



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de herramientas

Cómo el tabaquismo y la nicotina dañan tu cuerpo

Probablemente sabes que fumar puede provocar cáncer de pulmón, pero ¿sabías que fumar también está relacionado con cardiopatías, ataques o derrames cerebrales y otras enfermedades crónicas? El tabaquismo puede aumentar el riesgo de cáncer de vejiga, garganta, boca, riñones, cuello uterino y páncreas. ¿Estás pensando en dejar de fumar? ¡Mira los datos!

¿Por qué deberías dejar de fumar?

- El tabaquismo es la principal causa de muerte en los Estados Unidos.
- Casi un tercio de las muertes por cardiopatía coronaria se deben al tabaquismo y al humo de segunda mano.
- El tabaquismo está vinculado a aproximadamente el 90% de los casos de cáncer de pulmón en los Estados Unidos.
- En general, las tasas de tabaquismo son bajas, pero aún demasiados adultos fuman, vapean y utilizan otras formas de tabaco, especialmente entre los 21 y los 34 años de edad.
- En promedio, los fumadores mueren más de 10 años antes que los no fumadores.
- Puedes ser una de las millones de personas que dejaron de fumar con éxito cada año.

¿Qué hace que los cigarrillos sean tan tóxicos y peligrosos?

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, hay más de 5000 componentes químicos que se encuentran en el humo del cigarrillo y cientos de ellos son perjudiciales para la salud humana. A continuación, se muestran algunos ejemplos:

- El **1,3-butadieno** es un químico que se utiliza para fabricar goma. Se considera un químico cancerígeno que puede causar ciertos cánceres de sangre.
- El **arsénico** se utiliza para preservar la madera. Algunos compuestos de arsénico se han relacionado con el cáncer de pulmón, piel, hígado y vejiga.

Preguntas más frecuentes:

¿Inhalas monóxido de carbono cuando fumas?

Sí, y una vez que está en los pulmones, se transfiere al torrente sanguíneo. El monóxido de carbono disminuye la cantidad de oxígeno que se transporta en los glóbulos rojos. También aumenta la cantidad de colesterol que se deposita en el revestimiento interior de las arterias, lo que provoca cardiopatías, enfermedades arteriales y, posiblemente, ataques cardíacos.

Preguntas de debate:

- ¿Has visto un aumento del tabaquismo o vapeo en las personas con las que te rodeas?
- ¿Por qué crees que hay un aumento en el tabaquismo o vapeo? ¿Estrés? ¿Accesibilidad?