

Consejos para adolescentes

La verdad acerca del tabaco

**Otros nombres que se usan—Cigarrillos: pitillos, fagos, puchos, cigarros.
Tabaco sin humo: Tabaco para mascar, rapé, snus**

Infórmate...

El tabaco (los cigarrillos, el tabaco sin humo y el rapé) daña tu salud. Fumar, que es la causa más común de cáncer de pulmón, es también una de las principales causas de cáncer de la boca, la garganta, la vejiga, el páncreas y los riñones. Más del 8 por ciento (2.2 millones) de los jóvenes entre 12 y 17 años usaron algún producto de tabaco durante este último mes¹. El tabaco sin humo contiene 28 ingredientes que te pueden causar cáncer en los labios, la lengua, las mejillas, las encías y en la parte superior e inferior de la boca².

El tabaco afecta el desarrollo de tu cuerpo. Fumar es especialmente perjudicial para los adolescentes porque tu cuerpo todavía está creciendo y cambiando. Los 200 venenos que se sabe que existen en el humo del cigarrillo afectan tu desarrollo normal y pueden causar enfermedades que amenazan tu vida, tales como la bronquitis crónica, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

El tabaco es adictivo. Los cigarrillos contienen nicotina, la cual es una sustancia poderosamente adictiva. Cuanto más joven comienza una persona a fumar, más probable es que se convierta en una persona muy adicta a la nicotina³. Existen algunos casos donde la adicción puede producirse después de fumar tan sólo 100 cigarrillos⁴. El 88 por ciento de los adultos que fuman cigarrillos todos los días manifiesta haber empezado a fumar antes de los 18 años de edad⁵.

El tabaco te puede matar. El consumo de cigarrillos es el responsable de 440,000 muertes por año en los Estados Unidos⁶. El uso del tabaco causa más muertes anualmente que la cantidad total de las muertes causadas por el SIDA, el uso ilegal de drogas, el consumo de alcohol, las lesiones por accidentes de tránsito, los suicidios y los asesinatos⁷.

Antes de arriesgarte a fumar...

Conoce las leyes. Es ilegal que toda persona menor de 18 años compre cigarrillos, tabaco sin humo o productos relacionados con el tabaco.

Mantente informado. La adicción al tabaco es difícil de controlar. Por lo general, los jóvenes subestiman el poder adictivo del tabaco y el efecto que su consumo tiene en la salud. Los estudios indican que la mayoría de los fumadores adolescentes y adultos jóvenes quieren dejar de fumar y tratan de hacerlo, pero son pocos los que lo logran⁸.

Cuida tu apariencia. Los venenos que tienen los cigarrillos pueden afectar tu apariencia. El tabaco mancha los dientes y las uñas, y además opaca la piel y el cabello⁹. ¡Pero eso no es lo único! Las investigaciones confirman que fumar causa el envejecimiento prematuro de la piel (arrugas) y también se vincula fumar con la pérdida del cabello (calvicie)¹⁰.

Tenlo en cuenta. Puede ser difícil practicar deportes si usas tabaco. Fumar provoca dificultad para respirar y mareos, y el tabaco para mascar causa deshidratación.

Ten consideración por los demás. Quienes fuman ponen en peligro la salud de sus amigos y de su familia: más de 126 millones de personas en los Estados Unidos que no fuman están expuestos al humo de segunda mano en los hogares, vehículos, lugares de trabajo y lugares públicos¹¹. Cerca de 50,000 no fumadores mueren cada año debido a enfermedades causadas por el humo de segunda mano. Esto incluye 3,000 muertes al año por cáncer de pulmón debido al humo de segunda mano^{12, 13, 14}. La exposición al humo de segunda mano definitivamente ocasiona riesgos; incluso si la exposición es por cortos periodos de tiempo¹⁵.

Infórmate. Todos los días cerca de 3,300 menores de 18 años comienzan a fumar¹⁶. Muchos sufrirán consecuencias para su salud a largo plazo, y una tercera parte de los jóvenes y adultos jóvenes que continúan fumando morirán prematuramente de una enfermedad relacionada con el tabaco¹⁷.

Conoce las señales...

¿Cómo te das cuenta si uno de tus amigos usa tabaco? A veces es difícil darse cuenta, pero hay señales que puedes detectar. Si tu amigo muestra una o más de las siguientes señales, es posible que esté usando tabaco frecuentemente:

- Silbidos al respirar
- Tos
- Mal aliento
- Olor en el pelo y en la ropa
- Dientes y dedos manchados de amarillo
- Resfríos frecuentes
- Disminución del olfato y el gusto
- Dificultad para practicar deportes y actividades atléticas
- Sangrado de las encías (tabaco sin humo)
- Frecuentes llagas en la boca (tabaco sin humo)

¿Qué puedes hacer para ayudar a alguien que usa tabaco?

Sé un buen amigo. Anima a tu amigo a que deje el tabaco. Para información y recomendaciones, llama a la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP (4357).

Para obtener más información o referencias sobre los datos que aparecen en estos Consejos para Adolescentes, ve a <http://store.samhsa.gov>.