

## Efectos del consumo de tabaco sobre la salud

### El consumo de cigarrillos provoca enfermedades graves y adicción

Al encender un cigarrillo, el tabaco se quema y produce humo. Se han identificado más de 8000 productos químicos o "componentes del humo" en el humo de los cigarrillos. Las autoridades de salud pública han clasificado más de 100 de ellos como causas o posibles causas de enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco, como el cáncer de pulmón, las enfermedades cardiovasculares y el enfisema. Algunos de esos componentes son: arsénico, benceno, benzo(a)pireno, monóxido de carbono, metales pesados (como plomo y cadmio), cianuro de hidrógeno y nitrosaminas específicas del tabaco.

### ¿Son todos los cigarrillos perjudiciales y adictivos?

Sí, todos los cigarrillos son perjudiciales y adictivos. A pesar de que existe una amplia variedad de marcas de cigarrillos disponibles en el mercado con distintas características (p. ej., mezclas de tabacos variadas, diámetro, longitud, así como con distintos niveles de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono), los fumadores no deben asumir que ninguna de estas significa que un cigarrillo es menos perjudicial o adictivo que otro.

**Aunque dejar de fumar puede ser muy complicado, hay millones de fumadores que lo han conseguido.**

## Niveles de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono

### *Alquitrán*

El alquitrán es el residuo de las partículas que se encuentran en el humo de los cigarrillos. No es un único producto químico, sino que es una mezcla de miles de componentes del humo. Se mide en condiciones de laboratorio, atrapando las partículas en un filtro y sustrayendo el agua y la nicotina.

### *Nicotina*

La nicotina es una sustancia química presente naturalmente en la planta de tabaco. Cuando el tabaco se quema, la nicotina se transfiere al humo. A pesar de que es adictiva, la nicotina no es la causa principal de las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.

### *Monóxido de carbono*

El monóxido de carbono es un gas que se forma en el humo de los cigarrillos. El monóxido de carbono ha sido identificado como una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares (enfermedades cardíacas) de los fumadores.

## Humo ambiental de tabaco

El humo ambiental del tabaco (environmental tobacco smoke, ETS) es una combinación del humo que se desprende del extremo encendido de un cigarrillo y el humo exhalado por un fumador. Las autoridades sanitarias, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), han llegado a la conclusión de que el humo ambiental del tabaco provoca enfermedades, como cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares, en adultos no fumadores, además de serios problemas de salud en los niños, como asma, infecciones

respiratorias, tos, sibilancia, otitis media (infección del oído medio) y síndrome infantil de muerte súbita. Además, las autoridades sanitarias han llegado a la conclusión de que el humo ambiental del tabaco puede empeorar el asma en los adultos y causar irritación en la nariz, ojos y garganta.

Se debería informar al público de estas conclusiones, de manera que se puedan tener en cuenta a la hora de decidir entrar en lugares donde haya humo ambiental de tabaco o, en el caso de que sean fumadores, cuándo y dónde fumar en presencia de otras personas. Los fumadores no deben fumar en presencia de niños o mujeres embarazadas.

En el mercado existen cigarrillos con características relacionadas con el humo, como la reducción del olor a humo o su visibilidad. Esas características no significan que el producto sea menos nocivo para los fumadores o fumadores pasivos que otros cigarrillos.

## El consumo de cigarrillos y el embarazo

Las mujeres embarazadas no deberían fumar ni utilizar ningún otro producto que contenga nicotina.

Según las autoridades sanitarias, las mujeres que fuman antes o durante el embarazo son más propensas a:

- Sufrir partos prematuros, complicaciones durante el embarazo y partos en los que el bebé nace muerto.
- Dar a luz a bebés con bajo peso al nacer. Los bebés con bajo peso al nacer tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades durante la adolescencia y la edad adulta e incluso de muerte.
- Dar a luz a bebés con síndrome infantil de muerte súbita.
- Dar a luz a bebés con desarrollo pulmonar insuficiente.

Por lo tanto, si está embarazada o piensa que puede estarlo, no fume.