



¿Produce cáncer el consumo de tabaco?: El consumo de tabaco **es la principal causa de cáncer**, y es evitable. **No existe ninguna manera segura de consumir tabaco**, pero fumar es la más peligrosa, pues el mayor riesgo de cáncer procede de la combustión o del humo del tabaco, ya que la mayoría de sustancias tóxicas, incluidas las que causan cáncer (“carcinógenos”), se generan durante la combustión.

El consumo de cigarrillos mata a más de la mitad de los usuarios a largo plazo.

➔ **¿Qué porcentaje de cáncer causa el fumar?:**

- El tabaco **produce distintos tipos de cáncer**, especialmente si se fuma. El humo del tabaco **también produce cáncer a los no fumadores que lo inhalan** y a los hijos de padres fumadores.
- El **riesgo de cáncer de pulmón es entre 20 y 25 veces superior entre fumadores** (hombres y mujeres) que entre no fumadores. El riesgo es mayor cuantos más años se lleva fumando, cuantos más cigarrillos diarios se fuman y cuanto más joven se empieza a fumar. Se considera que **fumar produce en Europa el 82 % de los cánceres de pulmón.**



- La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (**IARC**) ha llegado a la conclusión de que existen indicios de que **fumar aumenta el riesgo de cáncer de mama (entre un 10-30%)**, basándose en datos procedentes de estudios en humanos. También existen indicios de que **el humo de tabaco ajeno aumenta el riesgo de cáncer de laringe y de faringe.**

➔ **¿Qué ocurre si bebo alcohol y fumo?:**

- Los **efectos nocivos del tabaco aumentan con el consumo de alcohol**, el riesgo de que los fumadores tengan cáncer de boca, faringe, laringe y esófago aumenta sustancialmente con el incremento de su consumo. **Fumar y tomar alcohol conlleva un mayor riesgo de cáncer que solo fumar.**



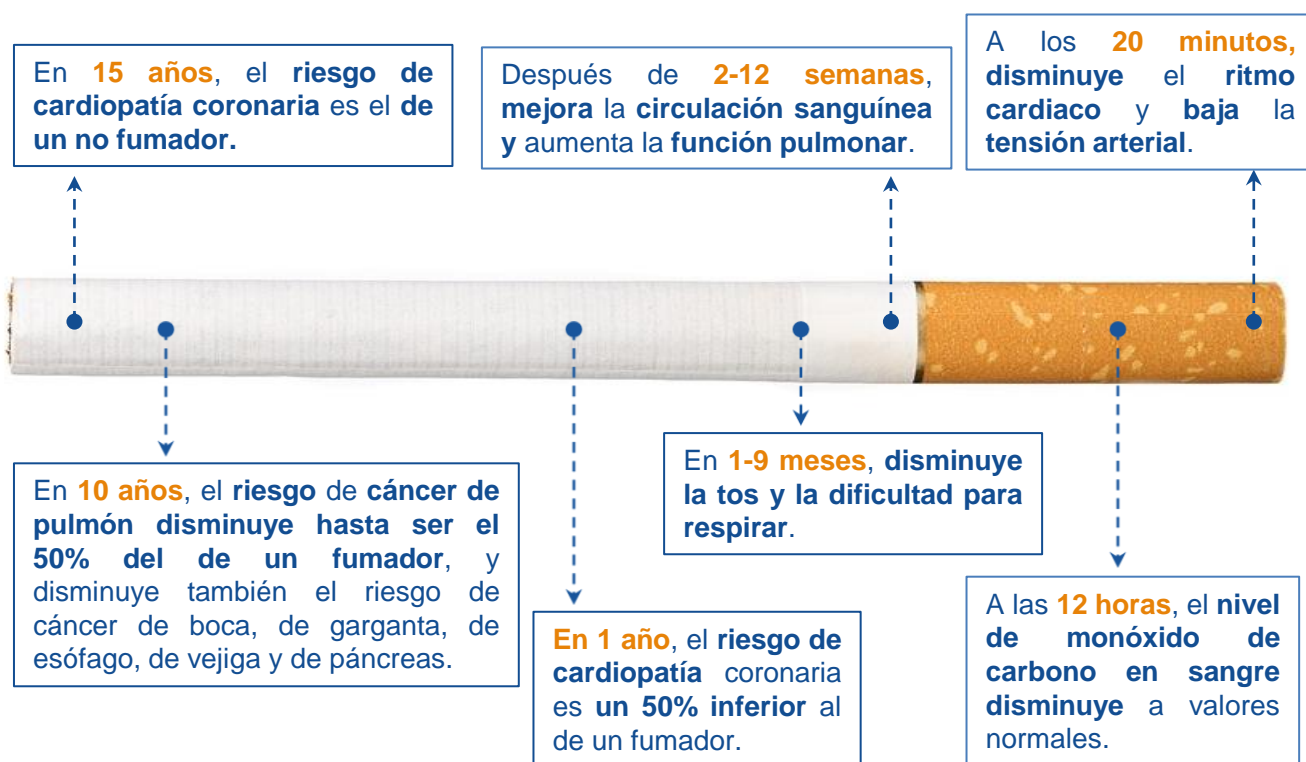
Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020

➔ ¿Qué pasa al intentar dejar de fumar?

- Muchos fumadores, al dejar el tabaco, experimentan **efectos físicos y mentales de abstinencia**, pero que serán **efímeros y pasajeros**. Entre estos efectos de abstinencia figuran: **ansia o necesidad imperiosa de fumar, humor depresivo o irritable, agresividad, agitación, aumento del apetito, disminución de la concentración, sensación de mareo y trastornos del sueño**. Son de duración variable, entre uno y tres meses, y no todos los fumadores los padecen. Se deben a que los fumadores se acostumbran a recibir dosis regulares de nicotina al fumar y, cuando lo dejan, su organismo tiene que adaptarse a la falta de nicotina.

➔ Beneficios a corto y largo plazo de dejar de fumar



**Nuestro consejo: ¡Abandona el tabaco!
Cuida tu salud**



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020