

# GUÍA PARA UNA VIDA SIN CIGARRO

11 MINUTOS MÁS DE ELLA  
POR CADA CIGARRO QUE  
NO FUMASTE\*

(\*)Fuente: Escuela de Ciencias Geográficas de la Universidad de Bristol.

# Índice

## Día Mundial Sin Tabaco

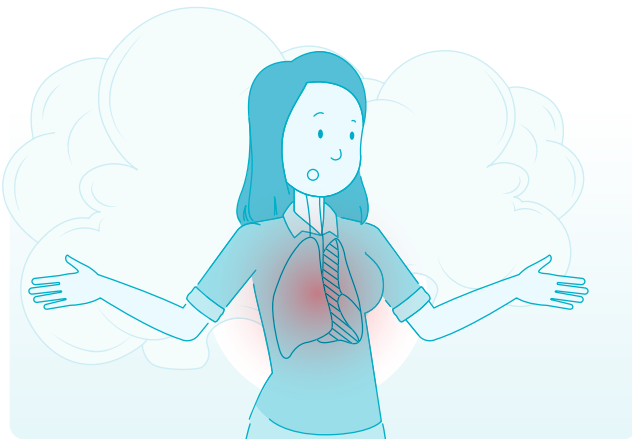
Guía para una vida sin cigarro

Pág.	<b>03</b>	Introducción
Pág.	<b>04</b>	Día Mundial sin Tabaco
Pág.	<b>06</b>	Tabaquismo y sus efectos en la salud
Pág.	<b>11</b>	Beneficios de una vida sin tabaco
Pág.	<b>13</b>	Consejos para dejar el tabaco
Pág.	<b>19</b>	Podcasts para tu salud
Pág.	<b>20</b>	Aplicaciones útiles
Pág.	<b>21</b>	Referencias





## INTRODUCCIÓN



En esta guía exploraremos los efectos del tabaco para la salud y los beneficios que trae adoptar una vida libre de humo para comprender cómo evitar fumar es la mejor opción para nuestra salud física y calidad de vida en general.

El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedad y muerte en el mundo. Esto se debe a que fumar no solo aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como el cáncer, también afecta negativamente a casi todos los órganos del cuerpo.



**¡Empecemos juntos este viaje  
hacia una vida libre de humo!**



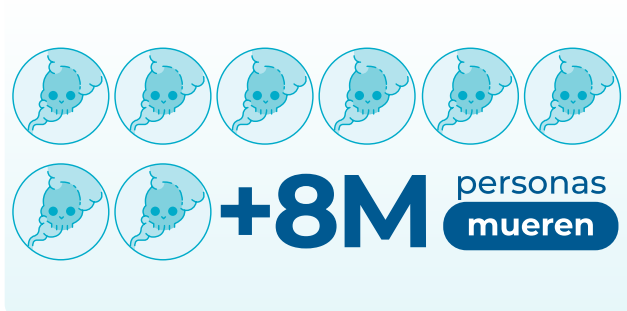
## DÍA MUNDIAL SIN TABACO

### ¿Por qué se celebra?

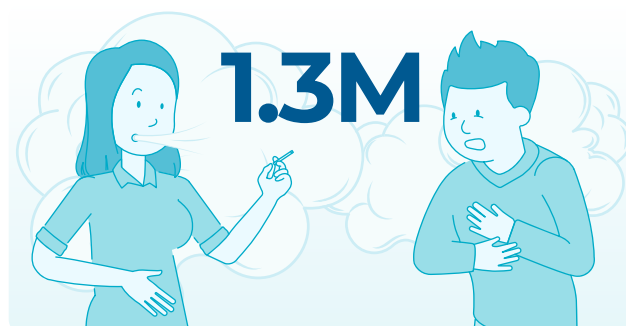
El cigarro es nocivo para la salud y todos lo sabemos. Según la Organización Mundial de la Salud, al año fallecen más de 8 millones de personas por causas asociadas al consumo de tabaco.

En este contexto, es importante educar a las personas sobre los efectos dañinos que tiene el consumo de tabaco para la salud. Es así que nace el Día Mundial sin Tabaco.

### Datos principales



Por causas asociadas al tabaco



Son no fumadores expuestos al humo ajeno

### ¡Recuerda!

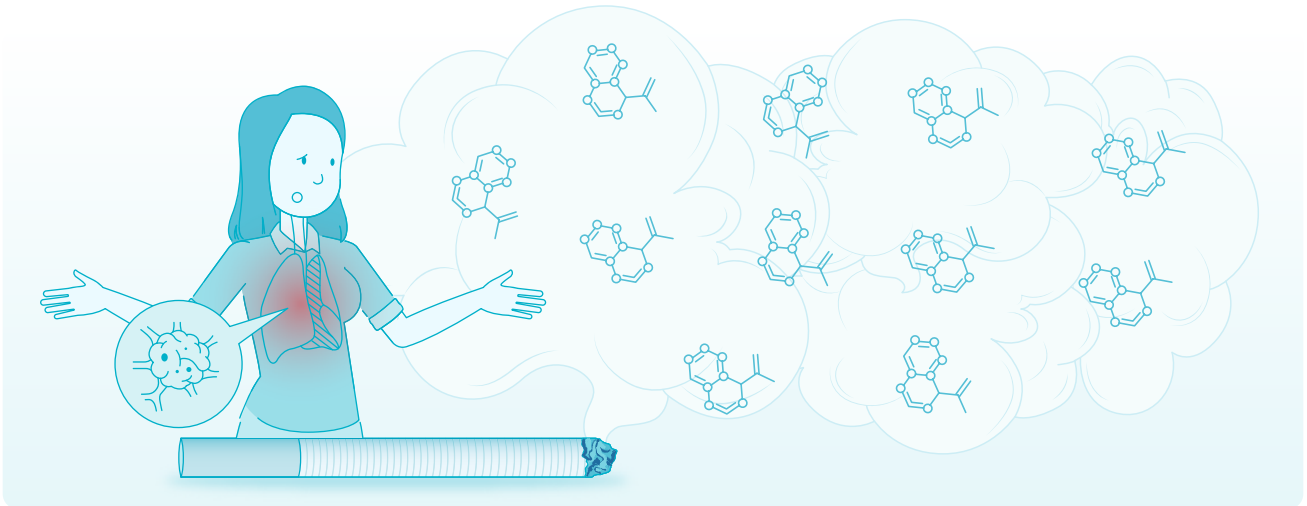


El Día Mundial Sin Tabaco se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año.

## ¿Cuándo se celebra el Día Mundial sin Tabaco?

Desde 1987 se celebra el Día Mundial sin Tabaco cada 31 de mayo. Es una oportunidad para reflexionar sobre el peligro de los cigarrillos y el impacto que tienen en la salud para fomentar actividades que luchen contra su consumo.

### Composición del cigarro



#### ¡Recuerda!



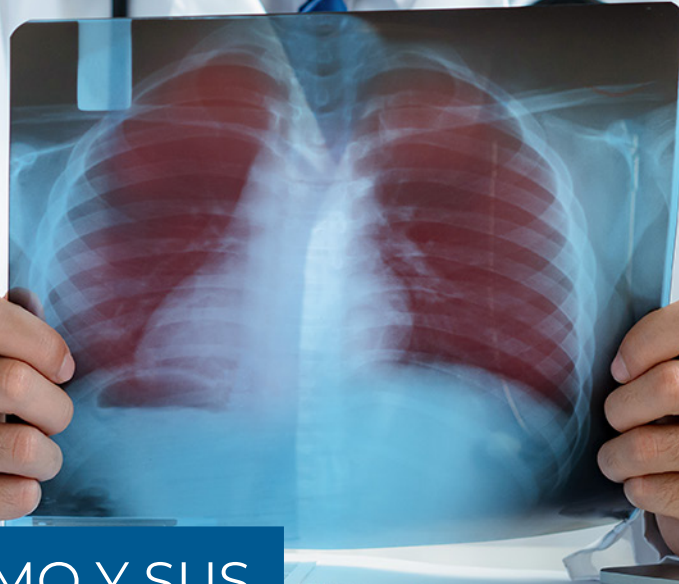
El humo del cigarro tiene **más de 7000 sustancias químicas**, de las que se sabe que **69 son cancerígenas**.

### ¿Cómo se genera la adicción al tabaco?

La nicotina del tabaco estimula los centros de recompensa del cerebro causando una sensación placentera y relajante, lo que provoca la dependencia a su consumo.







## TABAQUISMO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD

### ¿Qué tipos de fumadores existen?

El tabaco, es una hoja con una concentración alta de nicotina, sustancia que causa adicción. Según el nivel de consumo, hay tres categorías determinadas por la OMS.



Fumadores **Leves**

Que consumen **menos de 5 cigarrillos al día**



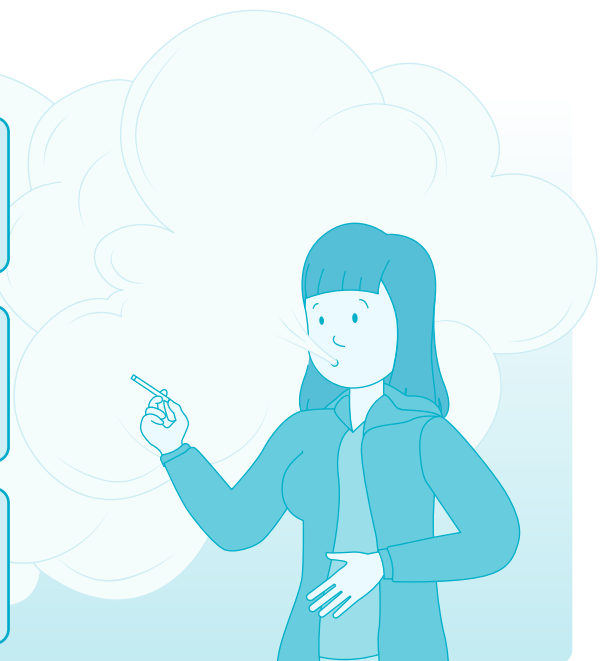
Fumadores **Moderados**

Que fuman entre **6 y 15 cigarrillos al día**



Fumadores **Severos**

Que superan los **16 cigarrillos al día**



### ¡Recuerda!



Del humo exhalado, el 15% es inhalado por el fumador activo. El otro 85% puede afectar a las personas de su entorno.

Otra manera de categorizar a los fumadores es según las razones que los motivan a fumar o el tipo de exposición que tienen con el humo del tabaco.

### Fumadores sociales

Solo fuman en ocasiones determinadas, como fiestas o cuando están rodeados de otros fumadores. No fuman cuando están solos.



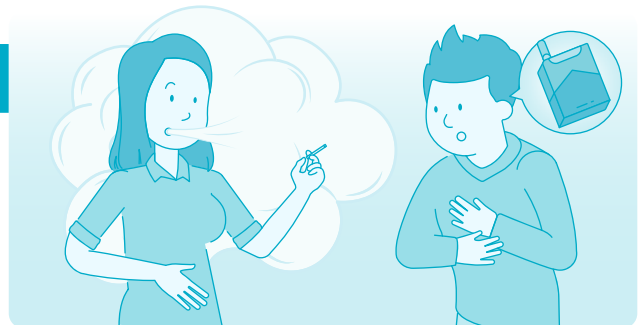
### Fumadores por ansiedad

Fuman para controlarse en situaciones de estrés o ansiedad. Esto se debe a que la nicotina estimula los centros de recompensa del cerebro.



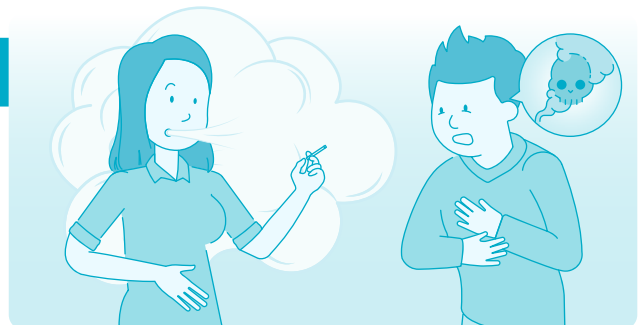
### Fumadores activos

Personas que consumen activamente cigarrillos y tienen una exposición directa con el humo del tabaco.



### Fumadores pasivos

Personas que no fuman, pero sí inhalan el humo proveniente del cigarrillo encendido o que es exhalado por los fumadores activos.



## Efectos del consumo de tabaco en la salud

El humo del tabaco tiene miles de componentes químicos, muchos de ellos nocivos para la salud, incluso 69 de ellos podrían causar cáncer.

### ¡Recuerda!



**El tabaquismo está asociado a alteraciones celulares en distintos órganos del cuerpo que podrían generar hasta 17 tipos de Cáncer.**

### ¿Qué tipos de cáncer puede causar fumar?

El cáncer más común por exposición al humo del cigarro es el cáncer de pulmón. La American Cancer Society estima que el 80% de casos de esta enfermedad se debe al consumo de tabaco.

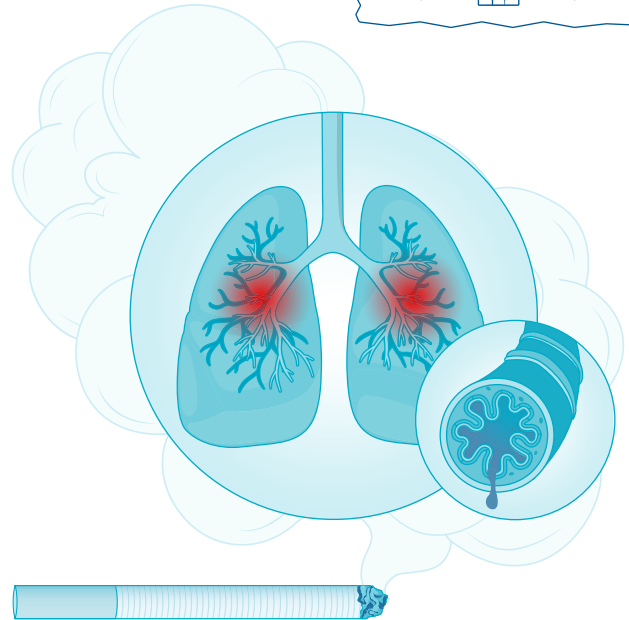
Asimismo, las toxinas provenientes del cigarro que ingresan al cuerpo también son un factor de riesgo para otros 16 tipos de Cáncer.





## ¿Cómo afecta fumar tabaco a los pulmones?

Los pulmones son los órganos más afectados por el cigarro. Tos, mucosidad excesiva e irritación son síntomas recurrentes, pero el cuadro puede empeorar hasta desarrollar enfermedades más graves como bronquitis o enfisema, disminuyendo la capacidad de respirar normalmente.



### Dato Importante

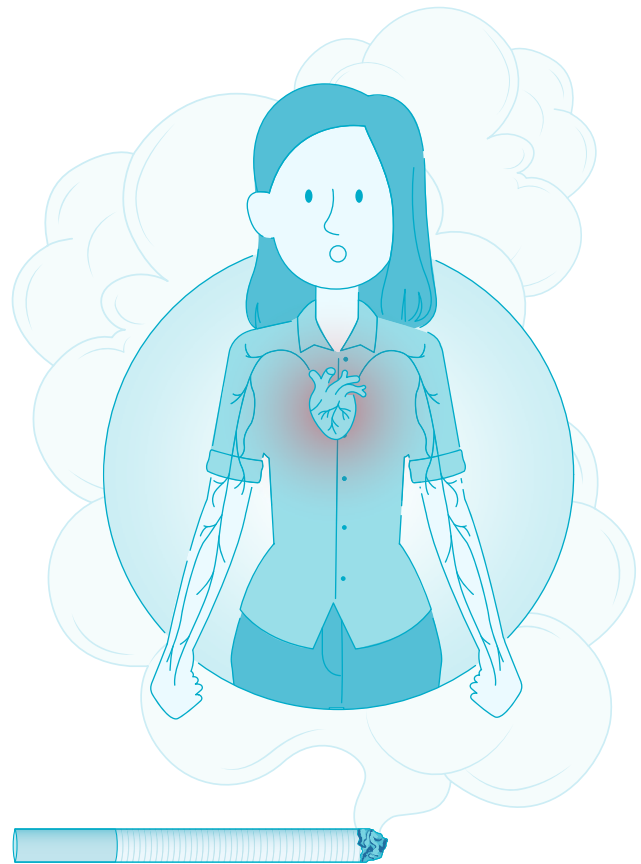


**85% de casos de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) son causados por tabaquismo.**

## ¿Qué daño causa el tabaquismo al corazón y vasos sanguíneos?

El sistema cardiovascular también sufre los estragos del cigarro. La hipertensión arterial y formación de coágulos de sangre en los vasos sanguíneos son problemas usuales debido al aumento de triglicéridos y reducción del colesterol bueno (HDL) que ocasiona el tabaquismo.

Además, las arterias de los fumadores pueden llenarse de placa, la cual llega al corazón o al cerebro a través de la sangre y causa ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.



### ¡Recuerda!



**El consumo de tabaco duplica el riesgo de sufrir cardiopatías.**

## Otras afecciones causadas por el tabaco

Además de las enfermedades mencionadas anteriormente, el consumo de tabaco puede afectar la salud de la persona de muchas otras formas.

A continuación te contamos otras formas en las que el tabaquismo puede afectar su salud:



**Nacimientos prematuros o bebés con bajo peso al nacer**



**Mayor riesgo de abortos espontáneos**



**Disfunción eréctil y reducción de fertilidad**



**Disminución de funciones del sistema inmune**



**Mayor riesgo de diabetes tipo 2**



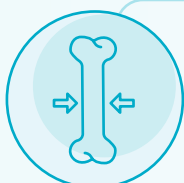
**Dificultad para cicatrizar heridas**



**Envejecimiento prematuro de la piel**



**Mayor riesgo de artritis reumatoide**



**Baja densidad ósea y mayor riesgo de fracturas de huesos**



**Mayor riesgo de degeneración macular relacionada con la edad**



**Disminución de los sentidos del olfato y del gusto**



**Mayor riesgo de formación de cataratas en ojos**



**Mayor riesgo de enfermedades en encías y pérdida de dientes**



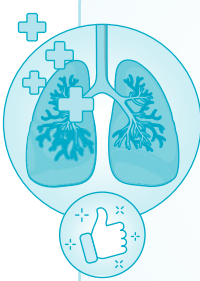
**Provoca mal aliento y manchas amarillas en dientes**



# BENEFICIOS DE UNA VIDA SIN TABACO

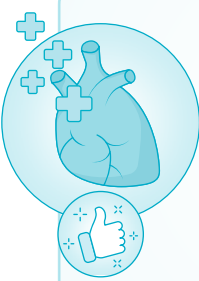
## ¿Por qué dejar de fumar?

Dejar el cigarrillo tiene muchos beneficios, tanto para el fumador activo como para las personas a su alrededor. Aquí te contamos cuáles son:



**Mejora tu salud pulmonar**

Una vida libre de humo evita que tu capacidad pulmonar se vea afectada por las sustancias nocivas del cigarro. Además reduce el riesgo de enfermedades pulmonares.



**Reduce el riesgo de cardiopatías**

El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardíacas. Evitar fumar reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cardiovascular.




**Aumenta tu energía y vitalidad**

Fumar afecta tu nivel de energía y resistencia física. Al evitar este hábito, te sentirás más activo, con mayor vitalidad y capacidad para realizar actividades físicas sin cansarte fácilmente.



**Mejora tu piel y apariencia**

Una vida libre de tabaco mantiene la luminosidad y elasticidad natural de la piel. Además, evita el color amarillo en los dientes y el mal aliento que provoca el humo del cigarro.



**Ahorro económico**

Comprar cigarrillos es un hábito costoso, pero los fumadores también deben gastar dinero en visitas médicas, medicinas y hasta servicios de limpieza especializados.



## ¿Cómo cambia tu organismo al dejar de fumar?

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puedes tomar para tu salud. Tu cuerpo comienza a experimentar cambios positivos desde el primer momento en que dejas el cigarrillo.

A continuación te contamos cómo cambia tu organismo al dejar de fumar.





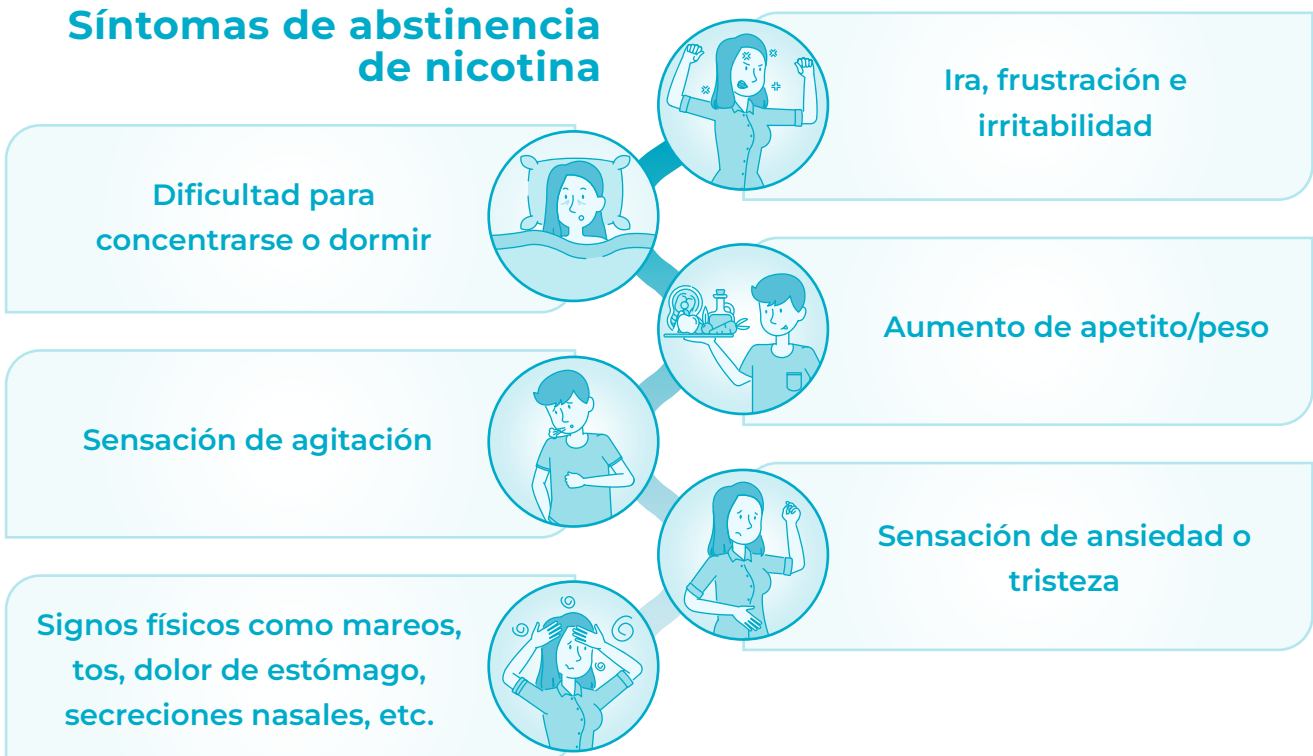
## CONSEJOS PARA DEJAR EL TABACO

### ¿Cómo dejas de fumar?

Debes saber que dejar de fumar es un proceso que amerita compromiso, paciencia y un grupo de apoyo. Es un esfuerzo a largo plazo, con beneficios que van aumentando con el tiempo.

Como cualquier droga, dejar de fumar va a producir síndrome de abstinencia como una respuesta del cuerpo a la falta de nicotina. Algunos efectos son:

### Síntomas de abstinencia de nicotina



## ¿Qué actividades puedo realizar para dejar de fumar?

Aprender técnicas de meditación, practicar deporte, comer mejor o planificar actividades con familia o amigos es de gran ayuda para hacerle frente a estos síntomas.





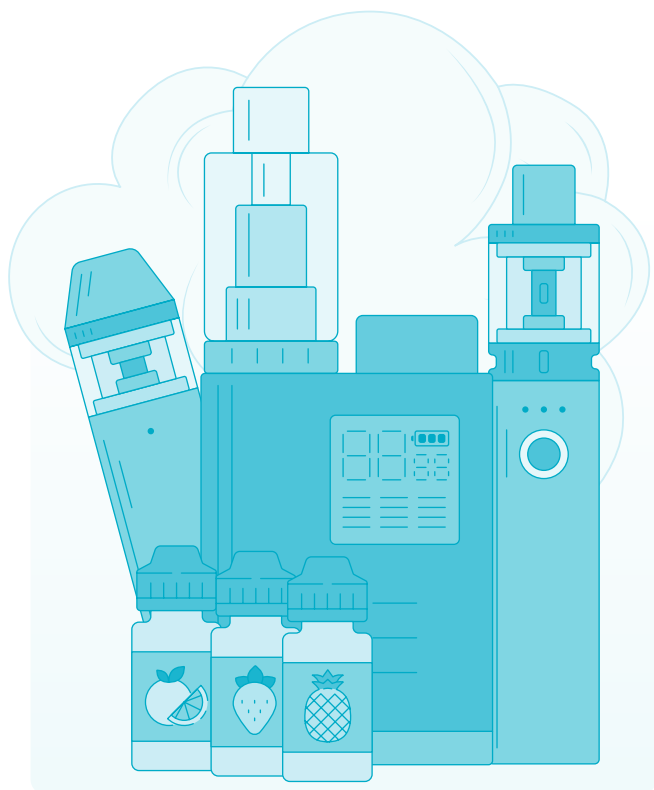
## Recomendaciones para dejar de fumar

Lo mejor que puedes hacer si quieres dejar el consumo de tabaco es acudir a un especialista que te recomiende un tratamiento personalizado para reducir tu adicción al cigarro.

En ese sentido, aquí te brindamos seis pasos que te ayudarán durante tu tratamiento para dejar de fumar.

### -6 pasos que te ayudarán a dejar de fumar-

 <p><b>Establece una fecha de inicio</b></p> <p>Proponte una fecha fija dentro de los próximos 15 días y prepara tu mente este gran desafío.</p>	 <p><b>Aléjate del mundo del cigarro</b></p> <p>Deshazte de todo lo que implique fumar o te recuerde la necesidad de encender un cigarro.</p>
 <p><b>Controla lo que comes</b></p> <p>Evita subir de peso. Si sientes hambre por ansiedad, opta por snacks saludables.</p>	 <p><b>Avísale a tu entorno</b></p> <p>Es más sencillo si cuentas con el apoyo de todas las personas que te rodean y te quieren.</p>
 <p><b>Piensa positivamente</b></p> <p>Ten siempre en mente frases de aliento, te darán fuerza en momentos de ansiedad.</p>	 <p><b>Mantente activo</b></p> <p>Cualquier actividad física es un paso para dejar de fumar porque te sentirás más relajado.</p>



## Vapeo: ¿aliado o enemigo?

En la actualidad, el vapeo está ganando popularidad entre los fumadores que desean dejar los cigarrillos de tabaco o quienes lo ven como una alternativa más saludable al producir vapor en lugar de humo, pero... ¿esto es verdad?

## ¿El vapeo ayuda a dejar de fumar?

Al vapear no se inhala vapor de agua, como piensan algunos, se está inhalando nicotina vaporizada. Es por eso que los vapes son tan adictivos como los cigarrillos de tabaco.

Lo que se está haciendo es reemplazar una adicción por otra.



### Dato importante



Si bien existen vapes que afirman no contener nicotina, la OMS detectó que algunos de esos dispositivos sí la contenían.

## ¿Qué es un vape o vaporizador?

Un vape es un dispositivo diseñado para inhalar vapor. Utiliza un líquido (e-liquid) que al vaporizarse crea aerosoles que son inhalados por las personas hacia sus pulmones.

### ¿Qué contiene el líquido para vapear?

#### Propilenglicol

Puede causar irritación en garganta y ojos.



#### Nicotina

Genera dependencia y daño cardiovascular.



#### Glicerina vegetal

Puede causar sequedad o irritación en boca.



#### Saborizantes

Puede contener diacetilo, asociado a bronquiolitis obliterante



## Pero al evaporarse generan otras sustancias nocivas



#### Formaldehído

Puede causar algunos tipos de Cáncer.



#### Metales pesados

Asociados a enfermedades respiratorias y Cáncer.

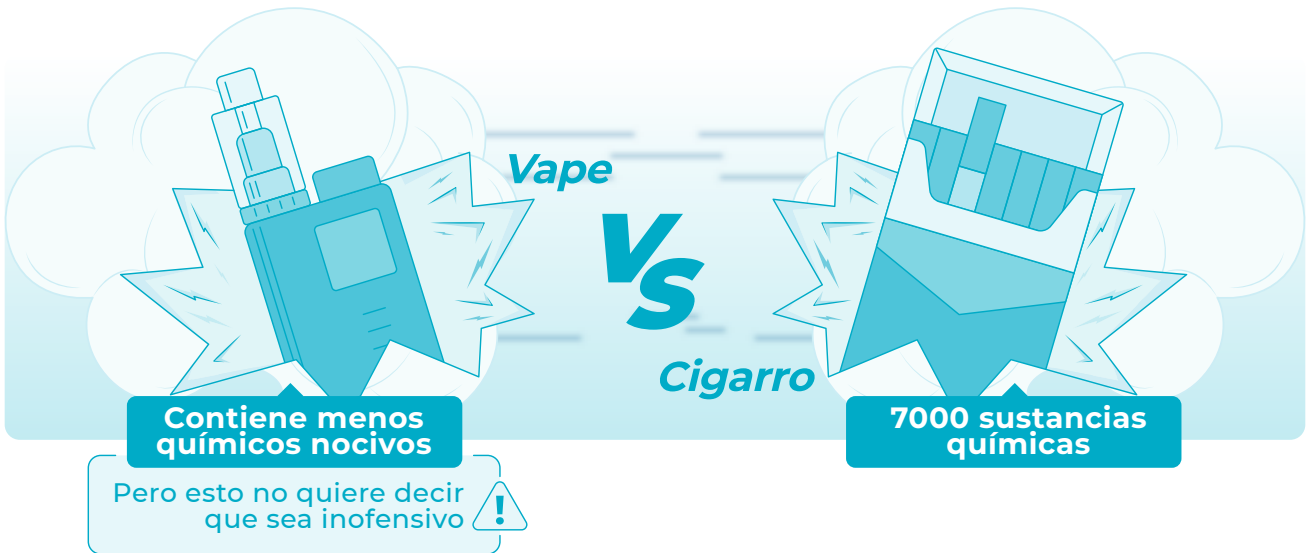


#### Compuestos orgánicos volátiles

Pueden causar daño en el hígado y sistema nervioso.







Durante el vapeo, una persona inhala sustancias tóxicas y potencialmente dañinas como nicotina, compuestos orgánicos volátiles, formaldehído y otros agentes que pueden causar cáncer u otras enfermedades respiratorias o cardiovasculares.

## Únicas diferencias entre vapear y fumar tabaco

Si buscas alternativas para dejar el tabaco, con los vapores solo terminarás reemplazando una adicción por otra e igual podrías generar complicaciones en tu salud.

### ¡Recuerda!



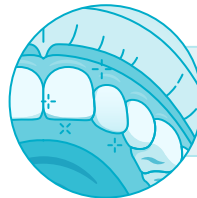
Es importante comprender las consecuencias del vapeo para tomar medidas preventivas que puedan ayudarnos a proteger nuestra salud y la de quienes nos rodean. Elige un estilo de vida libre de humo y más saludable para todos.



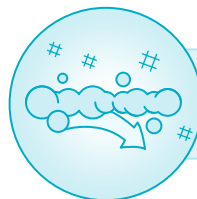
**No contiene tabaco**



**No causa mal olor**



**No deja dientes amarillos**



**Contamina menos el ambiente**



## PODCASTS PARA TU SALUD

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para conocer más sobre los efectos del cigarro en nuestro organismo.



### ¿Por qué es mucho mejor una vida sin cigarro?

Descubre en el podcast Auna todo lo que debes saber sobre los efectos del consumo de tabaco en nuestro organismo y cuáles son los beneficios que trae alejar este hábito para nuestra salud.



13 min



### Los efectos del cigarro en nuestra salud

Conoce cuáles son los efectos del tabaquismo en nuestra salud, qué tipo de enfermedades pueden desarrollarse a causa de este mal hábito y cómo mejora nuestra salud cuando dejamos de fumar.



21 min 5 seg



### Conoce la historia de la lucha antitabaco de la COLAT

En este episodio del podcast Auna conoceremos la historia de La COLAT y las políticas antitabaco que vienen realizando en Latinoamérica desde su creación en 1985.



26 min 21 seg





## APLICACIONES ÚTILES

A continuación te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a alejar el cigarro de tu vida y mejorar tu salud pulmonar.



### EasyQuit

Es una aplicación para ayudarte a romper el hábito de fumar. Tiene un modo para dejar de fumar progresivamente, estadísticas científicas de salud, dinero ahorrado, insignias motivacionales y muchas más que te ayudarán a eliminar ese mal hábito.



### Breathwrk

En Breathwrk encontrarás métodos de respiración que te ayudarán a mejorar tu capacidad pulmonar y rutinas de respiración para eliminar el estrés y la ansiedad, aumentar la energía, mejorar la resistencia y conciliar el sueño.



### HIIT y Cardio Entrenamientos

Aquí encontrarás sesiones completas de entrenamiento para mejorar el estado cardiaco, perder peso, ganar equilibrio y fortalecer masa muscular. ¡Recuerda que el ejercicio ayuda a prevenir el Cáncer!





## REFERENCIAS

1

### **Cigarrillos electrónicos ¿Cuál es la conclusión?**

[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/pdfs/electronic-cigarettes-infographic-spanish-508.pdf)

2

### **Cigarrillos electrónicos (e-cigs) – DrugFacts**

<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-electronicos-e-cigs>

3

### **Tabaco: cigarrillos electrónicos**

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>

4

### **¿Qué sabemos acerca de los cigarrillos electrónicos?**

<https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/vapeo-y-cigarrillos-electronicos/que-sabemos-acerca-de-los-cigarrillos-electronicos.html>

5

### **Día del No Fumador: ¿Por qué debes evitar fumar?**

<https://blog.oncosalud.pe/dia-mundial-sin-tabaco-no-cigarro>

6

### **6 consejos para dejar de fumar que te ayudarán**

<https://blog.oncosalud.pe/6-pasos-que-te-ayudaran-a-dejar-el-habito-de-fumar>

7

### **Tabaco**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

8

### **La OMS destaca la enorme magnitud de la mortalidad por enfermedades pulmonares relacionadas con el tabaco**

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





Recuerda:  
**Por cada cigarro  
que no fumaste  
tienes 7 minutos  
más de vida.**

Elige una vida

**SIN CIGARRO**

**y con más salud**

Conoce más en

**ONCOSALUD.PE**

