

Entendiendo el impacto del humo en la salud

RESPIRAR BIEN HOY PARA VIVIR MEJOR MAÑANA

Grupo Trabajo Tabaquismo y Medioambiente SENP



¿QUÉ COSAS PUEDEN DAÑAR LOS PULMONES?



- Tabaco
- Vapeo
- Humo combustión
- Coches
- Fábricas
- Incendios



NEUMOPED
Sociedad Española de Neumología Pediátrica

¿QUÉ ES EL TABACO Y EL TABAQUISMO?

- Es un arbusto cuyas hojas contienen una sustancia psicoactiva llamada **nicotina**.
- No es sólo un hábito, contiene sustancias que **provocan adicción**.
- La nicotina engaña al cerebro y le hace pedir más.
- Empieza muchas veces por curiosidad, presión al grupo o imitación.



Pulmones en desarrollo más allá de los 18 años.

Se añade la contaminación que respiramos cada día....



TIPOS DE TABACO Y NUEVAS FORMAS DE FUMAR



- 🚬 **TABACO TRADICIONAL DE COMBUSTIÓN**
 - Cigarrillos, puros, tabaco liar, tabaco, pipa
 - Humo visible, mal olor, daño directo.
 - Tabaco de liar contiene más alquitrán que el convencional, misma cantidad de nicotina.
- 💨 **CACHIMBA /SHISHA**
 - De moda.
 - Una sesión puede equivaler a muchos cigarros.
 - El agua no filtra las sustancias tóxicas.
 - Absorción monóxido de carbono incrementa.



TIPOS DE TABACO Y NUEVAS FORMAS DE FUMAR

El mercado ha creado productos con formatos atractivos que pueden **parecer inofensivos — pero no lo son.**

-  **TABACO consumido por calentamiento HTP (producto del tabaco novedoso y/o sin combustión)**
 - “IQOS®” “Glo®”, “Ploom”
 - Es un producto del tabaco
 - **Calientan sin combustión** hasta 400 °.
 - No es un cigarrillo electrónico.
 - Contiene **tabaco en polvo o picado** (no líquido) producen aerosoles que incluyen nicotina y sustancias adictivas.
 - Formato atractivo (color, forma...)

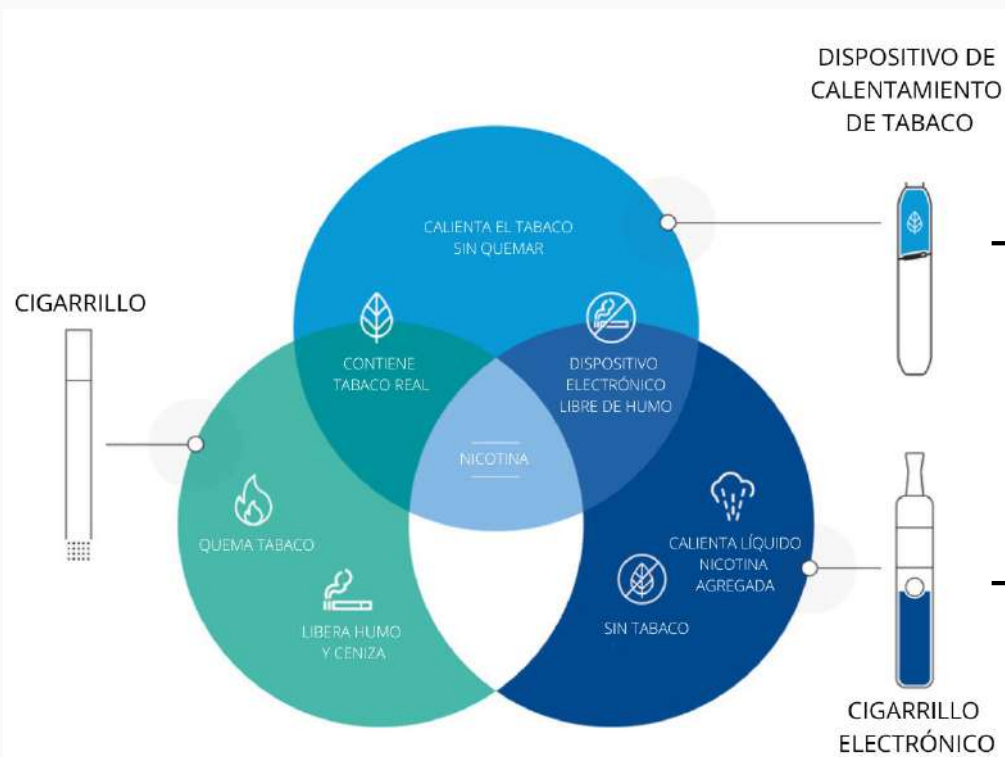


-  **VAPERS, PODS desechables y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS**
 - No tienen tabaco, pero sí sustancias químicas líquidas (aromas, propilenglicol, glicerina...)
 - Muchos contienen nicotina, aunque no lo parezca. Otros no... pero sí sustancias consideradas peligrosas (cancerígenas)
 - **No producen vapor**, generan un **aerosol**.
 - **No son “inofensivos”**



“QUE NO HUELA MAL O NO DEJE CENIZA NO SIGNIFICA QUE SEA SEGURO”

TIPOS DE TABACO Y NUEVAS FORMAS DE FUMAR



Es un producto del tabaco
Se calienta electrónicamente (hasta 400°C) y se produce la combustión a diferencia del cigarrillo tradicional.

No es un cigarrillo electrónico
ya que no contiene líquido en su interior, sino **tabaco procesado (picado o en polvo)**.

EFFECTOS en la salud

Como todas las formas del tabaco, son peligrosos para la salud y generan adicción.

Su uso supone la emisión de sustancias peligrosas, por lo que NO es inocuo para las personas a tu alrededor.

Su uso no es recomendable ni es un producto para dejar de fumar.
Si quieres dejar de fumar, existen intervenciones seguras y eficaces.

Es un **dispositivo electrónico** utilizado para inhalar un vapor que **habitualmente contiene nicotina**. El vapor procede de un líquido con diversos sabores. Pueden ser recargables o de un solo uso. Tiene distintas formas.

NO contiene tabaco. NO es una alternativa saludable. NO es vapor de agua. EMITE aerosol.

EFFECTOS en la salud

No es inocuo para quien consume ni para las personas de alrededor.

- El aerosol contiene sustancias tóxicas, algunas pueden generar cáncer.
- Tiene efectos en las vías respiratorias pudiendo ocasionar diferentes patologías.

No está demostrado que sea menos nocivo que el tabaco o que ayude a dejarlo.

- Generalmente tiene nicotina, una sustancia tóxica y nociva.

Impacto negativo en población joven.

- Es un producto llamativo para jóvenes.
- En muchos casos su uso precede al consumo de tabaco y/o cannabis.

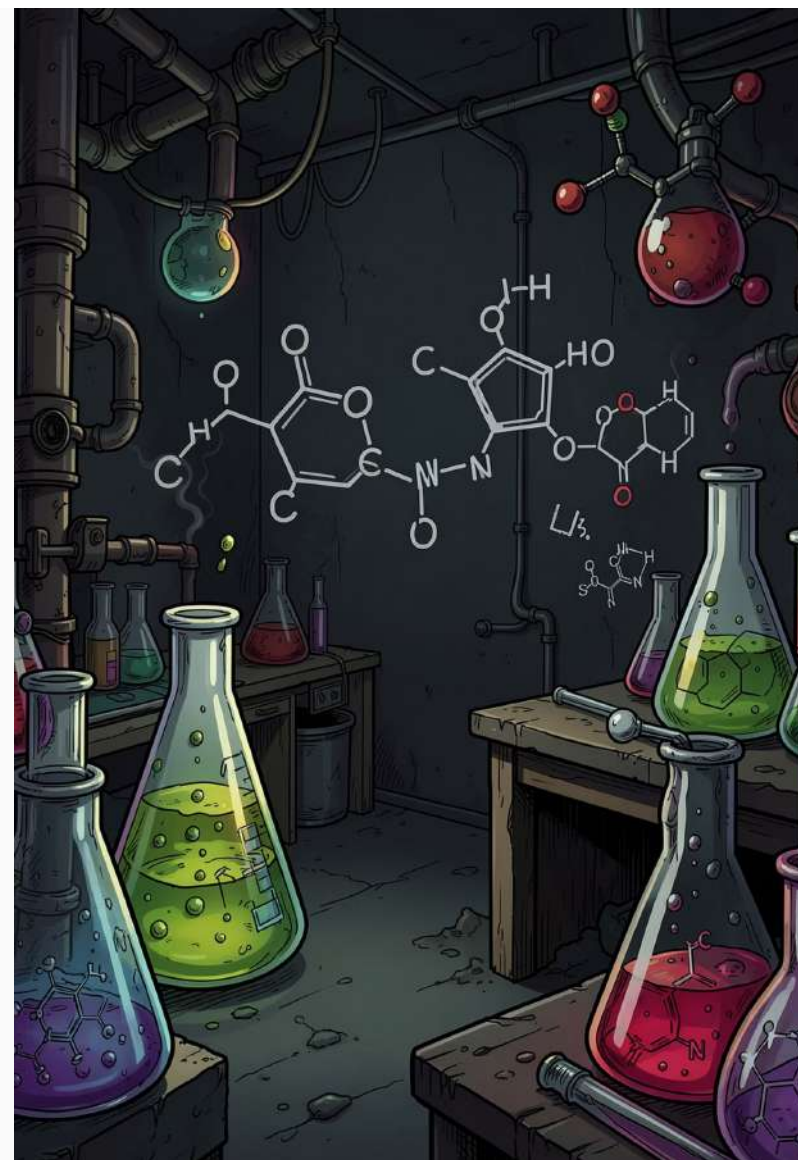
QUÍMICOS EN EL TABACO

Nicotina (causa adicción)

Alquitrán (daño pulmonar)

Monóxido de carbono (reduce el oxígeno en el cuerpo, muy dañino para el corazón)

Cientos de otros tóxicos químicos.



INDUSTRIA

INDUSTRIA DEL TABACO



INDUSTRIA DE LA NICOTINA



- La industria del tabaco conoce los efectos adictivos y los graves riesgos para la salud, pero durante años ocultó información y minimizó sus consecuencias.
- La nicotina y otros componentes fueron modificados para aumentar la dependencia y fidelizar consumidores.
- La publicidad relacionó el tabaco con éxito, libertad y atractivo, influyendo especialmente en jóvenes y adolescentes.
- Actualmente, nuevos productos como vapeadores y sustancias sintéticas siguen desafiando la legislación y generando preocupación sanitaria.

EFFECTOS DEL TABACO EN LA SALUD

PULMONES

- Enfermedades pulmonares (infecciones...)
- Irritación de las vías respiratorias.
- Dificultad para respirar (menos aire → más cansancio)
- Peor rendimiento en el deporte.
- EVALI o “ **enfermedad del Vaper**”: daño pulmonar rápido.



❌ Los adolescentes que vapean tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedades pulmonares crónicas en la edad adulta.

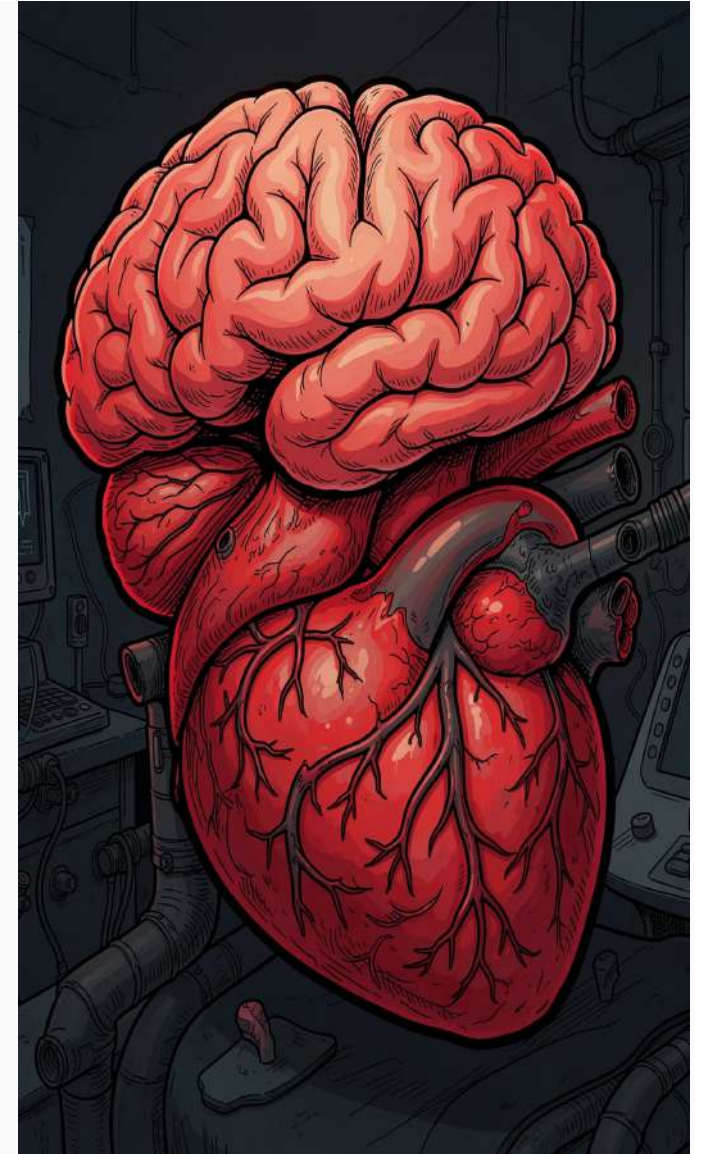
EFECTOS DEL TABACO EN LA SALUD

CEREBRO

- La nicotina dificulta la concentración y la memoria.
- Se asocia con ansiedad y depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.
- Hace más difícil dejarlo cuanto antes se empieza.

ENFERMEDADES CARDIACAS.

RIESGO DE CANCER.



FUMADOR PASIVO...



¿QUÉ ES?

- El tabaquismo pasivo es la inhalación involuntaria del humo de tabaco como el aerosol de los cigarrillos electrónicos por personas que no fuman, lo que puede causar graves daños a la salud.
- Puede ser peligroso para los niños pequeños y la familia.
- Puede causar asma y otras enfermedades.



NEUMOPED
Sociedad Española de Neumología Pediátrica

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

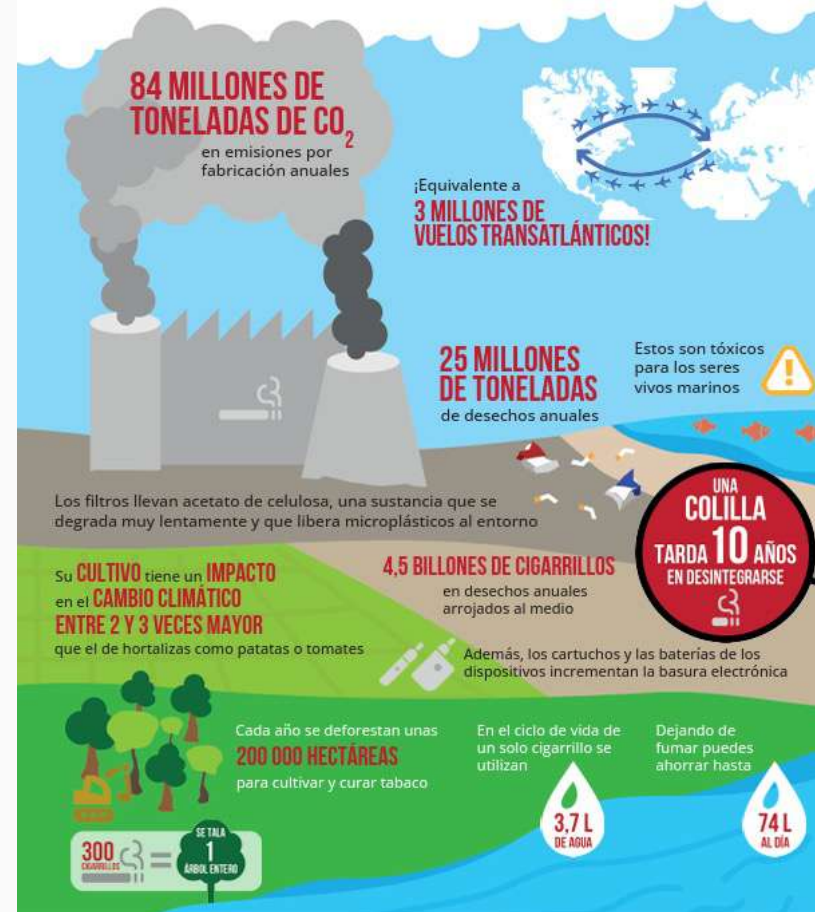
- El aire que está en casa viene del exterior... coches, industrias y humo pueden contaminar el aire de dentro de casa.
- La contaminación y tabaco suman daño a los pulmones.
- Los niños que viven en zonas más contaminadas pueden tener más problemas respiratorios.
- Cuidar el aire es cuidar nuestra salud.



NEUMOPED
Sociedad Española de Neumología Pediátrica

PROTEGER EL **MEDIO AMBIENTE**, 31 de mayo
DÍA MUNDIAL SIN TABACO 2022

UNA RAZÓN MÁS PARA **DEJAR DE FUMAR**



Fuente:
Día Mundial Sin Tabaco 2022 - Organización Mundial de la Salud

WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE



NEUMOPED
Sociedad Española de Neumología Pediátrica

DESMONTANDO MITOS SOBRE EL TABACO



1
Los cigarrillos electrónicos NO ayudan a dejar de fumar.



2
El tabaco sin combustión NO es más saludable.



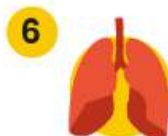
3
El tabaco de liar NO es menos tóxico.



4
La shisha NO es un juego, provoca adicción.



5
El humo de segunda mano NO es inocuo.



6
El cáncer de pulmón NO afecta menos a las mujeres.



7
Fumar NO adelgaza.



8
Fumar NO alivia el estrés.



9
Fumar NO está de moda.



10
NO hay excusas, NO es tarde para dejar de fumar.

CONCLUSIÓN

- No fumar es una forma de cuidarse y cuidar a los demás.
 - Decidir hoy, influye en cómo respirarás mañana.
 - Cada pequeño gesto cuenta: decir no, ventilar, caminar, respetar el aire.
-
- *¿Qué creéis os podéis llevar hoy para cuidar vuestros pulmones?*
-
- *A partir de hoy, ha cambiado en algo vuestra actitud ante el tabaco?*



NEUMOPED
Sociedad Española de Neumología Pediátrica



MUCHAS GRACIAS



NEUMOPED
Sociedad Española de Neumología Pediátrica

