

TABACO

**¿ES ADICTIVO EL TABACO?
DESCUBRIENDO SUS RIESGOS**

Todo sobre sus efectos



www.esvidas.es

TABACO

¿Qué es?	03
¿Quiénes lo consumen?	04
Nuevas formas de consumo	05
¿Cómo afecta al organismo?	06
¿Qué consecuencias tiene a largo plazo?	07
Mitos sobre el tabaco	08
El tabaco y la sociedad: datos que importan	09
¿Cómo obtener ayuda profesional?	10



1 ¿QUÉ ES EL TABACO?

Cuando se enciende un cigarrillo –o un pitillo, como solemos llamarlo–, la combustión genera más de 4.000 sustancias tóxicas. Para entender por qué es tan difícil dejarlo y cómo afecta a la salud, se pueden resumir sus componentes en cuatro grandes grupos:

- **Nicotina:** Es el componente responsable de la dependencia. Actúa sobre áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras, generando una fuerte adicción. Tiene una vida media de unas dos horas; a medida que disminuye su concentración en sangre, aumenta el deseo de fumar. También acelera la frecuencia cardíaca, aumenta los triglicéridos y modifica la viscosidad sanguínea.
- **Alquitranes:** Son los responsables de los distintos tipos de cáncer asociados al tabaco. Se acumulan en los pulmones y vías respiratorias produciendo daño celular crónico e irreversible.
- **Monóxido de carbono:** Pasa a la sangre a través de los pulmones y reduce la capacidad de transportar oxígeno a los tejidos, favoreciendo las enfermedades cardiovasculares y produciendo fatiga, tos y expectoración.
- **Irritantes** (fenoles, amoníaco, ácido cianhídrico): dañan las mucosas del sistema respiratorio y son los causantes de la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.



QUE SEA LEGAL NO SIGNIFICA QUE SEA SEGURO.
UN CIGARRILLO O PITILLO ES, EN REALIDAD, UN
CÓCTEL QUÍMICO DISEÑADO PARA ENGANCHAR Y
**CONTIENE MÁS DE 70 SUSTANCIAS
CANCERÍGENAS IDENTIFICADAS**

¿QUIÉNES LO CONSUMEN?

A pesar de décadas de campañas de prevención, **el tabaco sigue siendo la principal causa de muerte evitable en España**. Cada año fallecen más de 50.000 personas por enfermedades directamente atribuibles a su consumo, más que por accidentes de tráfico y drogas ilegales juntos.

Según la encuesta **EDADES 2022**, el 33,1% de la población española de 15 a 64 años fuma a diario. La edad media de inicio se mantiene estable en los 16 años, aunque el consumo diario no suele consolidarse hasta los 18. La mitad de los fumadores reconoce haber pensado en dejarlo durante el año anterior, pero solo uno de cada cuatro lo intenta.

El descenso entre jóvenes

La buena noticia es que entre los estudiantes de 14 a 18 años el tabaco está en retroceso. Según **ESTUDES 2025**, el consumo diario en ese grupo ha caído al **4,3%**, su mínimo histórico, frente al 23% de finales de los 90. Sin embargo, el **27,3% ha probado el tabaco alguna vez** y la edad media de inicio se sitúa en los 14,1 años, lo que sigue siendo motivo de preocupación dado el alto potencial adictivo de la nicotina en cerebros en desarrollo

CONSUMO EN LA POBLACIÓN ADULTA (EDADES 2022) 15-64 años

Fumadores diarios: 33,1%
Ha fumado en el último año: 39%
Edad media de inicio: 16 años
Ha intentado dejarlo: ~28%

CONSUMO EN ESTUDIANTES (ESTUDES 2025) 14-18 años

Ha fumado alguna vez: 27,3%
Últimos 30 días: 15,5%
Consumo diario: 4,3%
Edad media inicio: 14,1 años

EL TABACO ES LA **DROGA LEGAL MÁS CONSUMIDA EN ESPAÑA** Y LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE PREVENIBLE.



3

NUEVAS FORMAS DE CONSUMO

Durante décadas el tabaco se identificó casi exclusivamente con el cigarrillo convencional. Hoy el mercado ofrece una variedad de productos que comparten denominador común: **la nicotina y su capacidad para generar dependencia**. Conocerlos es importante para no confundir “diferente” con “más seguro”.

1

Cigarrillo convencional. Sigue siendo la forma más extendida. Combustión completa del tabaco que libera los más de 4.000 compuestos tóxicos ya descritos

2

Tabaco de liar. No es menos dañino que el cigarrillo de cajetilla: los fumadores suelen liar cigarrillos más largos y sin filtro, aumentando la exposición a tóxicos.

3

Cigarrillo electrónico (vaper). Calienta un líquido con nicotina para producir vapor. Aunque elimina la combustión, libera metales pesados, partículas ultrafinas y otros compuestos cuyo impacto a largo plazo aún se estudia. El PIT 2024-2027 propone equiparar su regulación a la del tabaco tradicional.

4

Tabaco calentado (HTP). Calienta el tabaco sin quemarlo. Genera menos monóxido de carbono que el cigarrillo, pero sigue liberando nicotina y otras sustancias tóxicas. La industria lo presenta como alternativa reducida en riesgo, pero la evidencia independiente aún es limitada.

5

Bolsas de nicotina (pouches). Sin tabaco ni humo, se colocan bajo el labio. Generan dependencia a la nicotina y están especialmente dirigidas a públicos jóvenes a través de sabores y packaging atractivos.

El Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo (PIT) 2024-2027 del Ministerio de Sanidad impulsa la prohibición de los dispositivos de un solo uso y plantea equiparar la regulación de todos estos productos a la del tabaco convencional, reconociendo que ninguno está exento de riesgo.



¿CÓMO AFECTA AL ORGANISMO?

Los efectos del tabaco son inmediatos desde el primer cigarrillo y se acumulan con los años. Afectan a casi todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Efectos a corto plazo

- La nicotina aumenta la **frecuencia cardíaca** y la presión arterial en minutos.
- El monóxido de carbono **reduce la oxigenación** de los tejidos, provocando fatiga y disminución del rendimiento físico y deportivo.
- Aparecen tos matutina, mayor predisposición a catarrros e **infecciones respiratorias** de repetición.
- En jóvenes se observa **pérdida de apetito y peor rendimiento** pulmonar medible en pruebas de esfuerzo.
- **A nivel estético:** manchas en dientes, mal aliento, coloración grisácea de la piel y arrugas prematuras alrededor de labios y ojos.

Efectos sobre el sistema cardiovascular

La nicotina y el monóxido de carbono trabajan en tándem para dañar el sistema vascular: aumentan la viscosidad de la sangre, favorecen la formación de placas de ateroma y elevan los niveles de triglicéridos y colesterol. El riesgo de infarto de miocardio en fumadores es entre dos y cuatro veces mayor que en no fumadores.

Efectos en el embarazo y la infancia

La nicotina atraviesa la barrera placentaria. Fumar durante el embarazo se asocia con mayor riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y síndrome de muerte súbita del lactante. Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen mayor incidencia de otitis, asma, neumonía e infecciones respiratorias.



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE A LARGO PLAZO?

La OMS clasifica al tabaco como la **primera causa evitable de enfermedad, discapacidad y muerte prematura en el mundo**. En Europa mueren cada año 1,2 millones de personas por su causa. En España, esas cifras superan las 50.000 muertes anuales.

Enfermedades relacionadas con el tabaco

- **Cáncer:** el tabaquismo es responsable del 95% de los cánceres de pulmón y está directamente relacionado con al menos 20 tipos de cáncer según el IARC: laringe, faringe, esófago, vejiga, riñón, páncreas y otros.
- **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC):** el tabaco causa más del 90% de los casos de bronquitis crónica y enfisema. La EPOC es progresiva, incapacitante y sin cura.
- **Enfermedades cardiovasculares:** cardiopatía coronaria, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular. El tabaco es responsable del 30% de todas las muertes por enfermedad coronaria.
- **Riesgo adicional en mujeres:** las mujeres que fuman y usan anticonceptivos orales multiplican por diez su riesgo de infarto. La menopausia se adelanta entre 2 y 3 años de media en fumadoras. El cáncer de pulmón en mujeres aumentó un 20% en la última década.
- **Otras enfermedades:** úlcera gastrointestinal, gastritis crónica, osteoporosis, disfunción eréctil y deterioro de la visión y el olfato.



SEGÚN LA OMS, SE ESTIMA QUE EL 50% DE LOS FUMADORES HABITUALES MORIRÁN PREMATURAMENTE A CAUSA DEL TABACO, PERDIENDO UNA MEDIA DE 10 AÑOS DE VIDA.



¿EL TABACO ES INOFENSIVO? MITOS COMUNES

En torno al tabaco circulan creencias muy arraigadas que dificultan tanto la prevención como el abandono. Desmontar estos mitos con datos es parte fundamental de la educación para la salud

- **Fumar relaja:** La nicotina es un estimulante, no un relajante. La sensación de alivio que se percibe al encender un cigarrillo es simplemente la supresión temporal del síndrome de abstinencia: el cerebro ha aprendido que sin nicotina aparece ansiedad, y con ella esa ansiedad desaparece. El 'alivio' es la enfermedad disfrazada de remedio.
- **Los cigarrillos bajos en nicotina son más seguros:** Los fumadores compensan la menor concentración de nicotina inhalando más profundo y fumando más cigarrillos. El resultado es una exposición equivalente o mayor a los tóxicos del humo, anulando cualquier supuesta ventaja.
- **El vapeo no hace daño:** Los cigarrillos electrónicos no producen humo de combustión, pero liberan partículas ultrafinas, metales pesados y compuestos orgánicos volátiles. Además, mantienen e incluso refuerzan la dependencia a la nicotina. Su perfil de riesgo a largo plazo no está aún completamente documentado.
- **Dejar de fumar es casi imposible:** Es exigente, sí. Pero existen tratamientos farmacológicos y psicológicos con evidencia sólida: terapia sustitutiva de nicotina, vareniclina, bupropión y apoyo conductual. La combinación de fármaco y seguimiento profesional multiplica significativamente las probabilidades de éxito.



COMBATIR ESTOS MITOS NO ES SOLO
CUESTIÓN DE INFORMACIÓN: ES LA
DIFERENCIA ENTRE SEGUIR FUMANDO POR
INERCIA O **TOMAR UNA DECISIÓN CONSCIENTE
SOBRE TU SALUD.**



TABACO Y SOCIEDAD: DATOS QUE IMPORTAN

El tabaquismo no es solo un problema individual, tiene un impacto económico y social enorme. Entender su dimensión colectiva es clave para valorar las políticas de prevención.

Fumadores pasivos: un riesgo invisible

Quienes conviven con fumadores están expuestos a los mismos compuestos tóxicos sin haberlo elegido. La IARC detectó **70 agentes cancerígenos en el aire** contaminado por humo de tabaco. Los niños que crecen en hogares donde se fuma tienen mayor riesgo de asma, otitis, neumonía e infecciones respiratorias recurrentes. En embarazadas, la exposición pasiva también incrementa el riesgo de complicaciones perinatales.

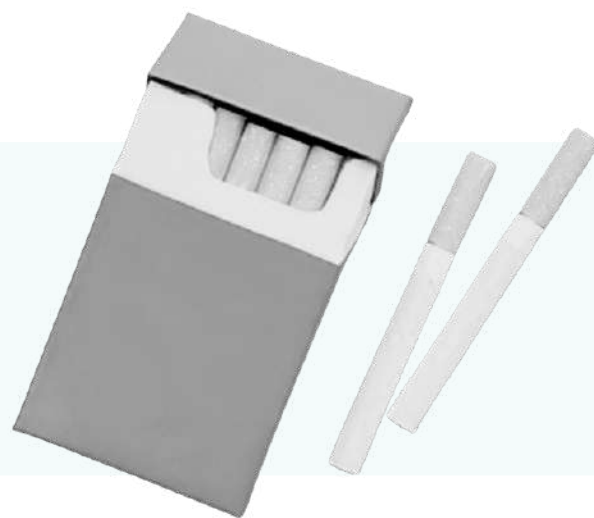
El coste social

El tabaquismo genera un gasto sanitario directo muy elevado por las enfermedades que provoca, además de pérdidas de productividad por bajas laborales prematuras y mortalidad en edad activa. El PIT 2024-2027 contempla precisamente ampliar los **espacios libres de humo**, incorporar medicamentos de deshabituación a la cartera del SNS y reforzar la investigación sobre los nuevos productos de nicotina.

¿Más regulación, menos consumo?

La evidencia acumulada en las últimas décadas muestra que las políticas de control funcionan: el descenso del consumo juvenil en España del 24% al 4,3% en treinta años coincide con medidas como la prohibición de fumar en espacios públicos, el aumento de impuestos, las advertencias sanitarias en los envases y las campañas de sensibilización. La tendencia es positiva, pero la batalla no está ganada

¿MÁS REGULACIÓN, MENOS MUERTES? LOS DATOS DE TREINTA AÑOS EN ESPAÑA DICEN QUE SÍ.



8

¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Habla con tu médico de cabecera

El sistema público de salud cuenta con programas de deshabituación tabáquica. Tu médico puede valorar tu grado de dependencia mediante tests validados y orientarte hacia el tratamiento más adecuado: terapia sustitutiva de nicotina, fármacos con prescripción o derivación a unidades especializadas.

No hace falta hacerlo solo

El apoyo psicológico y conductual aumenta significativamente las probabilidades de éxito. Grupos de ayuda, terapia cognitivo-conductual y seguimiento profesional son herramientas probadas. Reconocer que dejar de fumar es difícil no es una excusa: es el punto de partida para buscar el apoyo adecuado.

Alternativas que ayudan

Muchas personas fuman para gestionar el estrés o el aburrimiento. El ejercicio físico regular, la meditación, las técnicas de respiración y fortalecer la red social son estrategias que abordan esas mismas necesidades sin depender de la nicotina.

Si recaes, no abandones

La mayoría de las personas necesita varios intentos antes de dejarlo definitivamente. Una recaída no es un fracaso: es información sobre qué situaciones o emociones activan el consumo, y esa información se puede trabajar en el siguiente intento.

Si alguien cercano quiere dejarlo

Acompañar sin presionar, celebrar los pequeños avances y evitar reproches en las recaídas son actitudes que marcan la diferencia. El apoyo del entorno es uno de los factores que más influye en el éxito del abandono

Esvidas - Un lugar lleno de experiencias superadas

Por eso, si lo que buscas es recuperar el control y desconectar de esa dependencia, nuestro equipo de psicólogos en Esvidas te ofrece ese apoyo especializado a través de consultas externas y terapia ambulatoria, totalmente adaptada a tu día a día.



MÁS INFORMACIÓN

Enlaces:

Tabaco. Portal Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>

Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo (PIT) 2024-2027. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/legislacionAcuerdosDenuncia/planIntegralPrevencionyControlTabaquismo\(PIT\)2024_2027.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/legislacionAcuerdosDenuncia/planIntegralPrevencionyControlTabaquismo(PIT)2024_2027.htm)

Informe OMS sobre la epidemia mundial de tabaquismo, 2023. Organización Mundial de la Salud (OMS).

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374809/9789240083318-spa.pdf>

Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES 2025). Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). Ministerio de Sanidad. Gobierno de España.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2025/ESTUDES_2025_Informe_nacional_df.pdf

Referencias:

Tabaco: Preguntas, respuestas y dudas. Todo lo que sabemos a tu disposición

[https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/legislacionAcuerdosDenuncia/planIntegralPrevencionyControlTabaquismo\(PIT\)2024_2027.htm](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/legislacionAcuerdosDenuncia/planIntegralPrevencionyControlTabaquismo(PIT)2024_2027.htm)

Este Documento de Factores ha sido elaborado utilizando información detallada y actualizada, obtenida a partir de las fuentes oficiales del Portal Plan Nacional sobre Drogas.

Puedes encontrar esta información en

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/home.htm>



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073