

# Por ello...



EL TABACO TE MATA

- Conoce la verdad. A pesar del uso común del tabaco en la televisión, las películas, los vídeos musicales, los anuncios gigantes en las calles y los de revistas; la mayoría de los jóvenes, adultos y deportistas NO usan tabaco.
- Debes hacer amigos, desarrollar tus habilidades atléticas, controlar tu peso, ser independiente, ser "cool" jugar deportes.
- Involúcrate: convierte a tu equipo, escuela y hogar en lugares libres del tabaco; enseña a otros; únete a los esfuerzos de tu comunidad para evitar el uso de tabaco.



## Los padres tienen que ayudar a sus hijos a mantenerse alejados del tabaco

Los jóvenes que usan tabaco, algunas veces: Tosen y tienen ataques de asma más frecuentemente y desarrollan problemas respiratorios, lo cual tiene como consecuencia un número mayor de días de enfermedad, más gastos médicos y un desarrollo atlético menor.

Con mayor frecuencia consumen bebidas alcohólicas y otras drogas como cocaína y marihuana.

Se hacen adictos al tabaco y les es muy difícil dejarlo.

Los cigarrillos electrónicos son igual de dañinos y mortales que el cigarrillo normal, al igual que los cigarrillos bajos en alquitrán y los que están bajos en nicotina.

## ¿Cuánto gasta cada fumador?

### Gasto del fumador por 20 años

- . 01 cajetilla al día = 8 Soles.
- . 30 cajetillas al mes = 240 Soles.
- . 360 cajetillas al año = 2,880 Soles.
- . En 20 años = 57,600 soles / \$18,000.

...Con mala calidad de vida y muerte temprana.



☎ Línea Preventiva: 620 - 3333

☎ Central Telefónica: 2016500 / Anexos: 2222 - 2250

✉ [prevenir@inen.sld.pe](mailto:prevenir@inen.sld.pe) / [www.inen.sld.pe](http://www.inen.sld.pe)

📍 Av. Angamos Este N° 2520 - Surquillo



"Lo que debes saber sobre el tabaco"



## PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO

Departamento de Promoción de la Salud,  
Prevención y Control Nacional de Cáncer

## ¿Conoces todo lo que contiene un cigarrillo?

Un cigarro contiene más de **4,600** sustancias químicas tóxicas y de ellas **62** son sustancias que producen cáncer. Muchas de ellas son venenosas y radioactivas. La razón por la que el tabaco produce tantos compuestos químicos diferentes está relacionado a las altas temperaturas (mayor a 900°C) generados al momento de la combustión cuando se enciende un cigarrillo.

Las sustancias dañinas más estudiadas son la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono. La nicotina es la sustancia que produce la adicción. Se sabe que la nicotina es más adictiva que la heroína y produce una dependencia mayor que al alcohol.

Algunas sustancias químicas presentes en el cigarrillo



## El tabaco y el desempeño en el deporte

1. No quedes atrapado. La nicotina en los cigarrillos es adictiva.
2. La nicotina enferma tus vasos sanguíneos e incrementa la presión en tu corazón.
3. El fumar puede destruir tus pulmones y reducir el oxígeno que requieren tus músculos cuando practicas algún deporte.
4. Quienes fuman tienen dificultad para respirar casi 3 veces más que quienes no fuman.
5. Los fumadores corren más lento y no pueden correr tan lejos, lo que afecta negativamente su desempeño atlético.

## El tabaco y la apariencia personal

¡Aagh! El humo del tabaco puede ocasionar un mal olor a tu cabello y tu ropa.

El Tabaco mancha tus dientes y causa mal aliento. El uso, inclusive por poco tiempo, de tabaco puede causar labios resacos, manchas blancas, llagas y sangrado en la boca.



## Consecuencias del consumo de cigarrillo

- Fumar causa gangrena.
- Fumar causa cáncer de mama.
- Fumar causa impotencia sexual.
- Fumar produce infertilidad.
- Fumar produce abortos.
- Fumar causa cáncer de pulmón.
- El humo de tabaco causa asma en los niños.
- El humo de tabaco daña a tu bebé.
- Fumar causa infarto al corazón.
- Fumar causa cáncer de laringe.
- Fumar causa infarto cerebral.
- Fumar causa ceguera.



Representación gráfica de las consecuencias del consumo de cigarrillo en la salud de las personas