

SISHA

NARGUILE, PIPA DE AGUA O CACHIMBA



“Un ritual tóxico”

Cómo te engañan

“ El agua filtra el humo y lo purifica. Es menos perjudicial porque no se quema tabaco. No es adictiva por tener menos nicotina... ”

LA REALIDAD...

- **El agua, no filtra los tóxicos:** inhalas monóxido de carbono, metales pesados y carcinógenos.
- **Una sesión** equivale a inhalar humo de **más de 100 cigarrillos.**
- Su consumo en grupo transmite una falsa sensación de seguridad y **normaliza la adicción a la nicotina.**



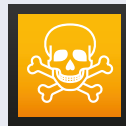
“ El cerebro sigue desarrollándose hasta los 25 años aproximadamente, siendo la adolescencia y la juventud temprana un período crítico donde la NICOTINA puede modificar de forma profunda y permanente la estructura y el funcionamiento cerebral ”



Tóxicos / carcinógenos que **CONSUMES**

El humo de la shisha contiene altos niveles de **sustancias químicas nocivas**. Entre ellas figuran el **alquitrán, el monóxido de carbono, metales pesados y sustancias químicas cancerígenas.**

Los fumadores de shisha están aún más expuestos a **monóxido de carbono y humo** que los fumadores de cigarrillos.

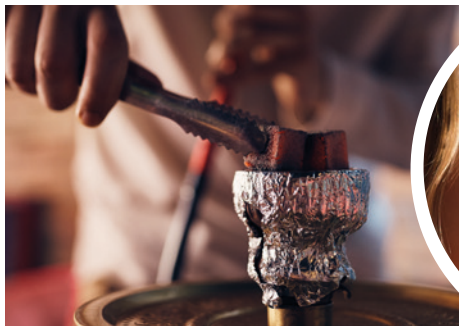


EMISIONES tóxicas/ cancerígenas

La shisha no solo representa un riesgo para quienes la utilizan, sino también para quienes se encuentran en su entorno. **Incluso los productos sin tabaco —“shisha herbal”—** generan **emisiones de tóxicos** (metales pesados, hidrocarburos aromáticos policíclicos).

Su humo principal y secundario contiene **carcinógenos** en concentraciones similares o superiores a las de los cigarrillos.

Riesgos para tu Salud General



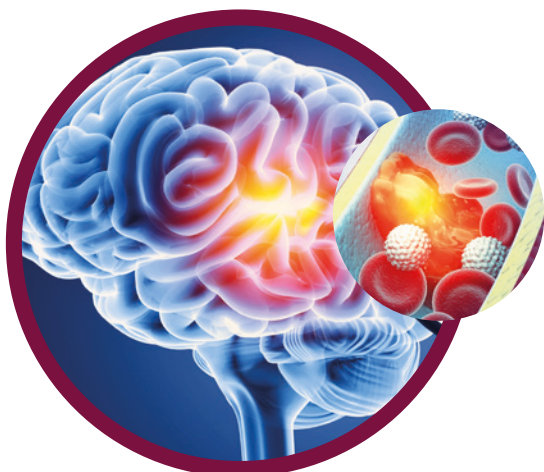
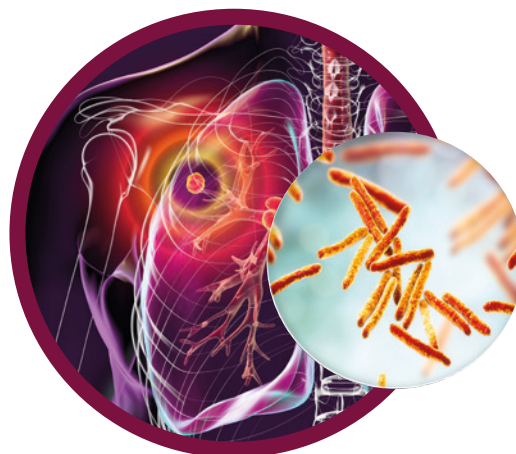
Adicción

produce dependencia a la nicotina, incluyendo síntomas de abstinencia y dificultad para dejar de fumar.



Cerebro en desarrollo: puede causar déficit cognitivo en adolescentes.

Pulmones: inflamación crónica, bronquitis, EPOC, carcinoma bronquial, tuberculosis (por contagio al compartir la boquilla).



Corazón y vasos: enfermedad arterial coronaria, hipertensión, infarto, ictus, estrés oxidativo.

Riesgos para tu Salud General



cáncer pulmón



tóxicos sobre el feto



diabetes tipo 2

Metabolismo: asociación entre el consumo de sisha y la diabetes, el **síndrome metabólico** y la **obesidad**.

Sistema inmunitario: disminución de las **defensas**, lo que puede aumentar el riesgo de **infecciones**, **alergias** y **enfermedades autoinmunes**.

Infecciones víricas: **hepatitis**, **herpes**, **gripe**, **covid-19** (por contagio al compartir la boquilla).

Salud mental: **ansiedad**, **estrés** y **depresión** asociados a la nicotina.

Embarazo: la exposición al monóxido de carbono puede perjudicar al feto, bajo peso al nacer y **síndrome de tabaquismo fetal**.

Cáncer: **pulmón**, **esófago**, **estómago**, **vejiga**, **cabeza y cuello** (boca, nariz y senos paranasales, glándulas salivales; garganta y laringe).

“ La exposición a la nicotina durante la adolescencia y juventud altera la maduración del cerebro y puede generar efectos persistentes que perduran en la vida adulta, afectando a múltiples sistemas del organismo, incluidos el cardiovascular, respiratorio, endocrino e inmunitario, así como a la salud oral. ”





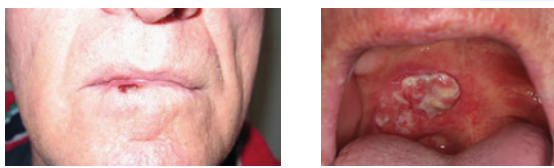
Riesgos para tu Salud Oral

manchas dentales, halitosis intensa, enfermedad periodontal, pérdida de dientes, lesiones precancerosas y cáncer oral.

caries



cáncer oral



Acude a tu **revisión dental** al menos **1 vez año!**

El **dentista** es el profesional que mejor puede **detectar a tiempo** lesiones sospechosas en tu boca derivadas del consumo de tabaco y sus nuevos productos.

Además, como profesional sanitario puede ser un **apoyo fundamental** para dejar de fumar.

Medio Ambiente



Grave daño al medio ambiente

Genera humo con **CO₂**, **CO**, **partículas** y **PAHs (hidrocarburos aromáticos policíclicos)**, que contaminan el aire y aumentan la huella de carbono.

La **nicotina residual** es un **biocida** que contamina suelos y aguas, y afecta a peces, aves y plantas.



¿Cómo reciclarlos?

Residuos:

carbón usado, papel de aluminio, líquidos con nicotina y alquitrán.

Reciclaje:

Carbón y restos: contenedor de **restos**.

Aluminio: si está limpio, contenedor **amarillo** pero, si tiene residuos, contenedor de **restos** (gris o naranja, según municipio).



¡ACTÚA POR LA SALUD DEL PLANETA!

