

# MITOS SOBRE TABACO Y CANNABIS

María Barrera coordinadora de “TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS”



# MITOS SOBRE EL TABACO

PERSONAS QUE  
FUMAN MUCHO Y  
ESTAN BIEN

SOLO CON  
FUERZA DE  
VOLUNTAD ES  
POSIBLE DEJARLO

ES PEOR EL  
REMEDIO QUE LA  
ENFERMEDAD  
TARDE PARA  
DEJARLO

HAY COSAS  
PEORES  
FUMO PORQUE ME  
GUSTA

FUMO PORQUE ME  
GUSTA/ME AYUDA  
(concentración/  
peso)

PUEDO DEJARLO  
CUANDO QUIERA



¿Qué es el tabaco?

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

¿Qué riesgos/consecuencias tiene su consumo?

Es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva, y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

# TABACO



## ▶ COMPONENTES

- ▶ Alquitranes
- ▶ Monóxido de carbono
- ▶ Irritantes (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico)
- ▶ Nicotina
- ▶ **Otros componentes:** arsénico, cadmio, níquel, polonio 210, acetona y metanol, entre otras sustancias cancerígenas o tóxicas

## ▶ EFECTOS EN EL ORGANISMO

- ▶ responsable del daño en el sistema vascular y disminución del transporte de oxígeno
- ▶ Dependencia, aumento de frecuencia cardiaca, arritmias.
- ▶ Arrugas, manchas, infecciones, caries, mal aliento, mal olor corporal etc.
- ▶ **Efectos a corto plazo en jóvenes**  
aumento de catarros, tos, disminución rendimiento deportivo, perdida de apetito

# ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TABACO

Bronquitis crónica

Cáncer de pulmón,  
laringe, renal etc.

Hipertensión  
Enfermedades coronarias

Accidente  
cerebrovascular

En mujeres:  
X10 infartos  
Adelanto de menopausia  
Osteoporosis



# MITOS SOBRE EL TABACO

PERSONAS QUE FUMAN MUCHO Y ESTAN BIEN

SOLO CON FUERZA DE VOLUNTAD ES POSIBLE DEJARLO

ES PEOR EL REMEDIO QUE LA ENFERMEDAD TARDE PARA DEJARLO

HAY COSAS PEORES FUMO PORQUE ME GUSTA

FUMO PORQUE ME GUSTA/ME AYUDA (concentración/ peso)

PUEDO DEJARLO CUANDO QUERO

**¿SON CIERTOS?**

**NO**



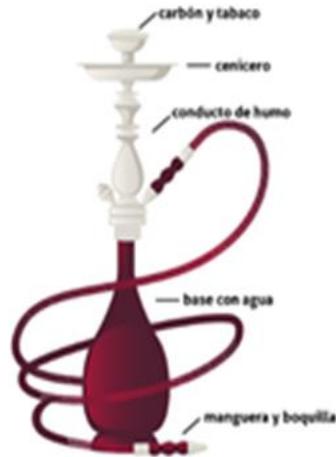
# NUEVOS FORMATOS PARA EL CONSUMO

## Las cachimbas, shisas o narguilas

La cachimba o pipa de agua es un medio de consumir tabaco importado de culturas orientales.

Consiste en la inhalación de tabaco por una manguera, tabaco que se quema con un brasero y que pasa por un conducto con agua, que se emplea para filtrar y potenciar los sabores.

Es una opción para fumar muy de moda actualmente entre jóvenes y adolescentes, con los riesgos que eso conlleva.



### Por eso debes saber:

1. El carbón y otras sustancias que se emplean en la combustión emiten compuestos tóxicos que pueden causar cáncer.
2. Es muy difícil controlar los ingredientes que se emplean en las cachimbas, tanto en la combustión como en la inhalación.
3. El agua de la cachimba no filtra el humo como los filtros de los cigarrillos tradicionales, sino mucho menos. Al entrar la nicotina menos filtrada en nuestro organismo, la dependencia aparece antes.
4. En una sesión media de consumo con cachimba se calcula que el humo aspirado corresponde al humo de unos 100 cigarrillos.

## Los vapers o e-cigarros (cigarros electrónicos)

Los vapers o cigarros electrónicos son productos que calientan un líquido mediante una resistencia eléctrica. Al calentarse el fluido, se convierte en vapor que es aspirado. Este líquido puede llevar o no nicotina, además de otras sustancias químicas en muchas ocasiones no declaradas, sustancias que pueden ser cancerígenas.

Al vapear pueden provocar una nube de vapor de un tamaño considerable que limita el humo del tabaco, así como la sensación de estar fumando con algunas ventajas, como por ejemplo evitar el mal olor del tabaco.

Los cigarrillos electrónicos pueden ser desechables, recargables mediante un contenedor de carga, o recargables con cartucho de un solo uso\*.

Aunque se publicitan como inocuos o no nocivos para la salud, tienen riesgos asociados tanto al uso como al aerosol que emiten, aunque no lleven nicotina, sustancia que de por sí ya es altamente adictiva.

Resultan muy atractivos sus envases, su publicidad y sus sabores para adolescentes y jóvenes.



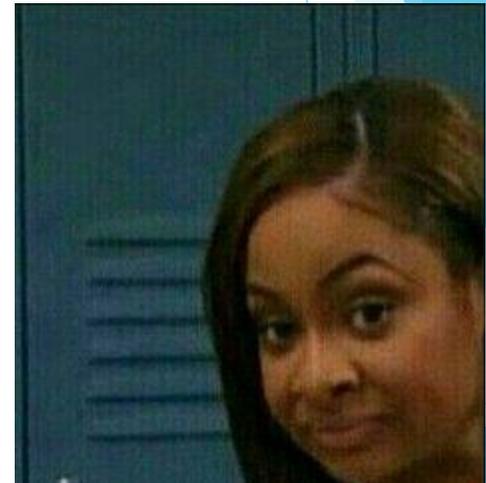
# MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CANNABIS

PRODUCTO  
INOFENSIVO  
PARA LA SALUD/  
NATURAL

TIENE EFECTOS  
TERAPEUTICOS

NO PRODUCE  
ADICCIÓN

SE CONSUME  
PORQUE ESTÁ  
PROHIBIDO



¿Qué es el cannabis?

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

¿Qué riesgos y consecuencias tiene su consumo?

Es una droga que se extrae de la planta *Cannabis sativa*, con cuya resina, hojas, tallos y flores se elaboran las drogas ilegales más consumidas en España. Sus efectos sobre el cerebro son debidos principalmente a uno de sus principios activos, el Tetrahidrocannabinol o THC, que se encuentra en diferentes proporciones según el preparado utilizado:

**Marihuana:** obtenida de la trituración de flores, hojas y tallos secos.

**Hachís:** elaborado a partir de la resina almacenada en las flores de la planta hembra.

**Aceite de hachís:** resina de hachís disuelta y concentrada.

- ❑ Al consumirse fumado, sus efectos pueden sentirse casi inmediatamente y duran entre dos y tres horas.  
Por vía oral la absorción es más lenta y sus efectos aparecen entre la media hora y las dos horas, pudiendo durar hasta 6 horas.

### ▶ EFECTOS EN EL ORGANISMO

- ▶ Fumarse sin filtro favorece enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón
- ▶ Taquicardia
- ▶ Dificultad de coordinación
- ▶ Sequedad de boca
- ▶ Depresiones, psicosis
- ▶ Dificultad para pensar y solucionar problemas
- ▶ Etc

### ▶ RIESGOS Y CONSECUENCIAS

#### ▶ A LARGO PLAZO

- ▶ Problemas de memoria y aprendizaje
- ▶ Problemas de rendimiento escolar (peores resultados o abandono)
- ▶ Trastornos emocionales (ansiedad y depresión) y de la personalidad
- ▶ Enfermedades pulmonares/tipos de cáncer
- ▶ Psicosis y esquizofrenia
- ▶ Trastorno del ritmo cardíaco

# CANNABYS

## Síntomas de abuso o dependencia

- ▶ Abandono del grupo de amigos no consumidores.
- ▶ Desinterés por actividades que no tengan relación directa con el consumo. Preocupación por disponer de cannabis.
- ▶ Uso compulsivo del cannabis.
- ▶ Problemas de rendimiento escolar o laboral.
- ▶ Irritabilidad, agresividad, inquietud, nerviosismo, disminución del apetito y dificultades para dormir, que ceden al consumir cannabis.

## Situaciones de especial riesgo

- ▶ Adolescencia (cambios neurobiológicos durante el periodo de maduración cerebral)
- ▶ Conducción de vehículos (afecta a la coordinación y atención)
- ▶ Embarazo y lactancia (alteraciones en el desarrollo del feto)
- ▶ Estudio y aprendizaje (afecta a la concentración)
- ▶ Enfermedades previas

# MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CANNABIS

PRODUCTO  
INOFENSIVO  
PARA LA SALUD/  
NATURAL

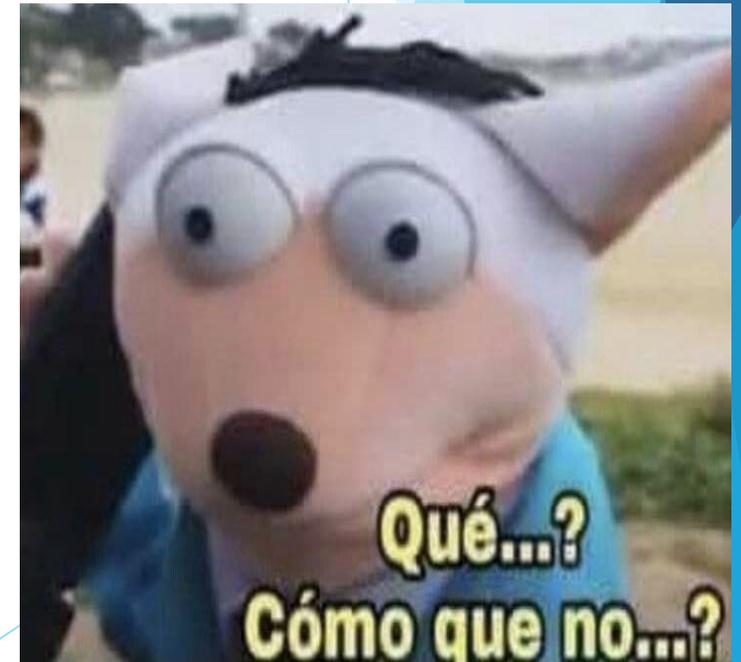
TIENE EFECTOS  
TERAPEUTICOS

¿son ciertos?

NO PRODUCE  
ADICCIÓN

NO

SE CONSUME  
PORQUE ESTÁ  
PROHIBIDO



# Yo no fumo tabaco, solo fumo porros

- ▶ Puede ser, pero depende de qué contienen esos porros. El cannabis muchas veces se mezcla con tabaco y, por lo tanto, se consumen dos drogas con distintos efectos y consecuencias, potenciándose la adicción a la nicotina junto con el tetrahidrocannabinol (componente del cannabis).
- ▶ Además de la exposición a los conocidos riesgos del tabaco, también el consumo de cannabis, mezclado o sólo, implica importantes riesgos para la salud: **genera tolerancia** y cada vez es necesaria mayor dosis, **afecta al aparato respiratorio** (bronquitis, laringitis, asma), al **balance hormonal** y a la **reproducción**, también se asocia a **trastornos psicológicos y psiquiátricos**, etc.
- ▶

# CONCLUSIÓN

- ▶ TABACO Y CANNABIS SON DROGAS
- ▶ TIENEN NUMEROSAS CONSECUENCIAS EN NUESTRA SALUD TANTO A CORTO COMO LARGO PLAZO
- ▶ ¿BUENA NOTICIA? SE PUEDEN EVITAR DECIDIENDO NO CONSUMIR
- ▶ Nunca es tarde para dejarlo



Gracias por su atención



# Dudas, preguntas o comentarios?

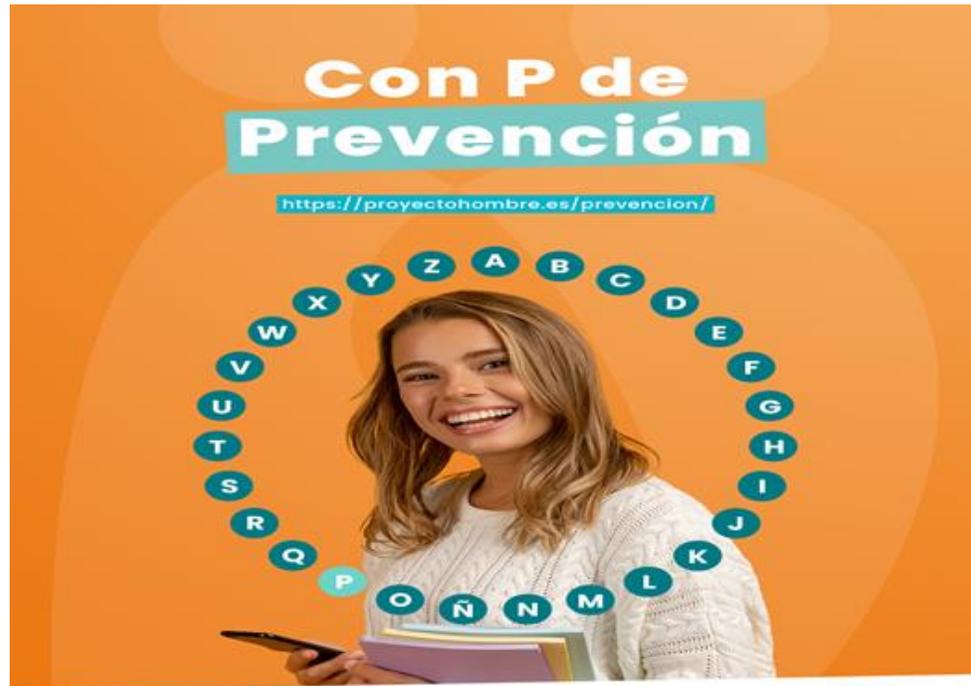


Mail: [cadtorredonjimeno@gmail.com](mailto:cadtorredonjimeno@gmail.com)

Facebook e Instagram: Torredonjimeno ante las drogas

Programa forma joven (asesorías)

[https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/formajoven  
acebuche/](https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/formajovenacebuche/)



¿JUGAMOS?

 <https://proyectohombre.es/prevencion>