

composición, presentación y adulteración

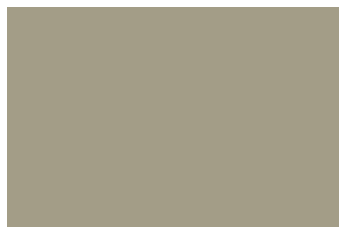
01



tabaco

pitillo, fiti,...

El tabaco (*Nicotina Tabacum* y *Nicotiana Rústica*) es una especie vegetal cuyo alcaloide principal es la **nicotina**.



El proceso químico al que lo someten las grandes empresas tabacaleras, añadiéndoles más de 200 aditivos de los que cerca de 100 de ellos son cancerígenos, hacen que el producto final sea más dañino que el tabaco no adulterado.

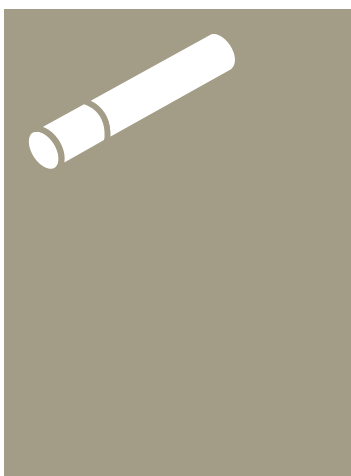
Actualmente el tabaco se comercializa en cajetillas de cigarrillos, puros, en hebras para fumar liado o en pipa y en rapé, aunque este último esté en desuso.



dosis y vías de administración

02

El tabaco se puede consumir: masticado, esnifado (pulverizado en forma de rapé) o fumado.



A los 8 segundos después de haber entrado en los pulmones la nicotina alcanza el torrente sanguíneo y a los 5 minutos llega al cerebro. Sus efectos duran entre 5 y 10 minutos.



efectos a corto plazo

03

01

Aumenta la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, la presión arterial, por lo que causa sensación de alerta y estimulación.



02

En consumidores habituales la sensación de relajación y de bienestar se debe al hecho de aliviar el síndrome de abstinencia.

efectos a medio / largo plazo

04

01

Disminuye los sentidos del olfato y el gusto. Puede provocar mal aliento. Amarillea el esmalte dental, incluso los dedos.

prematuramente. Este riesgo es directamente proporcional al tiempo que se lleve fumando, a la cantidad de cigarrillos que se consume, a la profundidad de la inhalación y a la marca fumada.

04

Aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis.

05

El consumo de tabaco desarrolla tolerancia, el fumador habitual no experimenta los efectos de las náuseas y mareos que suelen tener las personas que no están acostumbradas al tabaco. Además el tiempo entre cigarro y cigarro se va acortando.

06

El síndrome de abstinencia se presenta dentro de las primeras 24h y conlleva síntomas como: cansancio, irritabilidad, dificultad de concentración, insomnio, ansia de comer, dolor de cabeza,....



07

La dependencia psicológica juega un papel importante, por lo que el síndrome de abstinencia puede durar varios días o varias semanas.

03

Debilita progresivamente el sistema inmunológico, por lo que la calidad de vida de los fumadores se reduce e incrementa el riesgo de morir

interacciones

05

En caso de tomar anticonceptivos orales la probabilidad de padecer un infarto se multiplica por diez.





No tomar si...



...se tienen o se han tenido problemas respiratorios, cardiovasculares, alérgicos o enfermedades que puedan agravarse con el consumo de tabaco.

... se está embarazada o en periodo de lactancia.

... se está en edad de desarrollo.



Si vas a consumir...



Recuerda que aun siendo una droga legal no está exenta de riesgos.

Es recomendable utilizar técnicas como: no apurar los cigarros, no inhalar profundamente, utilizar filtros o elegir papel fino.

Es aconsejable retrasar el momento del primer cigarrillo del día.

Puedes ponerte un límite de dinero para gastar a la semana en tabaco, así controlarás el consumo.

Mejor fumar en estancias bien ventiladas y no muy pequeñas.

Respetar la decisión de las personas que no consumen ya que estas también corren riesgo de padecer las mismas enfermedades por el humo y puede ser molesto.



Toma alimentos ricos en vitamina C para compensar los niveles de ésta en el organismo.



Ten en cuenta que el tabaco light al tener menor cantidad de nicotina, te puede llevar a fumar más por lo que consumirás también más aditivos perjudiciales.

Recuerda que al ser un estimulante no ayuda a conciliar el sueño.



Ai laket!! es una asociación sin ánimo de lucro, formada por personas usuarias o ex-usuarias de drogas ilícitas. Apostamos por aprender a convivir con las diversas sustancias psicoactivas, desde la óptica del consumo responsable y la autogestión de los riesgos derivados de su uso. Creemos que consumir drogas o no es una decisión personal que debe ser adoptada de manera libre e informada por personas adultas. Ai laket!! no pretende influir sobre esa decisión, sino aportar información rigurosa, práctica y creíble que, de producirse el consumo, éste sea el resultado de una reflexión que incluya el mayor número posible de elementos de juicio.

C/ Herrería nº 88, bajo
01001 Vitoria-Gasteiz
Tel 945 23 15 60
ailaket@ailaket.com · www.ailaket.com