



adicción



problemas cardiovasculares



problemas respiratorios



problemas bucales



Teléfono: _____ Extensión: _____

Horario: De _____ a _____ horas



Castilla-La Mancha

sescam
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha



CONSUMO DE TABACO SUS RIESGOS ⚠

El consumo de tabaco es la primera causa evitable de muerte en los países desarrollados. Su humo lleva un alto contenido de sustancias tóxicas como **alquitranes** que causan cáncer, **monóxido de carbono** que daña las arterias, **sustancias oxidantes** que producen bronquitis crónica e irritación, y **nicotina** que es droga con la misma capacidad adictiva que la heroína.

Las sustancias tóxicas que lleva el tabaco pueden causar:

- Problemas vasculares como accidentes cerebrovasculares, infartos coronarios, enfermedad vascular periférica y trombosis venosa periférica.
- Cáncer de pulmón, tráquea, esófago, estómago, hígado, páncreas, renal, próstata, útero, ovarios, boca, lengua y labio.
- Problemas respiratorios que derivan en enfermedad pulmonar obstructiva crónica, dificultad respiratoria e infecciones.
- Problemas en la piel como el retraso en la cicatrización, pérdida de tono, arrugas, envejecimiento prematuro y psoriasis.
- Problemas bucales como la periodontitis y la decoloración de los dientes.

DEJAR DE FUMAR

TIENE MUCHOS BENEFICIOS

Primeras 24 horas ☆

- A los 20 minutos mejora la tensión arterial, el pulso y la circulación.
- A las 2 horas el nivel de nicotina en sangre disminuye a porcentajes casi indetectables.
- A las 6 horas los latidos cardíacos y la tensión arterial comienzan a normalizarse.
- A las 8 horas disminuye el dióxido de carbono y aumenta el oxígeno.
- De 12 a 24 horas el oxígeno en sangre se normaliza, mejora el transporte de oxígeno a todas las células del cuerpo.

Primeras semanas ☆ ☆

- A las 48 horas la nicotina deja de detectarse en el organismo, se empieza a recuperar el gusto y el olfato.
- De 3 a 6 días, mejora la respiración, se activa el mecanismo de limpieza y regeneración del tejido pulmonar (tos y mocos). Aumenta la energía.
- A las 2 semanas la piel está más luminosa, mejora la irrigación sanguínea y la oxigenación.

Primeros meses ☆ ☆ ☆

De 3 a 9 meses hay una mejora de la circulación y la función pulmonar, disminuyendo los problemas respiratorios como la tos del fumador, ahogos...

A partir del primer año ☆ ☆ ☆ ☆

Al año la posibilidad de sufrir un infarto se reduce a la mitad.

A partir de los 3 años el riesgo de cáncer de pulmón se reduce en un 50 por ciento. También disminuye el riesgo de cáncer de vejiga, páncreas, esófago o boca y de sufrir enfermedades cardiovasculares es el mismo que en los no fumadores.

