

i MÈVETE SIN !

TABACO

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA  Institut de Trànsit
INTRAS i Seguretat Viària
FACTHUM.lab Grup d'Investigació



MINISTERIO
DEL INTERIOR


Dirección General
de Tráfico

LA NOTICIA

Un herido por un coche que arrolló a un peatón y acabó empotrado en una tienda

Un hombre ha resultado herido esta mañana, sobre las 10:45 horas, en un accidente de tráfico ocurrido en las inmediaciones de la avenida de El Llano, frente al centro comercial Los Fresnos. Por causas que se desconocen, un vehículo se salió de la vía, chocó contra un semáforo, arrolló a un peatón y acabó empotrado contra el escaparate de una tienda. El hombre atropellado por el vehículo resultó herido con policonusiones y tuvo que ser trasladado a un centro sanitario. Tiene 50 años y reside en Gijón.

Según M. J. S., que presenció el acci-

dente, la conductora del coche siniestrado -una mujer de 37 años y vecina de Gijón que conducía un Ford Focus- iba fumando, perdió el control del vehículo -que se fue a la izquierda- y, en un intento de reconducir la situación, giró demasiado a la derecha y terminó estrellándose contra el establecimiento. “El piso estaba mojado y había mucha gente esperando para cruzar en el paso de cebra”, explica esta ciudadana al tiempo que resalta que, “por suerte” el semáforo absorbió el impacto y el turismo perdió velocidad, ya que podría haber ocurrido una “tragedia” peor.

Fijate en la noticia,

¿cuál parece que fue la causa del accidente?

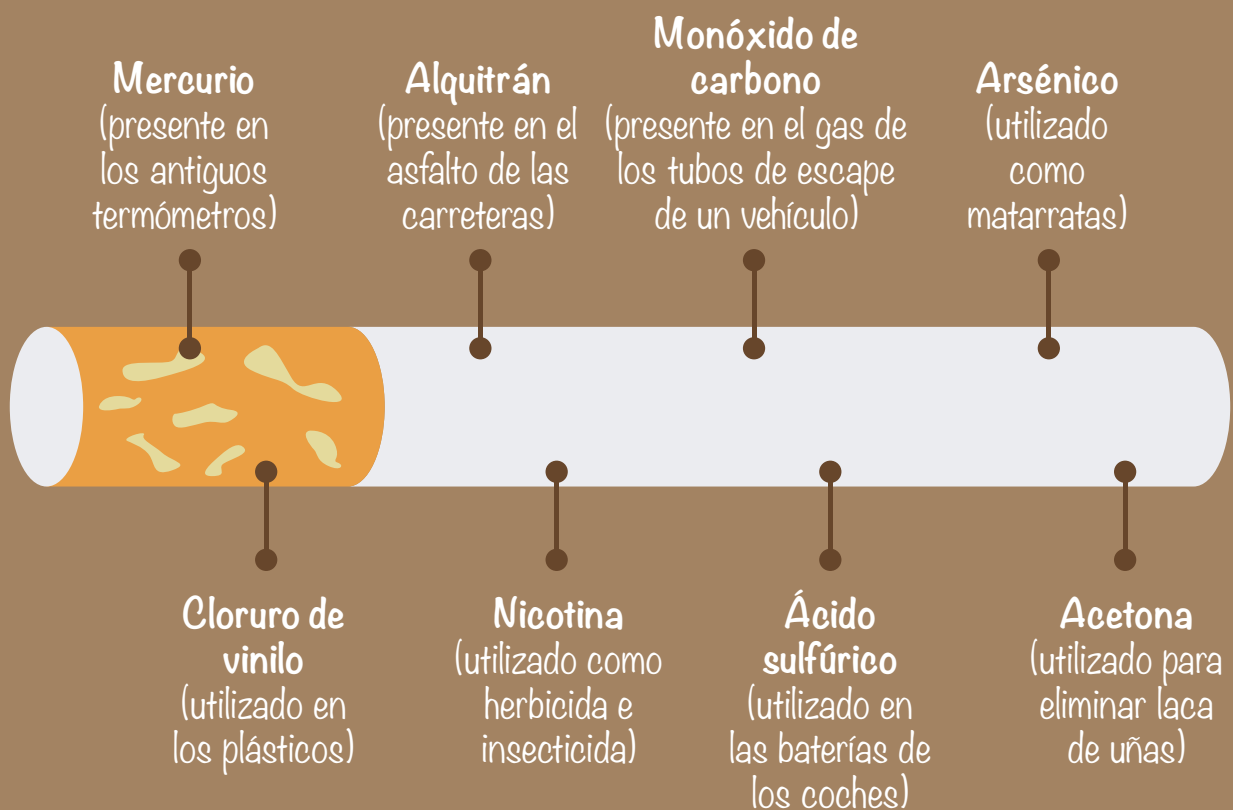
La conductora del vehículo iba fumando y arrolló a un peatón. ¡El tabaco puede afectarnos también en el tráfico!

¿Sabes qué es el tabaco?

El tabaco es una droga que, aunque muchos no consideren peligrosa, puede producir una gran dependencia. Contiene muchísimas sustancias químicas que hacen daño a tu cuerpo, entre las que destacan la nicotina y el alquitrán, responsable de enfermedades tan graves como el cáncer.

Aunque te parezca mentira, el tabaco también es una droga y por eso, puede crear sobre ti una gran dependencia de la que es difícil salir. El tabaco está considerado una droga legal y por eso gran parte de la gente no la considera muy peligrosa.

Pero, ¿te has planteado realmente qué es y qué contiene cada cigarrillo?



En la actualidad, los cigarrillos contienen un montón de sustancias químicas que hacen que la visión del tabaco como "natural" o inofensivo, por el hecho de salir de una planta, pierda completamente su significado.

De entre todos esos componentes que hacen daño a tu cuerpo, hay varios que debes tener en cuenta especialmente, como la nicotina o el alquitrán.

¿Sabes lo que son?

La nicotina

es la responsable de que nos enganchemos a fumar, por eso se considera el tabaco como una droga que es capaz de generarte dependencia y que te resulte difícil dejar de fumar en el momento que quieras.

El alquitrán

es uno de los principales responsables de los efectos cancerígenos que tiene el tabaco.

Como ya sabes, el cáncer es una de las peores y más graves enfermedades que una persona puede padecer a lo largo de su vida, y el tabaco aumenta muchísimo las posibilidades de sufrirla, perjudicando muy especialmente a nuestros pulmones.



¿POR QUÉ CREES QUE FUMA LA GENTE?



Entonces, ¿por qué fuma la gente?

“Me siento más mayor, además, ¡mis amigos y familia también lo hacen, nadie puede prohibírmelo!”

“Realmente no creo que sea tan malo para la salud, soy muy joven y puedo dejarlo cuando quiera”

“Me gusta la imagen que doy cuando fumo”

“De entre todas las drogas, es la más inofensiva. ¡Tengo curiosidad por probarla!”

“Me ayuda a conectar y a ligar y a hacer amistades con otra gente que también fuma. ¿Y si digo que no y mis amigos se ríen de mí?”



¿Has pensado alguna vez, por qué empieza a fumar la gente?

Puede que conozcas a alguna persona que fuma y que empezó a hacerlo pensando que podría dejarlo en cualquier momento, algo que ya hemos visto que no es tan fácil debido a la gran cantidad de sustancias químicas que puede contener un cigarrillo. Si le preguntásemos a toda esa gente por qué empezaron a fumar, nos encontraríamos casi siempre con las mismas respuestas, y ninguna de ellas será un motivo lo suficientemente importante como para acabar enganchado a una droga.

Como ves, hay un montón de motivos por los que la gente comienza a probar el tabaco y va incluyéndolo en su día a día. Incluso en el caso de los que piensan que fumar de vez en cuando los fines de semana no va a hacer que se enganchen, terminan por necesitarlo. ¿Crees que vale la pena llegar a ese punto? Nos encanta sentir que controlamos nuestra vida.

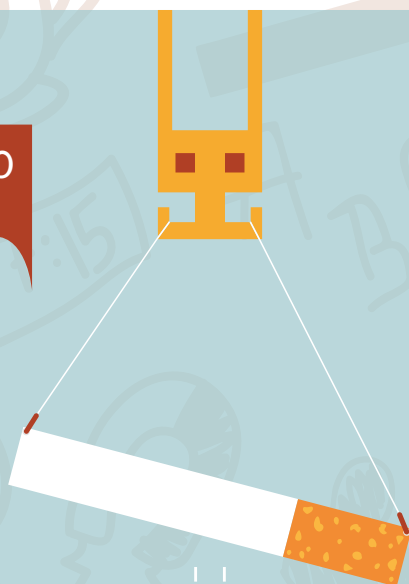
ERES JOVEN, Y PUEDES DECIDIR QUÉ HACER CON TU VIDA Y CÓMO MANEJARLA, PERO ¿DE VERDAD QUIERES QUE UN CIGARRILLO TE CONTROLE A TÍ?



¿Qué pasa cuando fumo un cigarrillo?

Cuando fumas un cigarrillo, en sólo unos segundos un montón de sustancias entran directamente en tu organismo. Entre todas, como has visto antes, la nicotina es especialmente importante. Al darle una calada a un cigarro, los pulmones van a absorber la nicotina y ésta irá rápidamente a la sangre, circulando por todo tu cuerpo.

¿CÓMO AFECTA EL TABACO A TU CUERPO?



MEMORIA

¿Fumar? Piénsalo bien. Esta droga puede afectar a tu capacidad de memoria y aprendizaje, ¿vas a poner en riesgo a tu cerebro?



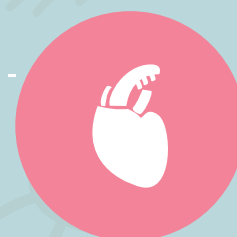
CÁNCER DE BOCA

Fumar está relacionado con una buena parte de los cánceres bucofaríngeos y de laringe. Además, poco a poco comprobarás cómo los dientes van tomando un tono mucho más amarillento y tu aliento será más fuerte y desagradable.



CÁNCER DE PULMÓN

Una de las enfermedades más relacionadas con el consumo de tabaco es el cáncer de pulmón. En los fumadores jóvenes es muy habitual el aumento de la tos y los catarros de repetición. Tu respiración se va a ver afectada ¿Crees que rendirás igual en el deporte?



ENFERMEDADES EN EL CORAZÓN

La gente joven como tú no debería tener mucho riesgo de padecer alguna enfermedad de este tipo. Sin embargo, el tabaco causa la mayoría de los casos de jóvenes enfermos de corazón. Cada vez que fumas un cigarrillo estás obligando a tu corazón a trabajar mucho más rápido de lo normal.



ENFERMEDADES DIGESTIVAS

El tabaco puede producir trastornos y enfermedades en tu sistema digestivo como úlceras gastrointestinales o gastritis crónica.



ENFERMEDADES EN LOS HUESOS

¿Sabías que el tabaco aumenta la pérdida de masa ósea? Esto va a suponer un factor de riesgo a la hora de padecer osteoporosis, es decir, problemas en tus huesos.

Quizá todo esto no te parezca ahora mismo muy importante porque eres joven y pensar en ponerte enfermo parece muy lejano, así que vamos a pensar qué consecuencias puede tener el tabaco a corto plazo y que además van a afectar bastante a tu aspecto físico, fíjate:



01

Es más frecuente que aumenten tus probabilidades de tener acné.



02

¿Te has fijado en el color de las uñas de un fumador? El tabaco hace que las uñas se vuelvan amarillentas, pareciendo viejas y sucias.



03

Tu piel también va a notar los efectos del tabaco, las arrugas aparecerán mucho antes que si no fumas, y además ¡favorece la caída del pelo!



04

El color de los dientes se hace cada vez más amarillento y el aliento resulta mucho más fuerte.

<http://www.youtube.com/watch?v=EpK50YewLq4>



Te aseguro que los dientes amarillos nunca han estado de moda.

¿Cuándo nos puede acarrear más problemas consumir tabaco?

¿Alguna vez has oído hablar de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)? Estos organismos, tratan de ayudar a la gente a prevenir distintos motivos por los que se padece un cáncer. Según sus datos, cerca de 6.000.000 de personas mueren cada año por fumar ¿te parece poco? Para y piénsalo, **¡cada 5 segundos muere una persona por culpa del tabaco!**



Pensemos en las consecuencias que tiene el tabaco directamente sobre la gente joven como tú. Lo primero que debes saber es que muchos estudios han demostrado que la mayoría de chicos y chicas jóvenes que fuman, siguen haciéndolo cuando son adultos. Esto significa que tu cuerpo va a tener que soportar los efectos negativos del tabaco durante muchísimos años, y además, cuanto más tiempo pase desde que comenzaste a fumar, más te costará dejarlo. Pero,

¿crees que fumar sólo puede dañar a tus pulmones o aspecto físico? Ahora verás como también puede afectarte en la movilidad.

Como veías al principio de este tema, el tabaco también puede afectarnos en el tráfico, cuando conduces una bici u otro vehículo, incluso cuando te desplazas como peatón, el hecho de estar fumando puede ser una conducta que te distraiga muchísimo, ¿cuánto dirías que se tarda en encender un cigarrillo? ¿Y en fumárselo?

En encender un cigarrillo tardas 4,1 segundos ¡Si vas a 100 km/h, el coche recorrerá 113 metros mientras lo enciendes!

En fumarte un cigarrillo tardas cerca de 3,4 minutos ¡Si vas a 100 km/h, el coche recorrerá 6 km mientras te lo fumas!

¿Imaginas cuántas cosas pueden pasar en la carretera durante 6 kilómetros? Durante este tiempo, si vas fumando estarás mucho más distraído y será más fácil que sufras un accidente. ¡Piénsalo!

<https://www.youtube.com/watch?v=6aAcCkXDzuU>



Seguro que lo has oído más de una vez, fumar es peligroso, ¡pero conduciendo lo es todavía más! ¿Has pensado por qué?

En nuestro país, las distracciones son una de las principales causas de accidentes de tráfico. Cada vez que como conductores prestamos atención a otras cosas que no son importantes en ese momento, como cambiar la radio, hablar por el móvil, mandar un whatsapp... dejamos de atender a lo que realmente importa: la carretera. Es posible que nuestra vida dependa de ello, y también la de los demás.

Mientras fumas y conduces, al menos una de las manos está ocupada por el cigarrillo. ¿No crees que será más difícil manejar el volante?

¿Alguna vez has estado en un sitio cerrado con humo? Si es así, sabrás perfectamente que los ojos se irritan y tu vista empeora.

00

01

02

03

04

Buscas la caja de tabaco, sacas el cigarrillo, lo enciendes... Durante todo este tiempo tu atención no se centrará en la carretera.

Tiras la ceniza del cigarrillo. Es muy habitual que caiga encima de ti y quieras apagarla. ¡De nuevo estamos prestando atención al cigarro y no a la carretera!

Muchas de estas conductas pueden pasar en el coche, cuando conduces una bicicleta, un ciclomotor... Todos son vehículos y tu vida puede depender de la atención que prestes mientras los conduces.

¿Sigues pensando que fumar mola?

Ya has visto que tu salud puede verse muy afectada, seguramente si practicas algún deporte empezarás a cansarte y a rendir muchísimo menos. Tu aspecto físico, la piel, las uñas, los dientes... todo va a sufrir las consecuencias del tabaco.

¿No te resulta desagradable estar al lado de alguien que huelga mal?

Y por si fuera poco... ¿Qué hay de tu dinero?

¿Sabes cuánto cuesta un paquete de tabaco?

El coste de una cajetilla de cigarrillos es más o menos de 4,50 euros, lo que supone que si fumas unos 10 cigarrillos diarios, te estás gastando ¡más de 67 euros al mes y más de 800 euros al año!

Seguro que se te ocurren un montón de cosas mejores que hacer con todo ese dinero:

- Podrías comprar entradas para conciertos,
- un smartphone de última generación,
- ropa,
- esas gafas de sol que tanto te gustan o
- una videoconsola para jugar con tus amigos entre muchas otras cosas.

No olvides que si eres peatón, conductor de bici o de cualquier otro vehículo, tu atención debe estar centrada en esa tarea y mientras fumas vas a distraerte muchísimo más.

Cada año mueren en nuestras carreteras cientos de personas que se han distraído mientras conducían. Dejaron de prestar atención, y perdieron la vida ellos o sus acompañantes.

¿A qué esperas? Las ventajas que tiene no fumar son infinitas!

i SIN Tabaco !

NIPO: 128-15-025-0
Deposito Legal: M-23668-2015