



i MÈVETE SIN !

TABACO

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



MINISTERIO
DEL INTERIOR


Dirección General
de Tráfico

Los conductores no podrán fumar, para evitar las distracciones

Diario Popular

Los concejales de la ciudad de Córdoba (Argentina) trataron ayer en comisión un proyecto de ordenanza que, en caso de ser aprobado por el cuerpo legislativo, prohibirá fumar a los conductores de vehículos para evitar distracciones. Los especialistas consultados consideraron que la medida es acertada y pidieron imitarla en todo el país.

A la reunión de comi-

sión en el Concejo Deliberante cordobés asistió ayer el ex piloto Juan María Traverso, quien respaldó el proyecto que establece sancionar a los automovilistas que fumen (...). En ese marco, consideró correcto “prohibir las conductas que distraigan al conducir”. “Yo soy un convencido de que la principal causa de la cantidad de víctimas que tenemos en la vía pública son las distracciones”, destacó Traverso, quien es

titular de la Asociación Argentina de Volantes. (...).

Consultado por DIARIO POPULAR, Gustavo Brambatti, responsable del área de Seguridad Vial de CESVI (Centro de Experimentación en Seguridad Vial), explicó que el acto de encender o apagar un cigarrillo tiene una incidencia importante en la distracción del conductor y por lo tanto en la posibilidad de que ocurra un accidente (...).

Seguro que habrás oído que se producen muchos accidentes de tráfico por distracción. Conducir utilizando el teléfono móvil, manipulando el GPS, mirarse al espejo o fijar la atención en algún objeto son las típicas conductas que siempre hemos escuchado que distraen.

¿Habías pensado que fumar también puede distraerte?



¿QUÉ SABES DEL TABACO?

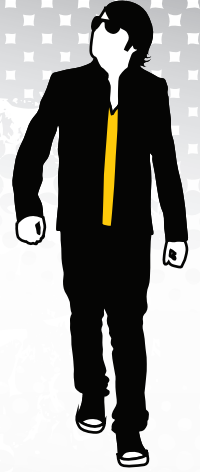
El tabaco es una planta originaria de América de la que existen más de 50 especies diferentes. De la variedad *Nicotina Tabacum* se elaboran los cigarrillos que salen a la venta. Las hojas secas de esta planta con las que se fabrica el tabaco contienen varias sustancias, incluyendo la nicotina, responsable de la dependencia. Pero además, el tabaco contiene 19 productos que pueden provocar cáncer y más de 4.000 sustancias tóxicas.



Como ves, el tabaco ya no es una sustancia natural que se obtiene de una planta. Todos estos componentes químicos hacen del tabaco una sustancia dañina para la salud. A pesar de ser legal, el tabaco no deja de ser una droga que crea dependencia.

"Tú eliges si empiezas a fumar, ¿tienes el mismo poder de decisión para dejarlo?"

El tabaco puede ocasionar múltiples problemas de salud: bronquitis crónica, disminución de la capacidad pulmonar, infarto de miocardio, úlceras digestivas, faringitis, cáncer de pulmón, estómago o boca, entre otros."



¿QUIERES SABER POR QUÉ FUMA LA GENTE?

Hoy en día tenemos mucha información sobre el tabaco y seguramente ya habías escuchado que contiene sustancias muy perjudiciales para la salud. Entonces, ¿por qué se fuma?

Cuando se le pregunta a la gente de tu edad suelen dar estas respuestas:

¿POR QUÉ CREES QUE FUMA LA GENTE?





“Me hace sentir más adulto. Además, en mi familia y en mi grupo de amigos también se fuma, ¿me van a prohibir que yo lo haga?”

“Me ayuda a hacer amigos, a ligar... ¿y si digo que no y me dan de lado?”

“No creo que sea tan malo para la salud. Yo soy joven, no me afecta tanto y puedo dejarlo cuando quiera”

“Aunque fume, como hago deporte no me perjudica como al resto”

“El tabaco es la droga más inofensiva... tengo **curiosidad** por probarla”

“Cuando fumo doy una buena imagen”

Estas razones llevan a mucha gente de tu edad a probar el tabaco y a consumirlo de forma habitual. Debes ser consciente de que aunque sólo fumes los fines de semana o cuando sales con los amigos puedes llegar a ser dependiente.

“ ¿Merece la pena? ”

ESO NO VA A PASARME A MÍ...

Puede que estés pensando que apenas fumas y además eres joven y esas enfermedades que provoca el tabaco te quedan lejos. Es cierto que a mayor cantidad de tabaco, mayor riesgo, pero no hay un número de cigarrillos libre de peligro. El tabaco siempre es perjudicial.

Las enfermedades que aparecen como consecuencia de fumar (enfermedades cardíacas y respiratorias, cáncer...) pueden afectar tanto a jóvenes como a mayores. Sin embargo, el tabaco tiene consecuencias más a corto plazo que puedes observar ya en el presente.



Las uñas de un fumador se vuelven amarillentas y parecen viejas y sucias



El tabaco también perjudica la piel: hace que aumente el acné y que aparezcan antes las arrugas



Los dientes se vuelven amarillentos y el aliento es más fuerte



El tabaco favorece la caída del cabello

Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) casi 6.000.000 de personas mueren al año a causa del tabaco: una muerte cada 5 segundos.



¿QUÉ OTRAS OPCIONES TENGO?

Las alternativas al tabaco son infinitas. ¿Alguna vez has calculado el dinero que una persona se gasta en tabaco? Si un paquete vale unos 4,50€ y fumas 10 cigarrillos diarios, es un gasto de unos 67€ al mes, ¡más de 800€ al año!

Podrías invertir ese dinero en tantas cosas...

¡Tú decides!



- ← Ropa
- ← Entradas para conciertos y festivales
- ← Un Smartphone
- ← Unas gafas de sol
- ← Una videoconsola
- ← ...

TABACO: SALUD,
ASPECTO FÍSICO...
¿MOVILIDAD Y TRÁFICO?

Como has visto, el tabaco ocasiona problemas de salud y además empeora tu aspecto físico. Pero las consecuencias del tabaco no se quedan ahí.

¿Habías pensado alguna vez que fumar puede afectar al tráfico?

Piénsalo. Cuando conduces una bicicleta, una moto o un coche, e incluso cuando eres un peatón, fumar supone una distracción, por lo que el riesgo de accidente aumenta.



FUMAR Y CONDUCIR

Subes en el coche, empiezas a circular. *"Me apetece un cigarrillo"*.

Buscas el paquete de tabaco, buscas el mechero: no está en el salpicadero, miras en el bolsillo de la chaqueta, en el bolso, en el asiento del copiloto... Tu atención se centra en el tabaco, no en la carretera.



¡Por fin, aquí está el paquete! Ahora enciendo mi cigarro.

Se tardan 4,1 segundos en encender un cigarro. En ese tiempo, si circulas a 100 km/h habrás recorrido 113 metros. 113 metros en los que no has prestado atención a la carretera.

Me fumo el cigarrillo. *"Será sólo un momento"*.

En fumar un cigarrillo se tardan unos 3,4 minutos. En ese tiempo, si circulas a 100 km/h habrás recorrido 6 km. A lo largo de 6 km pueden pasar muchas cosas y la atención del conductor no ha estado al 100% en la carretera.



¿Cuánto tiempo tardarías...?

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 es muy posible que tengas un accidente. ¡Piénsalo!



Tiras la ceniza del cigarrillo.

Puede que entre que buscas dónde tirar la ceniza, cambias el cigarrillo de mano, etc. la ceniza caiga sobre ti y tengas que quitártela de encima. Seguimos sin prestar atención a la carretera.

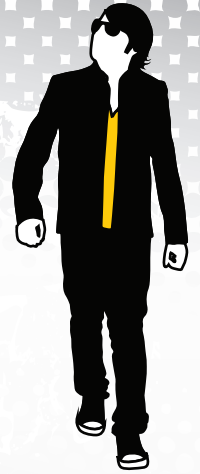


El coche no deja de ser un espacio reducido y cerrado. Con el coche lleno de humo del tabaco los ojos se irritan y vemos peor, además el monóxido de carbono disminuye el nivel de vigilancia y la atención del conductor. Aunque no fume el que conduce, es peligroso si el resto fuma.

¿Por qué crees que se ha prohibido fumar en lugares cerrados?

Tu coche es o será un lugar muy pequeño para acumular tanto humo.

¿ Sigues pensando que fumar mientras conduces no es un riesgo?



¿Y A MÍ QUÉ? YO NO
CONDUZCO UN COCHE

Puede que todavía no conduzcas un coche, pero puede que lo hagas dentro de poco. Además, seguro que tienes amigos que ya tienen permiso de conducir o tus padres y familiares conducen.

¿Piensas que el tabaco puede ser peligroso SÓLO conduciendo un coche? El tabaco es un fuerte distractor también cuando llevas una bici, una moto, e incluso cuando caminas. Es lo mismo que cuando vas en coche: busca el tabaco, enciende el cigarrillo, tira la ceniza...



¿Y si al encender el cigarrillo pierdes el control del manillar de la bici?

¿Y si la ceniza cae dentro del casco de la moto?



"El tabaco es una distracción y puede hacer que sufras un accidente de tráfico. Te afecta a ti y al resto de personas que se mueven"



i **SIN** TaBaco !

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