

# TOBACCO-FREE COALITION

*of Lancaster County*

## **Hoja de Datos 6 –Efectos del tabaco en el cuerpo**

- El cigarrillo y el humo del cigarrillo, contienen más de 4,000 componentes químicos, incluyendo 43 causantes del cáncer.
- Muchos de estos químicos son añadidos en el proceso de cultivo y de producción.
- La nicotina es un producto natural del tabaco y no produce cáncer sin embargo crea dependencia y adicción al cigarrillo.
- La nicotina actúa en el cerebro a los 7 segundos de haber inhalado el humo, causando un efecto de relajación casi instantáneo.
- Riesgos severos por el consumo de cigarrillo incluyen:
  - Dificultad para respirar
  - Agravamiento del asma
  - Impotencia
- Riesgos a largo plazo por el consumo de cigarrillo son:
  - Ataques cardíacos
  - Derrame cerebral
  - Cáncer
  - Enfermedades crónicas del pulmón / enfisema
- Efectos dañinos en la presentación personal por el consumo de cigarrillo pueden ser:
  - Manchas en los dedos, uñas, y dientes
  - Arrugas prematuras y excesivas
  - Tos crónica y mal aliento
  - Enfermedades de las encías
  - Cabello seco y quebradizo
  - Voz ronca