

# EL CIGARRILLO

**HUMO**  
Tiene más de 4.500 componentes. Es un **potente veneno** capaz de producir cáncer (sus alquitranes), problemas de corazón y circulatorios (el monóxido de carbono), problemas graves respiratorios (sus sustancias irritantes).

**TABACO**

Hoja seca de una planta de la familia de las solanáceas. Existen más de 50 variedades. Se consume en puro, en pipa y en cigarrillo, en forma de tabaco de mascar. Se planta principalmente en los países más pobres y lo fabrican y comercializan los más ricos.

**ADITIVOS**

Se sabe que se añaden muchas sustancias, pero no se saben ni cuáles ni cuántas. Las cajetillas de tabaco son el único producto de consumo humano legalizado, que está permitido no especificar los ingredientes. Uno es el amoníaco (que potencia el poder adictivo de la nicotina), si, si, el que se utiliza para limpiar el WC.

**PAPEL**

Tan perjudicial para la salud como el propio tabaco. Entérate: "El papel para escribir". El filtro está hecho de acetato de celulosa y los ponen al cigarrillo con la intención de que retenga parte de las sustancias nocivas, aunque por ello el humo del cigarrillo no deja de ser perjudicial. Un ecologista convencido jamás tirará una colilla al campo, es basura de difícil biodegradación (de 1 a 2 años).

**FILTRO**

Virgen que afecta directamente el cerebro y que produce tal adicción física y psíquica, que es la responsable de que a los fumadores les resulte muy difícil abandonar su consumo.

**NICOTINA**

Virgen que afecta directamente el cerebro y que produce tal adicción física y psíquica, que es la responsable de que a los fumadores les resulte muy difícil abandonar su consumo.

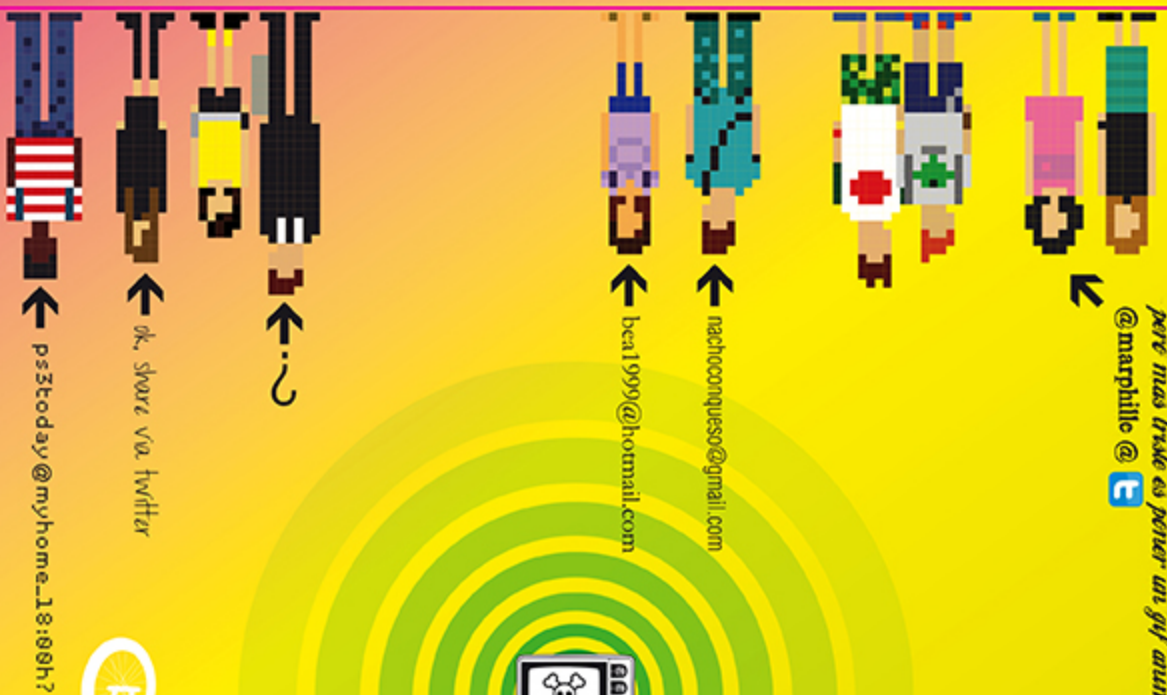
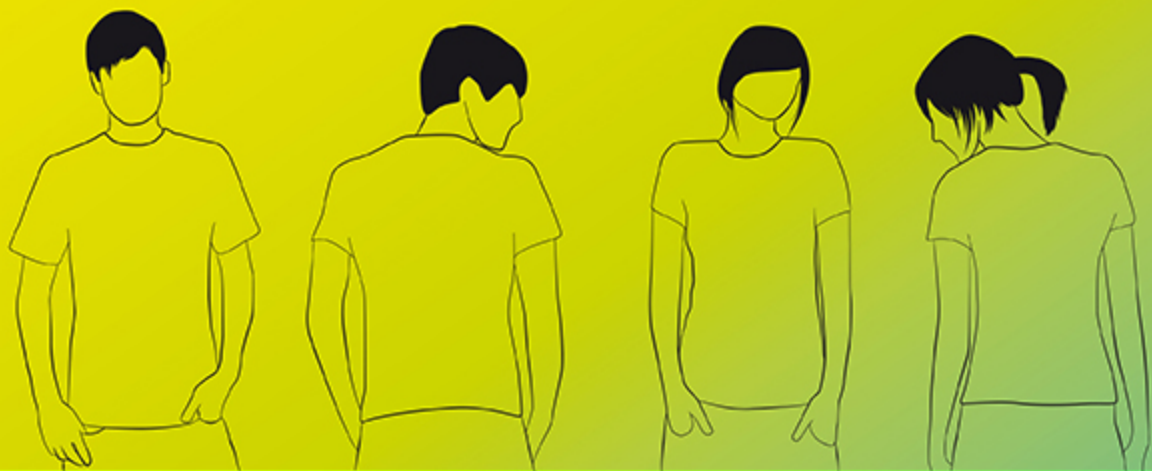


\*POR SER LIGHT NO ES MÁS SANO

Disfruta de la vida... saludable, con más dinero, libre, limpia...

PARA EL QUE NO FUMA...

A VER QUE TAN MAS DE CREATIVIDAD... DISEÑA TU CAMISETA



es triste pedir, pero mas triste es poner un gif animado en tu avatar de twitter

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE  
Conejalia de Acción Social

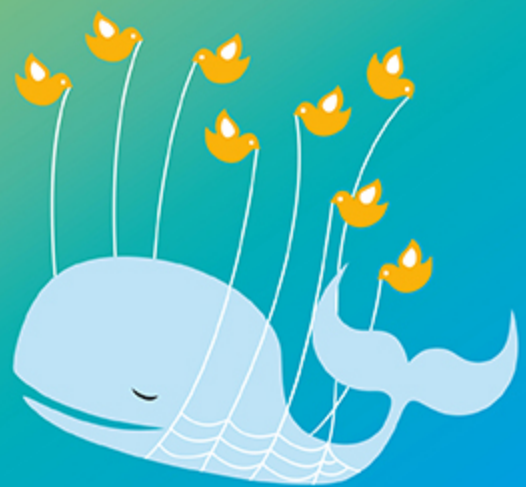


PARA EL QUE FUMA...  
Te has planteado no insistir?  
TODAVIA PUEDES!!!



YOUR FACE HERE

- editar mi perfil
- últimas noticias
- mensajes
- eventos
- amigos a día de hoy .....





## Un poco de Historia

Hace más de 7.000 años que los **indios de América** cultivaban tabaco en sus huertos, con fines medicinales o religiosos. Con el descubrimiento de América, los europeos tuvieron contacto con el tabaco. En los principios del siglo XVII su cultivo ya era universal, sobrepasando a otras plantas traídas por los españoles como la patata y el tomate. En 1.604, Jacobo I de Inglaterra dictó leyes que castigaban a los fumadores. Simultáneamente, otros monarcas europeos reconocieron el tabaco como una **gran fuente de ingresos**, siendo Carlos III el primero en recaudar impuestos por la venta de tabaco. Sus propiedades curativas seguían ensalzándose, siendo recomendado para el asma, la tisis pulmonar, para no enfermar de peste... ¡increíble! En 1.881 se puso a la venta la primera máquina de producir cigarrillos, capaz de fabricar 70.000 por cada carga. Tuvo problemas de venta porque se pensaba que no habría fumadores suficientes. En 1913, con el lanzamiento de Camel, se llevó a cabo una campaña publicitaria muy agresiva. Consiguieron vender la cajetilla un 30 % más barata que la competencia. La **expansión total** del consumo de tabaco se produjo en las dos guerras mundiales. En España se fundó la Compañía Tabacalera en 1.870. En la década de los años veinte comienza la publicidad. En los años sesenta se publican los trabajos científicos que relacionan de manera inequívoca la relación entre el tabaco y el **cáncer de pulmón** (Doll y Hill 1.962). A la par, las compañías tabaqueras incrementan la investigación para intentar demostrar que los datos de la comunidad científica no eran fiables. Estos trabajos no se hicieron públicos hasta los años noventa, en los que también proliferan en América **demandas** contra la industria tabaquera.



Damos las gracias por su colaboración en la elaboración de esta carpeta a: Alberto, Pedro, Juan Carlos, Andrea, Ainhoa, Gabi, Dilan y Marina del Centro Juvenil Municipal "Los Ángeles". Jaume, Álvaro, Pablo, Lucía, Olivia, Lís, Silvia, Sara, Alba, Candela, Alba, Marina y José Daniel de la Escuela de Verano del Ayuntamiento de Alicante de la Cochera de Tranvías. José Antonio, Eduardo, Felix, Reda, Natalia, Mikel, Alfonso, Juan Carlos, Adrian, Hugo, Daniel, Gisela, Dani y José del Centro Juvenil Municipal "El Pla". Julio de 2011

## LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS SON desagradables

Pero si insistimos aparecen los efectos positivos y reforzantes: "Está bueno"

Muchas personas deciden no fumar, ni siquiera probarlo... Muchas lo prueban, sacian su curiosidad, aprecian lo desagradable de la experiencia y deciden pasar... Otras insisten: Al principio, se suele fumar poca cantidad, no todos los días y sólo en determinadas situaciones. Con el tiempo lo habitual es ir aumentando todos estos consumos: el número de cigarrillos, los días y los momentos en los que se encienden. Con facilidad, se adquiere un hábito y **se pasa a depender del tabaco**. Sin embargo, se tarda varios años en darse cuenta de los posibles daños para la salud. Fumar tabaco es como subir una escalera de varios peldaños, si no se quiere llegar arriba (ser adicto al tabaco), lo mejor es no subir ni el primer peldaño (no probarlo).



Por curiosidad Porque los amigos fuman Para parecer mayor Porque otros lo hacen

Porque es fácil conseguirlo, hay muchos puntos de venta Porque lo que toca es fumar Porque alrededor la mayoría fuma Por no decir que no Hace más interesante "Me gusta la imagen que doy fumando" Porque me da la gana Porque todos decían que no lo hiciera Por la publicidad, te come el coco

## RELACIÓN DE ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES DEMANDAS Y SENTENCIAS DICTADAS CONTRA LA INDUSTRIA TABAQUERA EN EE.UU.



**Año 1988.** Un jurado federal de New Jersey indemniza con **400.000 dólares** a la familia de Rose Cipollone, que murió de cáncer de pulmón.  
**Abril de 1994.** Los líderes de siete tabaqueras **niegan** ante un comité del congreso estadounidense que la nicotina sea adictiva.  
**Agosto de 1996.** Un jurado de Florida multa con **750.000 dólares** a una filial de una tabaquera americana en el caso de Grady Carter, que murió de cáncer de pulmón.  
**Julio de 1997.** El estado de Mississippi aprueba una ley pionera contra la industria tabaquera que obliga a los empresarios a pagar **368.500 millones de dólares** en 25 años.  
**1998** el Congreso de los EEUU endureció el acuerdo con las tabacaleras, aprobando un proyecto de ley con pocas protecciones legales y multas mayores para las empresas, estableciendo también que la cantidad a pagar en 25 años será de **516.000 millones de dólares** en lugar de 368.500.  
**En Julio 2000** un jurado de Miami otorgó **145 mil millones de dólares** de indemnización a medio millón de fumadores de Florida, en un juicio contra la industria tabacalera norteamericana.

**EN LA ACTUALIDAD LAS COMPAÑÍAS RECONOCEN EN SUS CAJETILLAS QUE PRODUCEN ADICCIÓN, CAUSAN CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES CARDIOPULMONARES. A CAMBIO, LA INDUSTRIA RECIBIRÁ PROTECCIÓN CONTRA LAS DEMANDAS JUDICIALES.**

## ¿Y POR QUÉ NO FUMAR?

Si mi padre fuma, mi madre, mi tía, mi profesor, los famosos..., muchos adultos fuman; además, es legal, se puede comprar... ¿Aún no te has dado cuenta de que, a menudo, los adultos dicen una cosa y hacen otra? La mayoría de los adultos fumadores querían dejarlo, pero no pueden o no se atreven: es el coste de su adicción al tabaco. En nuestra sociedad, una misma realidad muestra frecuentemente la cara y la cruz, cosas buenas y cosas malas: Por un lado, se sabe que el tabaco interviene en una de cada 5 muertes y en el caso de personas de 35 a 69 años, en la mitad de ellas. Por otro lado, aproximadamente 70 millones de personas están empleadas en industrias relacionadas con el tabaco.



## Pequeñas mentiras

- ➔ **Fumar te hace más atractivo**  
Claro, si no te percalas del mal olor que desprende tu aliento, tu pelo, tu ropa... Y no ves lo negros que se ponen tus pulmones... O si te da igual la imagen que das cuando constipado no se te va la tos de cafetera... O lo desesperado que parecen los fumadores que encienden uno tras otro.
- ➔ **Fumo porque quiero**  
Sí, cada uno decide cuidar su cuerpo como quiere. Muchos fumadores creen que la decisión de comenzar a fumar fue una elección libre e informada, pero no. Fuman porque creen que así son más guay ante los demás... Es actuar sin pensar. Esto no tiene nada que ver con la libertad. Además, fumar habitualmente lleva a una adicción, con lo cual "fumar porque quiero" se convierte en "fumar porque el cuerpo necesita nicotina para sentirse bien".
- ➔ **Las drogas ilegales son más peligrosas**  
Al cuerpo le da igual que sea legal o no. Al cuerpo lo que le importa son los efectos que le provocan.
- ➔ **Por uno no pasa nada**  
Seguramente es verdad... pero todos los adictos al tabaco tuvieron su primer "uno". La mejor manera de no convertirse en fumador es no empezar.
- ➔ **Si es tan malo por qué no se prohíbe.**  
Es un gran dilema para muchos legisladores, pero luchar contra la historia y la realidad social es difícil.

## efectos NO DESEADOS

Aunque los efectos más perjudiciales van apareciendo de manera lenta y a largo plazo, quien lleva un poco tiempo fumando ya puede notar: mal aliento, suciedad en la piel, ropa, casa..., color amarillento de dientes y manos, cansancio, fatiga al hacer esfuerzos, tos, expectoraciones, catarros más largos y complicados...

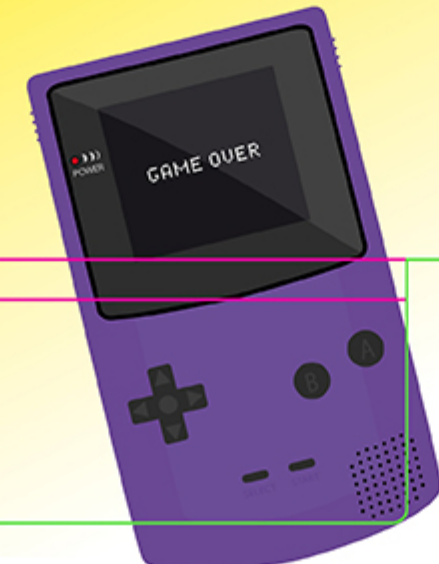
**OTROS EFECTOS NO DESEADOS:**  
La **dependencia**, ya no puedes pasar si no tienes el cigarrillo, ya no eres tan libre como creías.  
El **gasto económico**, no hay más que sacar cuentas.

**A largo plazo: ¡TAN LEJANOS Y AJENOS!** (para ti que eres joven)

**ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:**  
Congestión nasal, rinitis, facilidad para infecciones, tos ineficaz, acumulación de secreciones y colonización bacteriana; emfisema pulmonar; bronquitis crónica; cáncer de pulmón.

**ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:**  
Fumar es causa de enfermedades relacionadas con los procesos arterioscleróticos y trombóticos: angina de pecho, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, enfermedad arterial periférica, trombosis venosa y aneurisma aórtico.

**OTRAS ENFERMEDADES:**  
Distintos tipos de cáncer (de laringe, esófago, estómago, hepático, páncreas, colorrectal, útero, endometrio, vulva y pene, cáncer de riñón y de vejiga, cáncer de mama, leucemia...)



## Y tú... ¿POR QUÉ NO FUMAS?

Algunos se creen que por fumar ya son mayores. **No necesito fumar** para sentirme mayor.  
No me atrae la idea. No quiero ser fumadora como mi madre, **siempre echando humo**, siempre pendiente del próximo cigarrillo.  
Una **cafetera andante**: la tos, los mocos, las flemas, largos constipados, ronquidos como mi padre...  
No se es más enrollado por fumar. Yo me llevo bien con todos, mis amigos me aceptan y no siento presión para **hacer lo que hacen otros**.  
**Me gusta el deporte**, necesito el oxígeno para recargar baterías. Si beso a alguien que fuma, uff, es como **besar a un cenicero**.  
**Está asqueroso**, ya hay que tener ganas para repetir y repetir y llegar a acostumbrarte.  
Tengo poca pasta, paso de gastármela en tabaco, que **está muy caro**. No fumo **porque no me da la gana**. Paso y punto.  
Por los efectos, **no quiero ser fumador**.  
Porque si empiezo, **quizás no podré parar**.

**Y tu, si tienes ganas, si tienes mucha curiosidad por probar, déjalo para más adelante, a lo mejor tienes suerte y se te pasa.**