

## TABACO

Las direcciones electrónicas que contiene esta página del Programa PUEDA son utilizadas para educar y prevenir el consumo de las drogas. Cada uno de las direcciones electrónicas conservan su derecho de autor.



Planta cuyas hojas tienen concentraciones altas de la sustancia química nicotina, que produce adicción. Después de su cosecha, las hojas de tabaco se curan y procesan de diferentes maneras. Los productos obtenidos se pueden fumar (en cigarrillos, cigarros y pipas), aplicar sobre las encías (como tabaco en polvo y tabaco de mascar) o inhalarse (como rapé). Las hojas curadas de tabaco y sus productos contienen muchos productos químicos que causan cáncer. El consumo de tabaco y la exposición pasiva al humo de tabaco se vincularon fuertemente con muchos tipos de cáncer y otras enfermedades. El nombre científico de la planta de tabaco más común es *Nicotiana tabacum*.

 <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/tabaco>

### SELECCIONE UNA DE LAS FUENTES DISPONIBLES PARA MÁS INFORMACIÓN



 <https://www.drugabuse.gov>



 <https://kidshealth.org>



 <https://medlineplus.gov/spanish>



 <https://www.who.int/es>



## LA OMS DESTACA LA ENORME MAGNITUD DE LA MORTALIDAD POR ENFERMEDADES PULMONARES RELACIONADAS CON EL TABACO

*Día Mundial Sin Tabaco 2019: No Dejes Que El Tabaco Te Quite La Respiración  
29 De Mayo De 2019*

*Comunicado de prensa Ginebra*



En previsión del Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo), la Organización Mundial de la Salud destaca los daños causados por el tabaco a la salud pulmonar: más del 40% de las muertes relacionadas con el tabaco se deben a enfermedades pulmonares como el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la tuberculosis. La OMS hace un llamamiento a los países y a los asociados para que intensifiquen las medidas destinadas a proteger a las personas de la exposición al tabaco.

«Cada año, el tabaco mata a 8 millones de personas, como mínimo, y varios millones más padecen cáncer de pulmón, tuberculosis, asma o enfermedades pulmonares crónicas causadas por el tabaco», dijo el Director General de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. «Los pulmones sanos son esenciales para una vida sana. Hoy y siempre, puedes proteger tus pulmones y los de tus familiares y amigos diciendo no al tabaco».

En 2017, el tabaco mató a 3,3 millones de consumidores y de personas expuestas al humo ajeno debido a afecciones pulmonares. Así:

- 1,5 millones murieron de enfermedades respiratorias crónicas;
- 1,2 millones por cáncer (traqueal, bronquial y pulmonar), y
- 600 000 por infecciones respiratorias y tuberculosis.

Más de 60 000 menores de 5 años mueren de infecciones de las vías respiratorias inferiores causadas por el humo ajeno. Los que sobreviven hasta la edad adulta tienen mayores probabilidades de padecer más adelante enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).



## ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

La OMS insta a los países a luchar contra la epidemia del tabaquismo mediante la aplicación plena del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco y la aplicación de medidas eficaces de control del tabaco, incluidas las medidas políticas "MPOWER" recomendadas por la OMS, por ejemplo, reduciendo la demanda de tabaco a través de los impuestos, creando lugares sin humo y prestando apoyo a

quienes quieren dejar de fumar.

La Organización también alienta a los padres y a los dirigentes comunitarios a que adopten medidas para salvaguardar la salud de sus familias y comunidades, informándolas de los daños causados por el tabaco y protegiéndolas de ellos.



### Notas para los editores:

La exposición al tabaco tiene gran impacto en la salud pulmonar de todo el mundo.



**Cáncer de pulmón:** Fumar tabaco es la principal causa del cáncer de pulmón, y es responsable de más de dos terceras partes de las muertes mundiales por esta enfermedad. La exposición al humo ajeno en el hogar o en el lugar de trabajo también aumenta el riesgo. Dejar de fumar puede reducir dicho riesgo; así después de 10 años de dejar de fumar, el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad del de un fumador.



**Enfermedades respiratorias crónicas:** Fumar tabaco es la causa principal de la EPOC, en la que la acumulación de moco purulento en los pulmones provoca una tos dolorosa y dificultades respiratorias agonizantes. El riesgo de EPOC es particularmente alto entre las personas que empiezan a fumar o están expuestas al humo ajeno a edades tempranas, ya que el humo del tabaco retrasa significativamente el desarrollo pulmonar. El tabaco también exacerba el asma, que restringe la actividad y contribuye a la discapacidad. El abandono temprano del hábito de fumar es el tratamiento más eficaz para retrasar la progresión de la EPOC y mejorar los síntomas del asma.



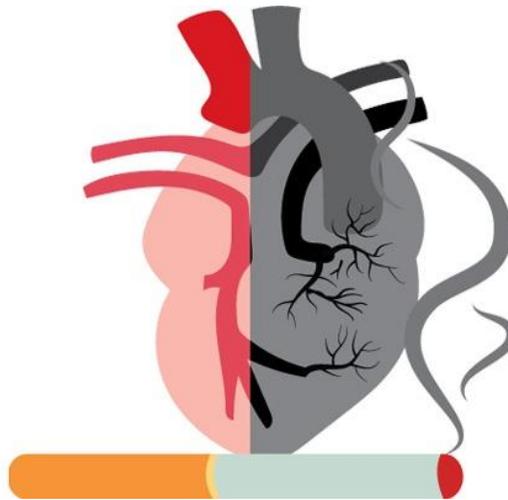
**Efectos a lo largo de la vida:** Los niños expuestos durante la vida intrauterina a las toxinas del humo de tabaco a través del tabaquismo materno o de la exposición materna al humo ajeno presentan con frecuencia una reducción del crecimiento y la función pulmonar. Los niños pequeños expuestos al humo ajeno corren el riesgo de padecer asma y exacerbaciones de esta, neumonía y bronquitis, así como infecciones frecuentes de las vías respiratorias inferiores. Los fumadores nunca deberían fumar en presencia de lactantes o niños pequeños.



**Tuberculosis:** El daño pulmonar y la reducción de la función pulmonar causados por la tuberculosis son exacerbados por el tabaquismo. Alrededor de una cuarta parte de la población mundial tiene tuberculosis latente, con el consiguiente riesgo de padecer la enfermedad activa. Las personas que fuman tienen el doble de probabilidades de enfermar de tuberculosis. La tuberculosis activa, agravada por los efectos nocivos del humo del tabaco para la salud pulmonar, aumenta considerablemente el riesgo de discapacidad y muerte por insuficiencia respiratoria. Los enfermos de tuberculosis deben tomar medidas inmediatas para dejar de fumar, a fin de que el tratamiento antituberculoso sea eficaz.



**Contaminación del aire:** El humo del tabaco es una forma peligrosa de contaminación del aire en espacios cerrados: contiene más de 7000 sustancias químicas, 69 de las cuales se sabe que son cancerígenas. Aunque el humo puede ser invisible e inodoro, puede permanecer en el aire hasta cinco horas.



**Relaciones entre el tabaco y los SDG:** Para lograr la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible consistente en reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles de aquí al año 2030, el control del tabaco debe ser una prioridad para los gobiernos y las comunidades de todo el mundo. El mundo no está bien encaminado para alcanzar esta meta.

<https://www.who.int/es/news-room/detail/29-05-2019-who-highlights-huge-scale-of-tobacco-related-lung-disease-deaths>

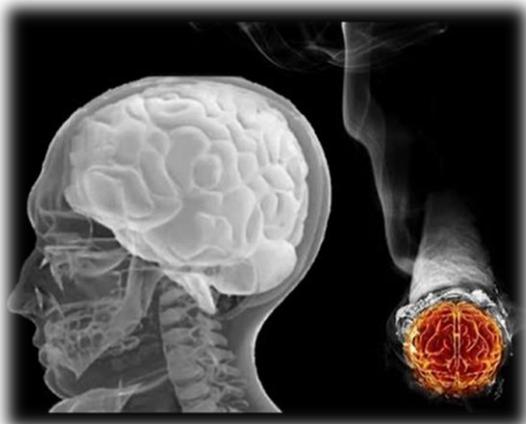
## ¿CÓMO SE CONSUME EL TABACO?

El tabaco se puede fumar, masticar o aspirar. Los productos para fumar incluyen cigarrillos, cigarros, bidis y cigarrillos de clavo. Algunas personas fuman hojas sueltas de tabaco en pipa o en una pipa de agua llamada narguile o hookah. Los productos que se mascan incluyen el tabaco para mascar, el rapé, el tabaco sin humo (*dip*) y la pasta húmeda (*snus*); el rapé también se puede aspirar.

## ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL TABACO EN EL CEREBRO?

Al consumir tabaco en cualquiera de sus formas, la nicotina que contiene se absorbe rápidamente en la corriente sanguínea. Una vez que ingresa a la corriente sanguínea, la nicotina estimula inmediatamente las glándulas adrenales para que liberen la hormona epinefrina (adrenalina). La epinefrina estimula el sistema nervioso central y aumenta la presión arterial, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca. Al igual que sucede con drogas como la cocaína y la heroína, la nicotina aumenta los niveles del neurotransmisor químico llamado *dopamina*, el cual afecta partes del cerebro que controlan la satisfacción y el placer. Hay estudios que sugieren que otras sustancias químicas presentes en el humo del tabaco, como el acetaldehído, podrían potenciar los efectos de la nicotina en el cerebro.

## ¿QUÉ OTROS EFECTOS TIENE EL TABACO SOBRE LA SALUD?



### ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL TABACO EN EL CEREBRO?

Al consumir tabaco en cualquiera de sus formas, la nicotina que contiene se absorbe rápidamente en la corriente sanguínea. Una vez que ingresa a la corriente sanguínea, la nicotina estimula inmediatamente las glándulas adrenales para que liberen la hormona epinefrina (adrenalina). La epinefrina estimula el sistema nervioso central y aumenta la presión arterial, la frecuencia respiratoria y la frecuencia cardíaca. Al igual que sucede con drogas como la cocaína y la heroína, la nicotina aumenta los niveles del neurotransmisor químico llamado *dopamina*, el cual afecta partes del cerebro que controlan la satisfacción y el placer. Hay estudios que sugieren que otras

sustancias químicas presentes en el humo del tabaco, como el acetaldehído, podrían potenciar los efectos de la nicotina en el cerebro.

## ¿QUÉ OTROS EFECTOS TIENE EL TABACO SOBRE LA SALUD?

Si bien la nicotina es adictiva, la mayor parte de los efectos graves derivados del consumo de tabaco provienen de otras sustancias químicas. Fumar tabaco puede



generar cáncer pulmonar, bronquitis crónica y enfisema. Además, aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas, que pueden llevar a una embolia o un infarto. Fumar también está asociado con otros tipos de cáncer, leucemia, cataratas y neumonía. Todos estos riesgos corresponden al consumo de cualquier producto que se fume, incluido el tabaco en hookah. El tabaco sin humo aumenta el riesgo de cáncer, especialmente del cáncer de la boca.

Las mujeres embarazadas que fuman cigarrillos tienen un mayor riesgo de abortos y nacimientos de bebés sin vida, prematuros o con poco peso. Fumar durante el embarazo también podría estar asociado con problemas de conducta y aprendizaje en los niños que están expuestos al tabaco.

Las personas que están cerca de quienes fuman se exponen al humo de segunda mano, ya sea proveniente del extremo del producto de tabaco que se quema o de la exhalación de la persona que está fumando. La exposición al humo de segunda mano también puede generar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas. Puede causar problemas de salud en niños y adultos, tales como tos, flema, insuficiencia pulmonar, neumonía y bronquitis. Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de sufrir de infecciones del oído, asma grave, infecciones pulmonares y muerte por el síndrome de muerte súbita del lactante.

## ¿CÓMO LLEVA A LA ADICCIÓN EL CONSUMO DE TABACO?

Para muchas personas que consumen tabaco, los cambios a largo plazo en el cerebro producidos por la exposición continua a la nicotina acaban por crear adicción. Cuando una persona trata de dejar el tabaco puede experimentar síntomas de abstinencia como:



- irritabilidad
- problemas para prestar atención
- problemas para dormir
- más apetito
- deseos vehementes e intensos de tabaco

## ¿CÓMO SE TRATA LA ADICCIÓN A LA NICOTINA?



Tanto los tratamientos conductuales como los medicamentos pueden ayudar a dejar de fumar, pero la combinación de ambos enfoques es más efectiva que el empleo de una sola estrategia.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos estableció una línea telefónica nacional gratuita para dejar de fumar, 1-800-QUIT-NOW, que es un punto de acceso para quienes buscan información y ayuda para dejar de fumar.

### TRATAMIENTOS CONDUCTUALES

Los tratamientos conductuales utilizan una variedad de métodos para ayudar a las personas a dejar de fumar, que van desde

materiales de autoayuda hasta apoyo profesional. Estos tratamientos enseñan a reconocer las situaciones de alto riesgo y crear estrategias para hacerles frente. Por ejemplo, las personas que se reúnen con gente que fuma tienen más probabilidades de fumar y menos probabilidades de dejar de hacerlo.

### TERAPIAS DE REEMPLAZO DE NICOTINA

Las terapias de reemplazo de nicotina (NRT, por su sigla en inglés) fueron los primeros medicamentos que adoptó la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) para su utilización en los tratamientos para dejar de consumir tabaco.

Los productos de reemplazo de nicotina que actualmente cuentan con la aprobación de la FDA incluyen goma de mascar, parches transdérmicos, pulverizadores nasales, inhaladores y pastillas. Estos productos liberan una dosis controlada de nicotina para aliviar los síntomas de abstinencia mientras la persona intenta dejar el tabaco.

## OTROS MEDICAMENTOS

El bupropión (Zyban®) y la vareniclina (Chantix®) son dos medicamentos sin nicotina aprobados por la FDA que han resultado eficaces como ayuda para dejar de fumar. Actúan sobre los receptores de nicotina del cerebro, aliviando los síntomas de abstinencia y bloqueando los efectos de la nicotina si la persona comienza a fumar de nuevo.

## ¿ES POSIBLE SUFRIR UNA SOBREDOSIS DE NICOTINA?

La nicotina es venenosa y, si bien no es común, la sobredosis es posible. La sobredosis ocurre cuando la persona consume demasiada cantidad de una droga y sufre una reacción tóxica que causa síntomas nocivos graves o la muerte. La intoxicación por nicotina normalmente ocurre en niños pequeños que accidentalmente mastican la goma de mascar o los parches con nicotina que se utilizan para dejar de fumar o ingieren el líquido de los cigarrillos eléctricos. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, vómitos, desmayos, dolor de cabeza, debilidad y aumento o disminución de la frecuencia cardíaca. Ante la sospecha de que un niño o un adulto pudiera estar sufriendo una sobredosis de nicotina es necesario obtener asistencia médica en forma inmediata.

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-y-otros-productos-con-tabaco>

La línea de Cesación ¡Déjalo Ya!

LÍNEA DE CESACIÓN DE FUMAR  
**¡DÉJALO YA!**





**VENDER  
TABACO  
A MENORES  
ES ILEGAL**

**¡REPÓRTALO!**

Si conoces o ves algún comercio que vende productos de tabaco a menores de 18 años, puedes reportarlo confidencialmente. Ayúdanos a proteger a nuestros menores del tabaco.

**Llama a:**

1-877-287-1373

**Visita:**

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

**Envía email a:**

[ctpcpliance@fda.hhs.gov](mailto:ctpcpliance@fda.hhs.gov)

**Escribe a:**

Food And Drug Administration  
Center For Tobacco Products  
Document Control Center  
Building 71, Room G335  
10903 New Hampshire Avenue  
Silver Spring, MD 2099



**CONTROL DE TABACO**  
Previniendo Enfermedades Crónicas

# Plan Estratégico para el Control de Tabaco en Puerto Rico

2016-2020

**Coalición para un Puerto Rico Libre de Tabaco**  
Noviembre 2015

Aprobado por la Comisión Estatal de Elecciones CEE-SA-16-5009



<http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Documents/14%20-%20Plan%20Estrat%c3%a9gico%202016%20-%202020.pdf>



# PROHIBIDO FUMAR

*Incluye el uso del cigarrillo electrónico*

Ley Núm. 40 del 3 de agosto de 1993, según enmendada. Violadores serán multados \$250.00.

[facebook.com/dejaloyapr](https://www.facebook.com/dejaloyapr)  
[twitter.com/dejaloya](https://twitter.com/dejaloya)

Ayuda telefónica para dejar de fumar

**1-877-335-2567**

libre de costo • [www.dejaloyapr.com](http://www.dejaloyapr.com)

Prohibición incluye, pero no se limita en:

**Terrazas\***



**Vehículos con menores**



**Balcones\***



Centro Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Salud



Autorizado por la CEE: CEE-SA-16-2765A

\*Establecimientos