



MAYO 2016

POR UNA VIDA SIN HUMOS

Los médicos saben desde hace años que fumar causa la mayoría de los cánceres de pulmón. Esto sigue siendo cierto hoy, cuando casi 9 de cada 10 cánceres de pulmón son causados por fumar cigarrillos. Esta relación también existe con otros tumores como los canceres de boca, esófago, laringe, faringe, riñón, vejiga o páncreas.

El futuro de nuestra salud comienza a ser esperanzador, ya que cada vez son menos los jóvenes de entre 14 y 18 años que fuman a diario. Los últimos datos muestran un claro descenso del número de fumadores, con un 8.9% de la población joven respecto al 12.5% del 2012. Pero aún queda mucho por hacer.



Te interesa...



Fumar no solo afecta a tu bolsillo, también a tu piel. (US Food and Drug Administration)



La OMS apuesta por un mundo libre de humo, legal o ilegal

¿POR QUÉ FUMAMOS?



La razón por la que se fuma tiene una explicación fisiológica, ya que el tabaco es una droga que mantiene el organismo dependiente de la dosis de nicotina que necesita cada cierto tiempo. Esta adicción aumenta con la dependencia psicológica, cuando se asocia el cigarrillo a diferentes situaciones diarias por las que no podemos pasar sin fumar. El café de la mañana, la sobremesa, una charla telefónica o un estado de nerviosismo servirían como excusa para fumarse un cigarrillo.

Participa...

Sal conmigo del tabaco

Da igual si fumas mucho o poco. Si estás cerca o muy lejos de nosotros. Porque desde la AECC vamos a estar a tu lado para ayudarte a abandonar el tabaco.

Tú decides cómo



ENTÉRATE

Lo que resulta cada vez más absurdo es la razón por la que se empieza a fumar, en un momento en el que toda la población conoce los efectos nocivos del tabaco. Las nuevas experiencias, la presión de los amigos o simplemente el acto de llevar la contraria a los consejos de los adultos, pueden llevar a los adolescentes a ser esclavos de un acto que incluso resultó desagradable la primera vez.

TERAPIAS PARA DEJAR DE FUMAR

Hay muchas personas que dejan de fumar «a pelo», algo que llevan con orgullo y no es para menos. Pero existe una amplia variedad de ayudas para dejar de fumar y que hace que el proceso sea más



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

[HAZTE SOCIO AHORA](#)

llevadero. Dos de estas terapias han demostrado científicamente su eficacia para lograr con éxito el objetivo:

➤ **Terapia psicológica.** Trabaja la motivación del fumador y las situaciones de riesgo, el control de la ansiedad, el refuerzo de la abstinencia y la prevención de recaídas.

➤ **Terapia farmacológica** Tanto los conocidos parches, comprimidos o chicles de nicotina como los fármacos bupropión y vareniclina, deben ser pautados por un médico.



En numerosas sedes de la **Asociación Española Contra el Cáncer**, profesionales expertos en tabaquismo realizan este tipo de terapias. Si estás interesado en dejar de fumar con ayuda pide cita en la sede más cercana a tu localidad.

Archivo



Consulta las **ediciones anteriores de "Consejos de Salud"** en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS. UNA OPCIÓN DESACONSEJABLE

Los cigarrillos electrónicos se comercializan como una ayuda para dejar de fumar tabaco, completamente inofensiva para la salud. A pesar de ello se están estudiando los posibles riesgos a medio y largo plazo, y aunque a día de hoy se desconoce de manera precisa, existen otros motivos por los que se desaconseja su uso.

* Los fumadores que sustituyen el tabaco por el cigarrillo electrónico continúan manteniendo los mismos gestos y «vapeando» en las mismas situaciones que cuando fumaban. De esta manera es más fácil que haya una recaída en el consumo de tabaco al mantener la dependencia psicológica, y más difícil lograr el principal objetivo: dejar atrás la vida de fumador.

* El cigarrillo electrónico ha comenzado a consumirse entre jóvenes no fumadores, por lo que aumenta el riesgo de que se inicien en el consumo de tabaco.

[Anterior](#)

[Siguiente >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



NUESTRA GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

Con nuestros mejores consejos y los mitos sobre el tabaco

ENCUENTRO DIGITAL

El 31 de mayo de 10:00h a 12:00h.
Profesionales de la AECC responderán tus dudas sobre el tabaco