



## **Día mundial sin tabaco**

**31 DE MAYO**

### **¿Es nocivo el consumo de tabaco?**

El consumo de cigarrillos está muy extendido en la sociedad actual y aunque todo el mundo sabe que es perjudicial para la salud. El consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, una cifra que se estima aumentará hasta más de 8 millones de fallecimientos anuales para el 2030 si no se intensifican las medidas para evitarlo.





## ¿Sabes qué fumas?

Un cigarro genera durante la combustión, más de 4,600 sustancias químicas tóxicas y de ellas 62 pueden producir cáncer. Pocos conocen la cantidad de elementos nocivos que contiene, tales como:

- > ACETALDEHÍDO (irritante de las vías respiratorias)
- > ACROLEÍNA (irritante de las vías respiratorias)
- > ACETONA (solvente)
- > METANOL (carburante para cohetes)
- > NICOTINA (utilizado como insecticida)
- > CADMIO (utilizado en las baterías)
- > MONÓXIDO DE CARBONO (gas asfixiante)
- > BENZOPIRENO (hidrocarburo potencialmente cancerígeno)
- > CLORURO DE VINILO (utilizado en los materiales plásticos)
- > MERCURIO (metal tóxico)
- > ACIDO CIANHÍDRICO (gas asfixiante)
- > TOLUENO (solvente industrial)
- > FENOL (solvente)
- > ALQUITRÁN (el más cancerígeno)
- > PLOMO (metal pesado)





## ¿Cuáles podrían ser los efectos y consecuencias del hábito de fumar?



Riesgo de contraer cáncer nasal



Desarrollo de discapacidades cognitivas.



Cáncer de lengua y boca



Pérdida de dientes y daños en las encías



Mal aliento



Cáncer de esófago



Dientes manchados



Cáncer de laringe



Cáncer de pulmón



Cáncer de mama



Cáncer de hígado



Enfermedades del corazón



Cáncer de páncreas



Cáncer de estómago



Cáncer de ovarios



Cáncer a los intestinos



Cáncer de vejiga



Artritis remautoide



Envejecimiento prematuro



# ¿Qué le sucede al cuerpo después de dejar de fumar?

## 20 minutos después:

La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.

## 24 minutos después:

Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad.

## 48 horas después:

Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo.

## 3 días después:

Aumenta la capacidad pulmonar, reduciéndose la tos y aumentando la sensación de bienestar.

## 1 a 2 meses después:

La presión arterial recupera sus valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y los pies.

## 3 a 6 meses después:

Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones.

## Mitos y realidades sobre el hábito de fumar

- > **Fumar es solo un mal hábito:** FALSO. Es una adicción que provoca dependencia física, causada por la nicotina, además de la psicológica y social.
- > **Dejar de fumar es solo cuestión de voluntad:** FALSO. La fuerza de voluntad es importante para dejar de fumar, pero se requiere ayuda especializada para tratar la adicción.
- > **Pocos cigarrillos al día no hacen daño:** FALSO. No existe una dosis de tabaco más segura que otra. La única forma de estar seguros de evitar este daño es dejar de fumar o no hacerlo.
- > **El humo ambiental no mata:** FALSO. Los fumadores pasivos están expuestos a los riesgos del tabaco. Si fumas un cigarrillo en una habitación con otra persona estarás dañando también su salud.
- > **No fumar mucho no hace daño:** FALSO. No existe un consumo seguro ni sano del tabaco, fumar incluso un cigarrillo al día es dañino. No fumar es la única manera de evitar todo tipo de riesgo.
- > **Fumar relaja:** FALSO. El cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina y es normal sentirse más relajado cuando se obtiene de nuevo esta sustancia, de la que uno probablemente ya es dependiente.
- > **La prohibición de fumar restringe los derechos y la libertad de elección de la población fumadora:** FALSO. Las leyes que prohíben fumar no restringen derechos a nadie. Protegen la salud de las personas al regular los ambientes 100% libres de humo de tabaco.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

\*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe