

Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE

SIN TABACO

Se estima que hay 1.300 millones de fumadores a nivel mundial

	Total	Varones	Mujeres
Unión Europea	29%	35%	25%
España	29,5%	34,6%	24,5%
Canarias	28,4%	33,1%	23,7%

La prevalencia de fumadores en Canarias es similar a la de los países de nuestro entorno

*Special Eurobarometer 332.Tobacco. 2009
Encuesta Nacional de Salud 2006
Encuesta de Salud de Canarias. 2009*

En la combustión de un cigarrillo se pueden aislar más 4.000 sustancias diferentes

Algunas son muy tóxicas como el arsénico, el butano, el plomo o el cadmio...

Incluso contiene sustancias radiactivas como el polonio-210

Cada cigarrillo que se fuma y cada día que se fuma aumenta el riesgo

Se calcula que:

5 millones de personas mueren cada año

como consecuencia del consumo de tabaco.

En España, 53.000 fallecidos al año

En Canarias, 2.200 fallecidos al año

El tabaquismo aumenta la probabilidad de sufrir graves **enfermedades**

Cáncer en:

Pulmón, laringe, esófago, vejiga, páncreas

Angina de pecho

Infarto de miocardio

Enfermedades respiratorias:

Enfisema, bronquitis crónica

Enfermedades metabólicas:

Diabetes, dislipemia...

Tabaquismo **involuntario**

El humo ambiental de tabaco contiene las mismas sustancias tóxicas que las que inhala el fumador

Las personas expuestas de forma continuada al humo ambiental de tabaco presentan un mayor riesgo de sufrir enfermedades frecuentes en los fumadores: cáncer de pulmón, ictus, infarto de miocardio...

Siempre que puedas, elige espacios libres de humos

Prevención del tabaquismo

La mayoría de los fumadores han empezado a fumar en la adolescencia

Las medidas más efectivas para prevenir el consumo son:

- **Aumentar el precio del tabaco.**
Así se dificulta el acceso a los más jóvenes
- **Prohibir la publicidad y el patrocinio de las empresas tabaqueras**
Para impedir la difusión de la imagen atractiva del producto
- **No permitir fumar en lugares públicos.**
Para que los jóvenes no crean que fumar es algo normal entre los adultos

Promoción de una **vida libre de tabaco**

Las campañas para la población se centran en dos aspectos fundamentales:

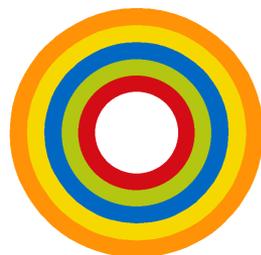
- Las advertencias sanitarias en los envases de productos del tabaco
- Las campañas generales advirtiendo de los riesgos que comporta fumar y los beneficios de dejarlo

Dejar de fumar siempre es un beneficio para la salud, independientemente de la edad y de los años de consumo

Tratamiento del tabaquismo

- En la actualidad hay tratamientos para ayudar a las personas que lo deseen a dejar de fumar
- Los más efectivos combinan los tratamientos psicológicos con los farmacológicos
- Las expectativas de éxito aumentan cuando se cuenta con el asesoramiento de los profesionales de la salud

¡Lo mejor es no empezar! ¡Lo mejor es dejarlo!



Los Círculos de la
VIDA SALUDABLE



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias