

LA GRAN PANTALLA DE HUMO

Realidad o ficción

Mito #1: El humo del narguile se filtra a través del agua, por lo tanto haciéndolo menos dañino.

Realidad: Aunque el tabaco se filtra a través del agua, no filtra los químicos que causan cáncer. Cuando quemas el tabaco y produce humo, no importa como lo fumes, el resultado final siempre será el mismo. El humo es filtrado por el agua pero aun así es perjudicial.

Mito #2: Debido a que el tabaco de narguile contiene fruta, es más saludable que el tabaco regular.

Realidad: Todo tabaco es tabaco, no importa qué. A pesar de que el tabaco de narguile es a menudo empapado en melaza o mezclado con frutas, todavía contiene nicotina productos químicos que causan cáncer.

Mito #3: Fumar del narguile no es adictivo porque no tiene nicotina

Realidad: Muchas personas asumen que el narguile no es adictivo pero en realidad contiene nicotina al igual que el tabaco de los cigarrillos haciéndolo igual de adictivo.

FUMADOR PASIVO

Estoy seguro que has escuchado oído hablar sobre el humo de segunda mano en referencia a los cigarrillos. Pero ¿sabías que el humo de segunda mano del narguile es tan peligroso como el de los cigarrillos? Y pone a los no fumadores en grave riesgo. Eso es porque contiene productos químicos del tabaco, y el carbón utilizado en el narguile agrega carcinógenos hidrocarburos y metales pesados al humo.

“No, GRACIAS”

Como decir “No” a fumar narguile

Quizás tengas amigos que piensa que usar el narguile es divertido y cool, pero no te dejes influenciar. No es tan difícil decir “No” después de un poco de práctica. Prueba una de estas líneas la próxima vez que alguien te pida fumar:

- “No, gracias. Esa cosa es peor que los cigarrillos”.
- “¿Qué no sabes que el tabaco te produce cáncer?”
- “Pasaré. El humo del narguile me hace toser”.

¡PRUÉBATE!

¿Que conoces acerca el narguile? Haz este test y descúbrelo.

1. El nombre del tabaco usado en el narguile es _____
 - a. Hookah juice
 - b. Hubble-bubble
 - c. Shisha
 - d. Goza
2. Fumar narguile es más seguro que fumar cigarrillos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. Compartir la boquilla tiene el potencial de contagiar enfermedades a través de la saliva.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. Hecho o ficción: Fumar narguile puede ser adictivo.
 - a. Hecho
 - b. Ficción
5. Fumar narguile durante 1 hora equivale a fumar _____ cigarrillos.
 - a. 10
 - b. 25
 - c. 50
 - d. 100

Answers: 1. c; 2. b; 3. a; 4. a; 5. d

NARGUILE



STAY SAFE SERIES

© 2014 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSDA-40S

PERSPECTIVA NUBLADA

QUIMERA PIPE DREAM

¿Qué es un narguile?

El narguile es una pipa de agua que es usada para fumar tabaco saborizado. El tabaco se calienta en la parte superior del narguile y el humo se filtra a través de agua fría en la base del narguile. Fumar narguile es comúnmente hecho en grupo, pasando la boquilla de persona en persona. Los narguiles varían en tamaño, forma y composición, pero normalmente están compuestas de una cabeza (con agujeros en la parte inferior), un cuerpo metálico, un recipiente de agua y una manguera flexible, o múltiples mangueras con una boquilla. Al narguile también se le conoce como pipa de agua, shisha y arguile y en inglés como Hubble-bubble, goza y hookah juice.

UNA LECCIÓN DE HISTORIA

La práctica de fumar narguile se remonta a más de 400 años atrás, en la antigua Persia e India. Lo que una vez fue conocido como una tradición de oriente medio, el narguile ha ganado popularidad en todo el mundo en las universidades, bares, cafés, e incluso hogares. En los Estados Unidos, hoy en día, hay más de 300 establecimientos de narguile. Los jóvenes, entre 18-22 años, que nunca se han considerado fumadores, han comenzado a participar en esta interacción social sin darse cuenta de los peligros que causan a sus cuerpos.

SABROSO TERROR

¿Qué es una shisha?

Shisha es el nombre para el tabaco usado en el narguile. Por lo general se empapa en melaza o miel y se mezcla con pulpa de fruta. Vienen en una amplia variedad de sabores, incluyendo:

- Manzana
- Fresa
- Menta
- Mango
- Coco

Pero no importa de qué sabor se trate, ¡usted todavía está fumando tabaco!



PERDERSE EN EL HUMO

Los efectos del uso del narguile, ahora y después.

La mayoría de las personas sabe que el tabaco es perjudicial para su cuerpo y afecta la forma en que te ves. ¿Sabía usted que fumar narguile tiene efectos similares a corto plazo, con algunas sorpresas añadidas?

He aquí algunos:

- Dientes amarillos y manchados
- Piel seca y envejecida
- Tos y asfixia
- Enfermedades contagiosas por compartir la boquilla del narguile
- Envenenamiento por monóxido de carbono

Básicamente, fumar te envejece y daña tu apariencia, pero los efectos a largo plazo son aún peores. Estos pueden ser:

- Cáncer de pulmón y de boca
- Arterias obstruidas
- Bronquitis crónica
- Enfermedad cardiovascular
- Enfisema
- Adicción

¿UNA OPCIÓN MÁS SEGURA?

Narguile vs cigarrillos

Todos sabemos que fumar cigarrillos es malo, pero ¿será lo mismo con el narguile? Esta peligrosa tendencia, que está en aumento, es más perjudicial de lo que pensamos. El narguile se suele considerar inofensivo y divertido, pero en realidad no es más seguro que fumar cigarrillos. Según la Organización mundial de la Salud (OMS), el humo inhalado en una sesión de narguile de una hora equivale a fumar 100 cigarrillos o más. Debido al método de fumar narguile, incluyendo la profundidad de inhalación y el lapso de tiempo que toma fumar narguile, los consumidores absorben una mayor concentración de químicos tóxicos encontrados en el humo del cigarrillo. Por ejemplo, comparado con un cigarrillo, la shisha contiene niveles más altos de arsénico, plomo y níquel. ¡También contiene treinta y seis veces más alquitrán y quince veces más monóxido de carbono! Además, la temperatura necesaria para calentar el tabaco puede producir químicos cancerígenos llamados nitrosaminas. Algunos productos químicos y metales pesados que se encuentran en el tabaco del narguile son:

- Arsénico
- Alquitrán
- Plomo
- Níquel
- Monóxido de carbono
- Nicotina
- Cáncer que causa carcinógenos

Si usted piensa que está haciendo una elección más saludable al fumar narguile, ¡piénselo de nuevo!



LA HISTORIA DE ASHLEY

Todo el mundo que conocía a Ashley pensaba que ella tenía la vida perfecta. Era capitana del equipo de baile, en la sociedad de honor nacional y estaba saliendo con Ben, el chico más popular de la escuela. Ella acababa de ser aceptada en la universidad de sus sueños y tenía una gran vida por delante.

Sin embargo, todo eso cambió cuando Ashley decidió ir con sus amigos a pasar el rato fumando narguile. Ashley nunca había fumado cigarrillos, pero sus amigos la convencieron de que el narguile era más seguro que los cigarrillos. Ashley decidió darle una oportunidad esa noche y el resultado cambió su vida.

Después de fumar narguile alrededor de una hora, Ashley inmediatamente se sintió enferma, por lo que su novio decidió llevarla a casa. Mientras salían, Ashley se desmayó y golpeó su cabeza en el pavimento, Ben llevó a Ashley al hospital y tan pronto como los médicos la vieron sabían que estaba mal. Ashley estaba sufriendo de envenenamiento por monóxido de carbono por fumar narguile.

Ashley era una chica muy inteligente, pero no se dio cuenta de lo peligroso que sería fumar narguile. Dejó el hospital un par de días después, sin más que un golpe en la cabeza, pero tuvo suerte de no haber sufrido daños graves por el monóxido de carbono o la caída.

COMPARTIR NO ES QUERER

Los químicos y el humo no son las únicas cosas que son malas cuando se trata del narguile. El aspecto social del narguile tiene también unos efectos secundarios espantosos. Compartir la boquilla tiene el potencial de propagación de enfermedades transmisibles a través de la saliva. Algunas de estas infecciones incluyen:

- Resfriados y gripes
- Infecciones
- Hepatitis
- Herpes
- Meningitis
- Tuberculosis