



DEJA DE FUMAR CON AYUDA



Contenido de un cigarrillo



El cigarrillo consta de alrededor de

4.700

productos químicos

200
venenosos

50
cancerígenos

Algunas de estas sustancias tóxicas son volátiles y no nos producen daño, pero otras permanecen en el organismo prácticamente toda la vida.

Algunas de ellas son:

Ácido acético		Butano	
Níquel		Cianuro de hidrógeno	
Polonio		Cloruro de vinilo	
Acetona		Fenol	
Tolueno		Ácido esteárico	
Amoniaco		Metano	
Benceno		Formaldehido	

Referencias:

1. Creado a partir de Tratado de Tabaquismo. 3ª Edición. Jiménez Ruiz CA, Fagerström KO (eds). Biblioteca Aula Médica. 2011.

Referencias:

1. Fiore MC, Jaen CR, Baker TB, Bailey WC, Bennett G, Benowitz NL, et al. A Clinical Practice Guideline for Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. A U.S. Public Health Service Report. Am J Prev Med. 2008;35(2):158-76.
2. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). European Heart Journal. 2016;37:2315-2381.