y la adicción.

## Todo el mundo sabe lo malo que es fumar

Muchas personas saben que el tabaco no es sano pero todavía quedan ciertos grupos desinformados. En China, por ejemplo, esta falta de conocimiento viene asociada con un alto índice de consumo.

## Unos pocos cigarrillos al día no hacen daño

A más cigarrillos fumados, mayor riesgo de padecer cáncer de pulmón. Sin embargo, otras enfermedades, como las cardiovasculares, no presentan esta característica y la probabilidad de sufrirlas aumenta aún consumiendo bajas cantidades (a partir de tres al día).

## Si quieres es fácil dejarlo

Es posible dejar de fumar pero no siempre es una tarea sencilla. El ensayo recalca la naturaleza adictiva de la nicotina y la asemeja con la de otras drogas como la heroína, la cocaína y el alcohol.

## Los medicamentos específicos no funcionan

Las terapias sustitutivas de la nicotina -parches, chicles y comprimidos- y el bupropion -un antidepresivo- sí son eficaces a la hora de propiciar el cese del consumo, señalan los especialistas de Nueva York. La combinación de estos tratamientos con un apoyo psicológico suele resultar determinante.

## Un fumador siempre será un fumador

El documento combate esta falsa creencia de manera rotunda: "Más de la mitad de los americanos que ha fumado alguna vez ya lo ha dejado".

## Los fumadores sólo pierden un par de años de vida

Las personas que fallecen a causa del tabaco pierden una media de 14 años de vida.

## El tabaco ambiental no mata

Treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un consumidor.

### **El tabaco es bueno para la economía**

Aseguran que si este producto desapareciese de la economía el dinero se invertiría en otros bienes y servicios que generarían el suficiente empleo y actividad económica para reemplazar lo que podría haberse perdido de la industria tabaquera.

### **El problema del tabaco ya está solucionado**

El trabajo aclara esta creencia errónea de forma tajante: "Globalmente, unos 1.300 millones de personas son fumadores -más que nunca en la historia- y, este siglo, más de 1.000 millones morirán de causas relacionadas con el tabaco, a no ser que se actúe urgentemente a nivel local, nacional e internacional".

### **La industria ya no se dirige a los jóvenes**

Los fabricantes de cigarrillos son conscientes de que el mayor consumo es producido por los adolescentes por eso se dirigen a ellos.

### **El tabaco no es una droga**

Se ha demostrado que la nicotina del tabaco es mas adictiva que la heroína ¿De verdad crees que no es una droga?

### **Algunos datos de interés**

El tabaco es **responsable** de aproximadamente el **30%** de las **muertes por cáncer**, del **20%** de las producidas por **enfermedades cardiovasculares**, y del **80%** de las

### **enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC)**

El **50% de las personas que fuman regularmente morirán a causa del tabaco**. La mitad de ellos en la edad adulta y la otra mitad en la vejez.

El fumador pasivo o involuntario tiene un aumento del riesgo de padecer cáncer de pulmón, enfermedades coronarias y respiratorias, y en la edad infantil el síndrome de la muerte súbita del lactante.

### **Cada cigarrillo fumado son 7 minutos menos de vida.**

La edad en la que los adolescentes suelen **empezar a fumar** es entre los **12 y 14 años**.

### **Vencer la batalla contra el tabaquismo**

Antes del día 31 de mayo y por iniciativa del ministerio de sanidad, cuando un fumador adquiriera una **cajetilla de tabaco** encontrará junto a los mensajes de "Fumar mata" y "Fumar provoca cáncer" etc.

**imágenes de pulmones destrozados, dentaduras negras o tumores** todo ello para convencer al fumador de las enfermedades mortales derivadas del consumo del tabaco como son el cáncer de pulmón y los tumores.

**“FUMO PORQUE  
SIMPLEMENTE  
TODOS FUMAN”**

## Encuestas

Sobre 32 encuestas realizadas a alumn@s del colegio Esclavas Del Sagrado Corazón, tanto de 3º de ESO como de 4º de ESO, más una profesora del mismo centro, estas son las conclusiones sacadas:

El **31,25%** de los encuestados son **fumadores** siendo 70% mujeres y 30% hombres, mientras que el **68,75% no fuman** siendo 70% mujeres y 30% hombres. De los **fumadores**, de cada edad se han podido extraer los siguientes datos; de **17 años un 20% es fumador**, mientras que de los **14 y 15 un 30%**, de los encuestados de **13 y 16 años solo un 20%** fuma. La **edad media** de los fumadores encuestados **para empezar a fumar es de 13 años**.

Ante la cuestión: “**¿por qué fumas?**” Los fumadores contestan, bien **por sus amigos** o **porque les gusta**.

Ante la cuestión de “**¿Qué piensas sobre el tabaco?**”, contestan: **relaja** y **es demasiado caro**

Ante la pregunta de “**¿por qué empezaste?**”, responden; **por sus amigos** o **simplemente porque todos fuman**.

El **60%** de los encuestados fumadores no **les gustaría dejarlo** y **al 40%, si**.

La opinión de los que quieren dejarlo es porque lo consideran mala para su salud mientras que los que no quieren dejarlo manifiestan que no quieren dejarlo porque no o porque les gusta.

Las marcas que mas se fuman son: **malboro (50%)**

Camel (30%) lucky (10%) Chester (10%)

Ante la cuestión “**¿sabe tu familia que fumas?**” El 50% responde que si y el otro 50% responde que no.

De los no fumadores, el **72,72%**, es decir 16 personas

**Están rodeadas de fumadores** mientras que 6 personas no, **el 10% no sabían que era fumador pasivo**.

La opinión de los no fumadores pero que lo son pasivos es que no les parece justo, que deberían respetar mas, que les molesta el humo, que el tabaco es malo para la salud, mortal y algunos creen que lo deberían ilegalizar.