

# LOS ADOLESCENTES Y EL **TABACO**



**NO TE DEJES CONSUMIR POR EL **TABACO****

Edición en lectura fácil



Este documento es una guía informativa sobre el tabaco en lectura fácil.

La lectura fácil es una forma de hacer más fáciles los documentos para que los puedan entender todas las personas.

El tabaco es una planta que se usa para hacer cigarrillos. Es una droga legal, pero es peligrosa para la salud. En esta guía tendrás toda la información para tomar decisiones sobre el tabaco de forma responsable.

Al final del documento hay un diccionario con las explicaciones de las palabras más difíciles.

Puedes encontrar la guía original en este enlace:  
<https://familia.jcyl.es/web/es/drogas/informacion-drogas-familias.html>

**Edita:** Junta de Castilla y León  
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades  
Comisionado Regional para la Droga

**Autor:** Lorenzo Sánchez Pardo

**Diseño de portada:** Doblehabla comunicación

**Adaptación a lectura fácil:** Plena inclusión Castilla y León  
con la colaboración del Comisionado Regional para la Droga

**Validación:** Asociación Las Calzadas

¿Qué es el tabaco? .....	1
¿Cómo actúa el tabaco en nuestro cuerpo?.....	2
¿Cómo se crea la adicción al tabaco? .....	3
¿Cuáles son los efectos del tabaco? .....	6
¿Cómo dejar de fumar? .....	8

# ¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una droga que se saca de la planta del tabaco.

Las hojas de la planta son una de las principales sustancias de los cigarrillos.

Los cigarrillos tienen más sustancias que hacen que el tabaco cause más **adicción**:

- **Nicotina.**  
Es la responsable de la adicción al tabaco.
- **Alquitrán.**  
Es una de las sustancias que provoca cáncer, aunque no es la única.
- **Monóxido de carbono.**  
Esta sustancia provoca problemas respiratorios y problemas del corazón.
- **Gases irritantes.**  
Estos gases provocan picor en los ojos y en la garganta.

**Adicción.** Es cuando una persona necesita de tomar una sustancia para estar bien. La persona no puede controlar esa sensación y necesita tomar esa sustancia. Se produce cuando tomamos mucha cantidad de esa sustancia durante mucho tiempo.

# ¿Cómo actúa el tabaco en nuestro cuerpo?

Cuando fumas tabaco la nicotina pasa muy rápido a los pulmones y después al cerebro.

El tabaco produce una sensación de bienestar y relajación. Pero esa sensación es falsa. Al rato te sientes nervioso y necesitas volver a fumar.

# ¿Cómo se crea la adicción al tabaco?

Las personas fumadoras se vuelven adictas al tabaco muy rápido.

Después de fumar te sientes bien y relajado y quieres volver a vivir esas sensaciones.

Para conseguirlo tienes que fumar cada vez más y más veces para evitar el **síndrome de abstinencia**.

Muchas personas quieren dejar el tabaco porque saben que es malo para la salud, pero dejar el tabaco es difícil.

**Síndrome de abstinencia.** También se conoce como mono. Es la sensación que tiene una persona cuando no toma una droga que consume habitualmente. Es parecido a estar muy nervioso.

# ¿Cuáles son los efectos del tabaco?

El tabaco provoca efectos en nuestro cuerpo. Cuando empiezas a fumar, sientes en poco tiempo estos efectos:

- Tos.
- Mareos y **náuseas**.
- **Irritación** de la garganta y los ojos.
- Mucho cansancio.
- Mal aliento.
- Arrugas.
- Pérdida del olfato y el gusto.
- Los dedos se ponen amarillos.

Los efectos más graves aparecen varios años más tarde. Por eso muchas personas piensan que fumar no les hace daño y fuman durante mucho tiempo.

En España mueren 15 de cada 100 personas por el tabaco.

**Náusea.** Arcada, malestar de estómago que produce ganas de vomitar.

**Irritación.** Es cuando un órgano o una parte del cuerpo se inflama, se pone roja y duele.

Cuando fumas tabaco durante meses puedes tener graves problemas de salud como:

- Enfermedades respiratorias.
- Problemas de **digestión**.
- Enfermedades del corazón.
- **Cáncer**.
- Envejecer más rápido.
- Necesitas fumar mucho más para sentir los mismos efectos que al principio.
- Adicción o dependencia del tabaco.
- Síndrome de abstinencia.

Estos efectos afectan también a los fumadores pasivos. Los fumadores pasivos son las personas que no fuman, pero que respiran el humo de los fumadores que están cerca. Esto es muy grave en el caso de los niños y niñas y de las personas mayores.

Las personas que no fuman tienen derecho a disfrutar de un aire sin humo de tabaco.

**Digestión.** Es el proceso por el que nuestro cuerpo transforma la comida en nutrientes.

**Cáncer.** Es un tipo de enfermedad que aparece cuando las células se reproducen sin control. Las células viejas y dañadas sobreviven y se crean nuevas células, aunque no son necesarias. A veces este exceso de células forma tumores.



# ¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar tiene muchos efectos positivos:

- Te cansarás menos y tendrás más capacidad para hacer deporte.
- Tu piel estará mejor y tendrás los dientes más blancos.
- Dejarás de tener mal aliento y mal sabor de boca.
- Dejarás de marearte y de vomitar.
- Encontrarás formas más sanas de evitar el estrés y la **ansiedad**
- Tu ropa olerá mejor.
- Ahorrarás mucho dinero. Cada persona fumadora gasta al año más de 600 euros en comprar tabaco.
- Tendrás menos riesgo de sufrir cáncer u otras enfermedades graves.
- Dejarás de poner en peligro a la gente que quieres.
- Nadie te rechazará por fumar.
- No contaminarás.

**Ansiedad.** Es una enfermedad de salud mental en la que la persona se preocupa de forma excesiva por las cosas y esa preocupación no le deja hacer una vida normal. Las personas con ansiedad también tienen síntomas provocados por la preocupación como presión en el pecho, dolor de cabeza o de estómago o vómitos.

## Consejos para dejar de fumar

Cuanto más tiempo fumes, tendrás más adicción al tabaco. Por eso es bueno que dejes de fumar cuanto antes. Si quieres dejar de fumar, puedes pedir ayuda en tu centro de salud.

### Consejos para ayudarte a decidir dejar de fumar:

- Escribe en un papel el número de cigarrillos que fumas en un día y por qué fumas.
- Escribe en otro papel por qué quieres dejar de fumar
- Elige un día para dejar de fumar.
- Diles a tus amigos que quieres dejar de fumar para que te ayuden.
- Intenta convencer a un amigo para que deje de fumar contigo.
- Infórmate sobre los efectos del tabaco en la salud.

### Cuando decidas que vas a dejar de fumar:

- Enciende tu primer cigarrillo del día más tarde que otros días.
- Antes de encender el cigarrillo, piensa en por qué fumas.
- Intenta fumar menos.  
Por ejemplo: Apaga el cigarrillo cuando esté a la mitad para que te dure más tiempo y fumes menos.

- Lee tu lista de razones para dejar de fumar antes de encender un cigarrillo.
- Di al resto de las personas que quieres dejar de fumar para que no te ofrezcan cigarrillos.

### Cuando llegue el día que has elegido para dejar de fumar:

- Bebe mucha agua y zumos para eliminar la nicotina de tu cuerpo.
- No tomes café ni alcohol.
- Come muchas verduras, fruta y cereales.
- Pasea y haz ejercicio.
- Haz actividades para estar ocupado durante el día.
- Evita ir a sitios donde la gente fuma o quedar con amigos fumadores.
- Di a tus amigos que no fumen delante de ti.
- Si tienes muchas ganas de fumar, come un caramelo o mastica chicle.
- Mete en una hucha el dinero que te habrías gastado en tabaco.



**Si has superado los primeros días sin fumar, ¡enhorabuena! Lo peor ya ha pasado.**

### Para seguir sin fumar:

- Recuerda por qué quieres dejar de fumar.
- Bebe mucho agua y haz ejercicio.
- No vayas a sitios con muchos fumadores y no bebas alcohol para no perder la capacidad de controlarte.
- Puedes sentirte mal algunos días. Por ejemplo: estar de mal humor, tener problemas para dormir o mucha hambre. Esto pasa porque te desenganchas del tabaco. Estos síntomas solo durarán unos días. ¡Aguanta!
- Cada día que pasa, Te resultará más fácil estar sin fumar.



**Si has conseguido dejar de fumar,  
¡enhorabuena!  
Has hecho algo muy bueno para tu salud  
y la salud de la gente a la que quieres.**

# Diccionario

**Adicción.** Es una sensación de necesidad de tomar una sustancia que una persona no puede controlar. Se produce cuando tomamos mucha cantidad, durante mucho tiempo

**Ansiedad.** Es una enfermedad de salud mental en la que la persona se preocupa de forma excesiva por las cosas y esa preocupación no le deja hacer una vida normal. Las personas con ansiedad también tienen síntomas provocados por la preocupación como presión en el pecho, dolor de cabeza o de estómago o vómitos.

**Cáncer.** Es un tipo de enfermedad que aparece cuando las células se reproducen sin control. Las células viejas y dañadas sobreviven y se crean nuevas células, aunque no son necesarias. A veces este exceso de células forma tumores.

**Digestión.** Es el proceso por el que nuestro cuerpo transforma la comida en nutrientes.

**Irritación.** Es cuando un órgano o una parte del cuerpo se inflama, se pone roja y duele.

**Náusea.** Arcada, malestar de estómago que produce ganas de vomitar

**Síndrome de abstinencia.** También se conoce como mono. Es la sensación que tiene una persona cuando no toma una droga que consume habitualmente. Es parecido a estar muy nervioso.

**Tensión arterial.** Es la fuerza con que la sangre golpea en las arterias. Las arterias son parecidas a las venas, pero su función es llevar la sangre desde el corazón al resto del cuerpo, mientras que la función de las venas es llevar la sangre desde el resto del cuerpo al corazón

# LOS ADOLESCENTES Y EL TABACO



**NO TE DEJES CONSUMIR POR EL TABACO**



Junta de  
Castilla y León