

**Cuidate,  
no sos descartable**

**Información para la Salud**

**Cuidate,  
no sos descartable**

Material de prevención  
del tabaquismo  
y el alcoholismo  
para adolescentes



**Policlínico**  
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

[www.osplad.org.ar/prevencion](http://www.osplad.org.ar/prevencion)

**ICDCO** INSTITUTO DE CAPACITACIÓN  
Y DOCENCIA DE OSPLAD



Experiencia y Solidaridad  
**OSPLAD**  
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

**0810-666-7752**

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

[info@osplad.org.ar](mailto:info@osplad.org.ar)

[www.osplad.org.ar](http://www.osplad.org.ar)

## Prevención del tabaquismo

El humo de tabaco contiene más de 4000 sustancias químicas. Algunas son cancerígenas y otras son asfixiantes químicos, sustancias tóxicas o irritantes. Por ejemplo cianuro, dióxido de azufre, amoníaco, formaldehído, arsénico, cromo, nitrosaminas, benzo(a)pireno y cadmio.

Las principales sustancias dañinas que contiene el cigarrillo son cuatro:

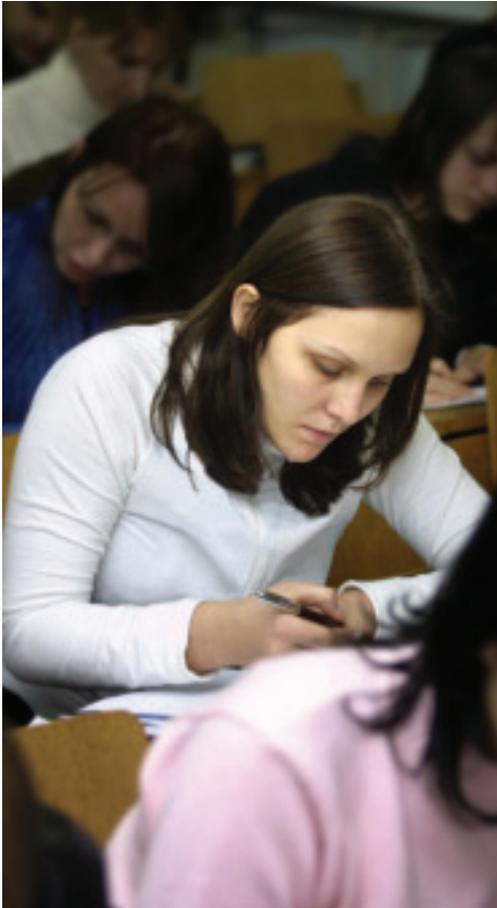
- la nicotina,
- los alquitranes,
- el monóxido de carbono,
- las sustancias irritantes.

El humo del tabaco contiene más de 4000 sustancias químicas. Algunas de ellas son cancerígenas.

### La nicotina

La nicotina es la droga que contienen los cigarrillos, responsable de causar la adicción. Adicción significa que a la persona fumadora le resulta muy difícil estar sin fumar, pues su cuerpo le "pide" el cigarrillo. La nicotina causa enfermedades al corazón, al sistema circulatorio y produce cáncer de pulmón.

La nicotina es una droga muy poderosa. Una sola gota de nicotina pura puede matar a un caballo; los cigarrillos contienen mucha menos cantidad: entre 8 y 10 mg de nicotina cada uno. Una persona absorbe alrededor de 1 mg de nicotina cuando fuma un cigarrillo.



La nicotina es una droga muy poderosa. Una sola gota de nicotina pura puede matar a un caballo, los cigarrillos contienen mucha menos cantidad: entre 8 y 10 mg de nicotina cada uno.

### Los alquitranes

Los alquitranes, que son sustancias que producen cáncer, se encuentran en las partículas del humo de tabaco. Causan cáncer de pulmón, enfisema y enfermedades en los bronquios.

## El monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas que intoxica la sangre disminuyendo su cantidad de oxígeno, provocando un cierto grado de asfixia, lo que causa enfermedades al corazón. El contenido de monóxido de carbono de los cigarrillos es de 42.000 partes por millón, 840 veces más que el nivel permitido en la industria.

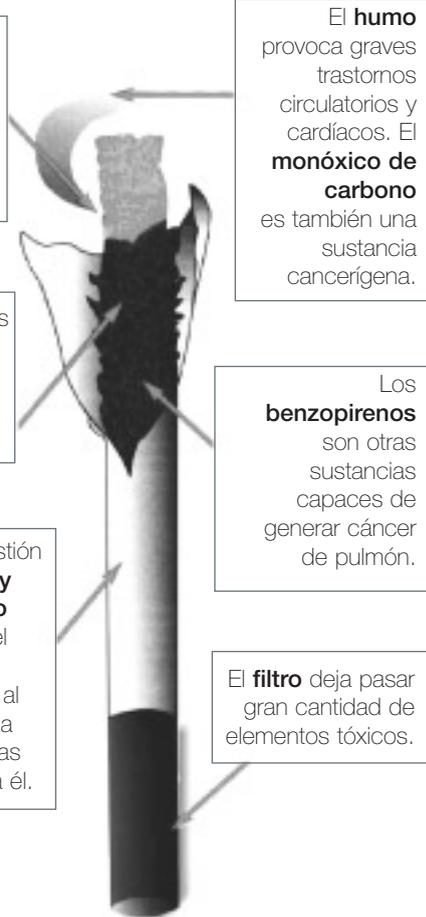
## Las sustancias irritantes

Las sustancias irritantes afectan principalmente al sistema respiratorio. Algunas de estas sustancias son las acetonas, el benceno y los aldehídos, que son parte de los aditivos químicos de los cigarrillos. Es decir, sustancias que los fabricantes agregan a los cigarrillos para hacerlos más ricos, con un humo más suave o para que duren más cuando se los fuma. Estas sustancias son dañinas para la salud, causan mutaciones, problemas de desarrollo y dañan los procesos reproductivos. Por ejemplo la acetona (que también se usa como quitaesmalte), el amoníaco (se usa en los limpiadores de piso y baños), el arsénico (es un potente veneno), el DDT (un insecticida), el tolueno (es un solvente industrial) y muchos otros.

La **nicotina** genera dependencia y graves trastornos en el organismo

El **alquitrán** es una sustancia que provoca cáncer de pulmón.

La combustión del **papel y del tabaco** perjudica el ambiente que rodea al fumador y a las personas próximas a él.



El **humo** provoca graves trastornos circulatorios y cardíacos. El **monóxido de carbono** es también una sustancia cancerígena.

Los **benzopirenos** son otras sustancias capaces de generar cáncer de pulmón.

El **filtro** deja pasar gran cantidad de elementos tóxicos.

## Los efectos del cigarrillo en las mujeres

Las mujeres que fuman tienen más peligro de tener esterilidad que las que no fuman, porque el cigarrillo hace que tengan más probabilidades de tener infecciones en los órganos de la reproducción y así pueden perder fecundidad.

Las mujeres que fuman y toman pastillas anticonceptivas tienen 10 veces más posibilidades de desarrollar enfermedades al corazón que las que toman pastillas pero no fuman. Del mismo modo las mujeres que fuman y toman pastillas anticonceptivas tienen alto riesgo de padecer una hemorragia cerebral.

Los riesgos de fumar y tomar a la vez pastillas anticonceptivas se maximizan en las mujeres de más de 40 años.



## Los efectos del cigarrillo en los varones

El cigarrillo está relacionado con la impotencia sexual. La impotencia sexual es la incapacidad del pene de mantenerse firme para poder tener relaciones sexuales. Los fumadores tienen mayores dificultades debido a que la sangre no circula bien por el pene porque sus arterias están parcialmente tapadas.

Los hombres que fuman más de un paquete de cigarrillos al día tienen dos veces más probabilidades de sufrir de impotencia sexual comparados con los hombres que no fuman. De los hombres que sufren de impotencia sexual, el 81 por ciento es fumador o ex fumador.



Los cigarrillos que se venden como “con bajo contenido en nicotina y alquitrán”, también llamados “light”, no son menos dañinos para la salud que los cigarrillos comunes, ya que sus efectos sobre la salud son los mismos.



El fumar reduce la vida de los fumadores. Fumar dos o más paquetes de cigarrillos por día acorta más de ocho años la vida del fumador. Con cada cigarrillo que enciende un fumador, acorta su vida siete minutos.

## ¿Qué es un fumador pasivo?

Un fumador pasivo es una persona que fuma sin querer hacerlo, porque respira el humo del cigarrillo de las personas que están fumando a su alrededor. El humo ambiental del tabaco es respirado por las personas que comparten el mismo espacio con los fumadores, y por lo tanto están expuestos a sufrir las mismas enfermedades que los fumadores.

Los no fumadores que respiran el humo ajeno aumentan en un 70 por ciento el riesgo de morir de un infarto. Las mujeres que permanecen tres horas al día en ambientes contaminados con humo de cigarrillo tienen 3 veces más posibilidad

de desarrollar cáncer de útero. Los fumadores pasivos desarrollan también bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

Las personas que no fuman pero están casadas con alguien que fuma, tienen una posibilidad de enfermarse de cáncer de pulmón de entre un 20 y un 50 por ciento más que las personas que viven con parejas que no fuman. Las personas que viven con personas que fuman también tienen más enfermedades al corazón y en el sistema circulatorio (venas y arterias).



## Tené en cuenta que...

- El fumar reduce los años de vida de los fumadores. Fumar dos o más paquetes de cigarrillos por día acorta más de ocho años la vida del fumador. Fumar un paquete por día disminuye en seis años la vida del fumador. Con cada cigarrillo que enciende un fumador, acorta su vida 7 minutos.
- Los fumadores también se enferman más que los no fumadores. Los fumadores faltan a sus trabajos por causas de salud entre un 33 y un 45 por ciento más que los no fumadores.
- El riesgo de morir aumenta según cuántos cigarrillos se fuman al día, cuanto más joven se empezó y cuanto más tiempo se lleva como fumador. La posibilidad de muerte a causa del cigarrillo está más relacionada con la cantidad de tiempo que la persona lleva fumando que con la cantidad diaria de cigarrillos que fuma.
- Por ejemplo, fumar solamente dos cigarrillos por día hace que la persona duplique sus probabilidades de padecer cáncer de pulmón.

## Prevención del alcoholismo



El alcoholismo es uno de los más antiguos problemas que padece la población latinoamericana, aunque esto no se refleje en la preocupación sanitaria y científica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el alcoholismo como un trastorno crónico de la conducta, caracterizado por la dependencia hacia el alcohol expresado a través de dos síntomas fundamentales:

- la incapacidad de detenerse en la ingestión de alcohol
- y la imposibilidad de abstenerse de alcohol.

## El proceso de alcoholización

El abuso del alcohol, la embriaguez, el alcoholismo como enfermedad y su secuela de complicaciones orgánicas son diversas formas que adquiere el consumo patológico de bebidas alcohólicas. En este sentido, es habitual clasificar los distintos modos de consumir alcohol utilizando cuatro criterios:

**1. Cantidad de alcohol consumido:** se considera límite de normalidad la ingestión de hasta 100 gr. de etanol, según la bebida alcohólica que corresponda.

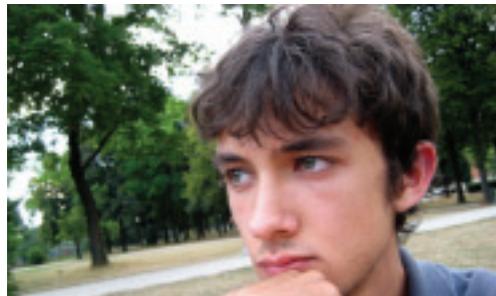
**2. Distribución diaria de la ingestión:** según la frecuencia de ingestión se clasifican en continuos, discontinuos o remitentes.

**3. Efectos del alcohol en el organismo:** alude a la presencia o ausencia de episodios de embriaguez, admitiéndose como límite normal la presencia de hasta una embriaguez por mes o 12 veces en el año.

**4. Factores asociados a la ingestión:** se refiere a las causas o motivos que inducen al consumo de alcohol, tales como factores socioculturales, psicopatológicos o fisiopatológicos.

## Formas de beber

Según los criterios resumidos más arriba, es posible clasificar a los consumidores de alcohol en dos grandes grupos: los bebedores normales y los bebedores anormales.



## Bebedores normales

**a) Abstemios:** personas que no ingieren habitualmente alcohol, o bien que lo hacen en circunstancias excepcionales, en escasa cantidad y sin presentar embriaguez.

**b) Moderados:** personas que beben inducidas por factores socioculturales e ingieren hasta 100 cm<sup>3</sup> de alcohol diarios o presentan hasta 12 episodios de embriaguez en el año.



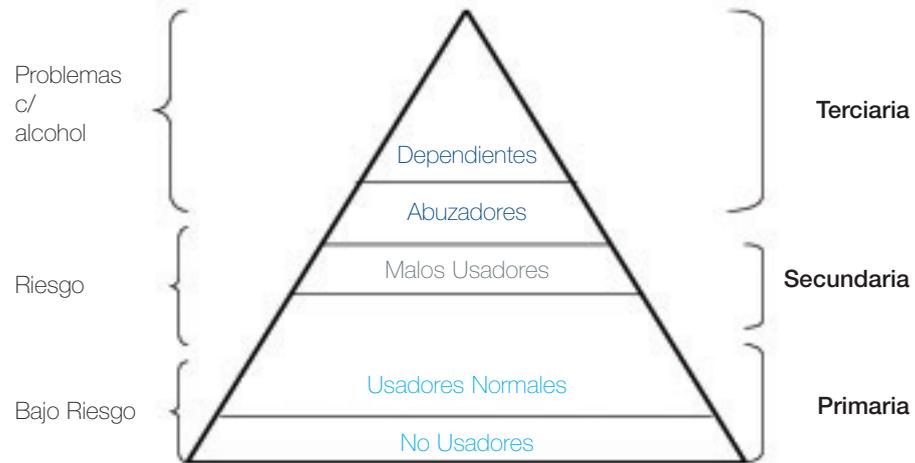
## Bebedores anormales

**a) Excesivos:** beben inducidos por factores socioculturales y psicopatológicos e ingieren habitualmente más de un litro de vino y/o presentan más de 12 episodios de embriaguez en el año. Según la frecuencia de ingestión, suelen ser clasificados como bebedores excesivos continuos, discontinuos o mixtos.

**b) Alcohólicos:** beben inducidos por factores socioculturales y psicopatológicos, pero lo predominante es su grado de dependencia fisiopatológica. La cantidad de alcohol consumido pierde valor como criterio diferenciador, pues ingieren una cantidad semejante a la del bebedor excesivo, con o sin manifestaciones de embriaguez. A partir de la ingestión anormal propia del bebedor excesivo se agregan cambios fisiológicos irreversibles que determinan la dependencia física hacia el alcohol, los cuales se manifiestan en la incapacidad de detener la ingestión una vez iniciada.

Se llega al alcoholismo como enfermedad después de un período de ingestión excesiva con ritmo discontinuo y de la presencia de episodios de embriaguez los fines de semana. Además, existe la incapacidad de abstenerse de ingerir después de lapsos cortos de tiempo. Sucede al cabo de un período de ingestión como bebedor excesivo continuo, con pequeñas dosis repetidas de alcohol durante el día.

## Clasificación y niveles de prevención



## Los mitos

- **“El alcohol combate el frío”:** Falso. Da la sensación de calor; mientras la temperatura corporal se mantiene, el sujeto se desabriga y enferma.
- **“Es bueno para el corazón”:** Falso. El etanol, presente en cualquier bebida alcohólica, es tóxico en sí mismo, por lo tanto no mejora ni potencia ningún proceso o función biológica.
- **“Da coraje”:** Falso. Desinhibe. El cerebro pierde capacidad de apreciar el peligro, por lo tanto, la persona tiene menos vergüenza y miedo. Así queda más expuesta a situaciones de peligro.
- **“Después no te acordás de nada”:** Falso. El recuerdo de lo sucedido vuelve a medida que se pasan los efectos de la ebriedad, sólo al quedar inconsciente la persona deja de registrar los acontecimientos.
- **“Estar ebrio es no poder caminar o vomitar”:** Falso. Cuando la persona siente los primeros efectos del alcohol sobre su estado de ánimo, ya se encuentra en estado de embriaguez.

## La graduación alcohólica

La graduación alcohólica es el método estándar para medir la cantidad de alcohol presente en una bebida espirituosa. Esta graduación debe venir indicada en la botella según el porcentaje de etanol presente en la bebida. Ese porcentaje de etanol es el alcohol puro que contiene la bebida. Así, un vino con una graduación de 13'5° tendrá un 13'5% de alcohol; es decir, 135 ml. de etanol por litro.

- Vodka 45%
- Whisky 38%
- Fernet 43%
- Tequila 44%
- Vino 12%
- Cerveza de 4 a 8 %

## Tené en cuenta que...

El tabaco y el alcohol son drogas legales, pese a las campañas en contra que, con presupuestos millonarios, encabeza diariamente la industria del sector. Estas campañas prometen a los y las adolescentes placer, amigos y diversión concentrados por arte de magia (o del mercado) en un vaso frío y espumante de cerveza o en una caja de 20 cigarrillos...

Cuidate,  
no sos  
descartable