

Universidad de Puerto Rico  
Recinto Universitario de Mayagüez  
Colegio de Ciencias Agrícolas

**SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA**

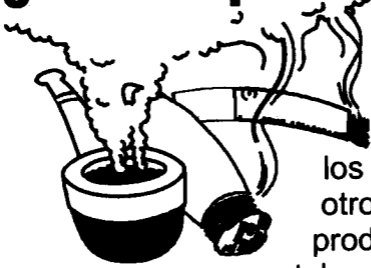
# **El fumar**

**y sus efectos  
en el cuerpo**



Mildred Feliciano Pérez, Ph.D.  
Especialista en Salud y Seguridad

## ¿Sabías que...



los cigarrillos y otros productos del tabaco, como los

puros, el tabaco

para pipa o rapé (en polvo) son adictivos y tienen efectos dañinos a la salud? La nicotina es la droga del tabaco que causa esta adicción. La nicotina es altamente adictiva. Actúa como estimulante y sedante del sistema nervioso central, pero este estímulo va seguido de depresión, fatiga y la necesidad de la persona de buscar más nicotina.

### **El uso del tabaco y sus productos y la apariencia personal**

La vista es uno de los sentidos más desarrollados, por eso es tan importante la apariencia personal.

- ✗ El tabaco mancha los dientes y las uñas.
- ✗ El humo del tabaco provoca mal olor en el cabello, las manos y la ropa.
- ✗ Causa mal aliento.
- ✗ Aún por poco tiempo, el uso de tabaco para mascar puede causar labios resacos, manchas blancas, llagas y sangrado en la boca.

## Además, el uso del tabaco puede causar los siguientes efectos en el organismo:

El hábito de fumar puede contribuir a problemas de la piel y arrugas faciales.

**Los oídos** - puede causar pérdida de la audición.

**Los ojos** - puede dañar los vasos sanguíneos, afectando la visión.

**La boca y los dientes** - mancha los dientes (amarillos) y puede causar enfermedades de las encías y cáncer de la boca.

**La garganta** - se ha comprobado que produce cáncer en la laringe y cáncer del esófago.

**Estómago e intestinos** - puede causar acidez estomacal con más frecuencia y severidad. Tiene un riesgo mayor de desarrollar úlceras en el intestino.

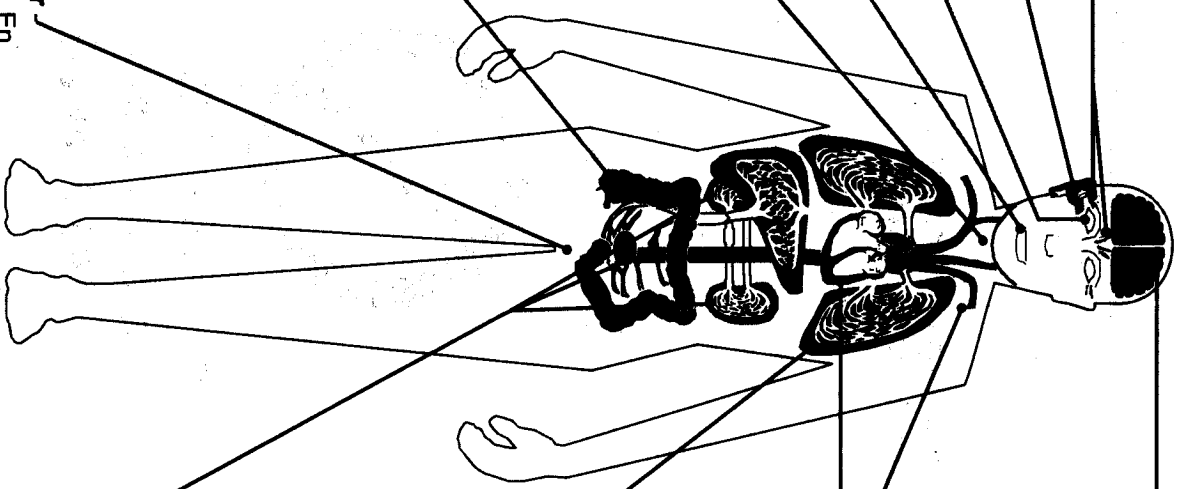
**Sistema reproductor** - problemas de infertilidad. En las mujeres puede provocar menopausia temprana y cáncer cervical. En hombres puede causar problemas en la erección e impotencia.

**El cerebro** - disminuye el flujo de sangre en el cerebro. Como resultado, no se puede pensar claramente. Cuando afecta los vasos sanguíneos del cerebro, aumenta el riesgo de derrame cerebral.

**Corazón y los vasos sanguíneos** - facilita la formación de depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos, obstaculizando el pasaje de la sangre. Aumenta los latidos del corazón e incrementa la presión arterial. Además, aumenta el riesgo de enfermedades coronarias como angina, ataques cardíacos, arteriosclerosis, aneurisma e hipertensión.

**Los pulmones** - es la causa número uno de muerte por cáncer. Los gases tóxicos del tabaco que se inhalan dañan el revestimiento interior en los pulmones. Puede causar bronquitis, enfisema y empeora la condición del paciente asmático.

**Otros órganos:** vejiga, riñón y páncreas - aumenta el riesgo de cáncer de estos órganos.



El tabaco contiene alrededor de 4,000 sustancias químicas incluyendo 200 venenos conocidos y de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud ¡al menos 60 de ellas pueden causar cáncer! Además de cáncer, el uso del tabaco y sus productos pueden afectar varios órganos del cuerpo y estar más a riesgo de sufrir diferentes condiciones de salud.

## **El humo del tabaco también afecta la salud de los no fumadores**

Cuando una persona fuma, no sólo



afecta su salud, sino también la de todas las personas que están expuestas al humo. Algunos de los riesgos a la salud son los siguientes:

- ☑ aumenta el riesgo del cáncer del pulmón;
- ☑ en infantes y niños aumenta la frecuencia y severidad de

enfermedades respiratorias como bronquitis, neumonías y asma;

- ☑ provoca irritación en los ojos, nariz, garganta y tracto respiratorio.

## **El consumo de tabaco durante el embarazo**

- ☑ aumenta el riesgo de muerte del feto
- ☑ partos prematuros
- ☑ niños de bajo peso al nacer
- ☑ en infantes - riesgo del síndrome de muerte súbita



**Si estás  
embarazada...  
NO FUMES**



SERVICIO DE  
EXTENSION AGRICOLA

COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS

**JULIO 2003**

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

**TIPOGRAFÍA, DISEÑO E IMPRESIÓN: MEI**