

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	26%	30%	22%
España	24,4%	38,14%	20,8%
Canarias	26,2%	28,7%	23,7%

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

*Special Eurobarometer 332.Tobacco. 2017  
Encuesta Nacional de Salud 2016  
Encuesta de Salud de Canarias. 2015*

**En la combustión de un cigarrillo se pueden aislar más 4.500 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:

**7 millones de personas  
mueren cada año**

como consecuencia del consumo de tabaco.

**En España, 52.000 fallecidos al año**

**En Canarias, 2.300 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

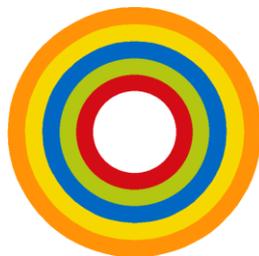
## **Tratamiento** del tabaquismo

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