

# La verdad sobre

# TABACO

## El tabaco es una droga adictiva

**E**s posible que no piense que los cigarrillos y otras formas de tabaco sean drogas porque pueden usarse legalmente una vez que tenga 18 o 21 años, según el lugar donde viva. Pero el tabaco tiene muchos químicos que afectan el cuerpo. Un químico importante se llama nicotina, una sustancia que excita las partes del cerebro que lo hacen sentir bien. Puede volverse adicto a la nicotina al igual que otras drogas. Y el tabaco no es saludable para nadie a ninguna edad. El tabaco se fuma en cigarrillos, cigarros y pipas (como las hookas o pipas de agua). También se puede moler en un polvo marrón llamado tabaco en polvo o rapé. El tabaco en polvo se puede masticar o mantener en la boca entre la mejilla y las encías, y se inhala un poco de tabaco en polvo por la nariz. Cuando consume tabaco, la nicotina rápidamente le da una leve oleada de placer y energía. Pero pronto se pasa el efecto, lo que hace que se quiera usar más. A veces, la ráfaga de energía que viene con la nicotina puede ponerlo nervioso e irritable. Todas las formas de tabaco son peligrosas para su salud..

## ¿CUAL ES LA VERDAD SOBRE EL VAPEO?

Los cigarrillos electrónicos, también llamados e-cigarrillos, son dispositivos que funcionan con baterías. Llevan nicotina con sabor a los pulmones sin quemar tabaco. Cuando toma una bocanada, el dispositivo genera vapor del líquido en el cartucho, que se inhala (llamado "vapeo"). Aunque los cigarrillos electrónicos no crean humo, siguen teniendo nicotina y otros químicos posiblemente dañinos. Las pruebas de algunos productos de cigarrillos electrónicos demostraron que el vapor contiene sustancias químicas tóxicas y causantes de cáncer y partículas del mecanismo de vaporización que pueden ser dañinas. Los efectos sobre la salud de la exposición repetida a estos químicos aún no están claros.



# Fumar es la principal causa de muerte prevenible

- En promedio, los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores. Fumar conduce a enfermedades y discapacidades y daña a casi todos los órganos del cuerpo. Más de 16 millones de estadounidenses viven con una enfermedad causada por fumar. Por cada persona que muere a causa de fumar, al menos 30 personas viven con una enfermedad grave relacionada con el tabaquismo.
- Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica. Fumar también aumenta el riesgo de tuberculosis, ciertas enfermedades oculares y problemas del sistema inmunológico, incluyendo la artritis reumatoide. Fumar es una causa conocida de disfunción eréctil en los hombres.
- En todo el mundo, el consumo de tabaco causa casi 6 millones de muertes por año, y las tendencias actuales muestran que el consumo de tabaco causará más de 8 millones de muertes al año para 2030.
- Fumar cigarrillos es responsable de más de 480,000 muertes por año en los Estados Unidos, incluyendo casi 42,000 muertes como resultado de la exposición al humo de segunda mano. Esto es aproximadamente una de cada cinco muertes al año, o 1,300 muertes por día.
- Si el hábito de fumar continúa al ritmo actual entre los jóvenes de EE. UU., se espera que 5.6 millones de los estadounidenses menores de 18 años de edad mueran prematuramente por una enfermedad relacionada con fumar. Esto representa aproximadamente uno de cada 13 estadounidenses de 17 años o menos que viven hoy.



## ¡Estoy enganchado! ¿Cómo lo dejo?

**PARA AYUDA CON DEJARLO:** Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), un número nacional gratuito que puede ayudar a las personas a obtener la información que necesitan para dejar de fumar. O visite [SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov).

DISTRIBUIDO POR EL PROGRAMA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE DROGAS DE ELKS  
FINANCIADO POR UNA SUBVENCIÓN RECIBIDA DE LA FUNDACIÓN NACIONAL ELKS

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DE DROGAS, VISITE:

Elks



[www.elks.org/dap](http://www.elks.org/dap)

ZONA DE NIÑOS ELKS



[elkskidszone.org](http://elkskidszone.org)