

Hòòkàh

¡Hechos que te sorprenderán!



Una hookah, también conocida como pipa de agua, narguile o shisha, es un objeto con uno o múltiples conductos que se utiliza para fumar tabaco con sabor. El usuario aspira por medio de una manguera y el aire pasa por carbón encendido el cual calienta el tabaco y crea humo.

A causa de la inhalación sostenida por largos periodos de tiempo, un fumador de hookah puede consumir humo similar al de ¡100 cigarrillos en una sola sesión!¹



Hechos Comprobados:

- Una sola sesión de hookah puede producir el mismo efecto tóxico de 1 a 50 cigarrillos.²
- El fumar un cigarrillo toma aproximadamente 5 minutos, comparado a las sesiones de hookah de hasta una hora.³
- En promedio, una bocanada de la hookah equivale aproximadamente al humo que se consume de un cigarrillo entero.⁴
- El humo de la hookah contiene los mismos carcinógenos que el humo del cigarrillo⁵ y ha sido asociado con enfermedades del corazón, cáncer, dependencia a la nicotina y disminución de la función pulmonar.⁶
- El uso de la hookah también ha sido asociado con enfermedades periodontales⁷, infertilidad y bajo peso al nacer.⁸
- Aparte de contener los mismos químicos que los cigarrillos, el carbón que se utiliza para calentar el tabaco despiden índices más altos de monóxido de carbono.⁹
- El uso de la hookah está incrementando alrededor del mundo y es considerado como una “epidemia de tabaco global” por oficiales de salud.¹⁰
- La popularidad del uso de la hookah ha aumentado significativamente con los jóvenes, a causa de que los establecimientos donde se consume se ubican cerca de las universidades.¹¹ En 2011, 18.5% de los egresados de preparatoria reportaron fumar hookah durante el último año.¹²
- El compartir una boquilla de hookah o esterilizar inadecuadamente la manguera puede contribuir a la propagación de enfermedades como Hepatitis C, Tuberculosis, virus Epstein-Barr, Herpes Simple y otros virus respiratorios.¹³

Para más información sobre como dejar de fumar, llama al 915-534-7848 | www.fijatufecha.org

¹World Health Organization. (2005). Waterpipe tobacco smoking: health effects, research needs, and recommended actions by regulators. Geneva, Switzerland. WHO Document Production Services.

^{2,3,4,10}Cobb, C., Ward, K. D., Maziak, W., Shihadeh, A. L., & Eissenberg, T. (2010). Waterpipe tobacco smoking: An emerging health crisis in the United States. *American Journal of Health Behavior*, 34(3), 275-285.

⁵Shihadeh, A. (2003). Investigation of the mainstream smoke aerosol of the argileh water pipe. *Food and Chemical Toxicology*, 41, 143-152.

⁶Shihadeh, A., & Saleh R. (2005). Polycyclic aromatic hydrocarbons, carbon monoxide, “tar,” and nicotine in the mainstream smoke aerosol of the narghile water pipe. *Food and Chemical Toxicology*, 43, 655-661.

⁷Bedwani, R., El-Khwsy, F., Renganathan, E., Braga, C., Abu Seif, H.H., Abul Azm, T., et al. (1997). Epidemiology of bladder cancer in Alexandria, Egypt: tobacco smoking. *International Journal of Cancer*, 73, 64-67.

⁸Jabbour, S., El-Roueiheb, Z., Sibai, A.M. (2003). Narghile (water-pipe) smoking and incident coronary heart disease: a case-control study. *Annals of Epidemiology*, 13(8), 570.

⁹Maziak, W., Ward, K. D., & Eissenberg, T. (2004). Factors related to frequency of narghile (waterpipe) use: The first insights on tobacco dependence in narghile users. *Drug and Alcohol Dependence*, 76(1), 101-106.

¹⁰Ward, K. D., Eissenberg, T., Rastam, S., Asfar, T., Mzayek, F., Fouad, M. F., et al. (2006). The tobacco epidemic in Syria. *Tobacco Control*, 15(1), 124-129.

¹¹Natto, S., Baljoon, M., & Bergstrom (2005). Tobacco smoking and periodontal health in a Saudi Arabian population. *Journal of Periodontology*, 76(11), 1919-1926.

¹²Nuwayhid, I.A., Yamout, B., Azar, G., & Kambris, M.A. (1998). Narghile (hubble-bubble) smoking, low birth weight, and other pregnancy outcomes. *American Journal of Epidemiology*, 148(4), 375-383.

¹³Inhorn, M.C. & Buss, K.A. (1994). Ethnography, epidemiology and infertility in Egypt. *Social Science and Medicine* 39(5), 671-686.

¹⁴Yadav, J.S. & Thakur, S. (2000). Genetic risk assessment in hookah smokers. *Cytobios*, 101(397), 101-113.

¹⁵Chaouachi, K. (2009). Hookah (shisha, narghile) smoking and environmental tobacco smoke (ETS). A critical review of the relevant literature and the public health consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(2), 798-843.

¹⁶American Lung Association. (2007). An emerging deadly trend: waterpipe tobacco use. Tobacco Policy Alerts.

¹⁷Johnston, L.D., O'Malley, P.M., Bachman, J.G., & Schulenberg, J.E. (2012). Monitoring the Future national results on adolescent drug use: overview of key findings, 2011. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.

¹⁸El-Barraway, M.A., Morad, M.I., & Gaber, M. (1997). Role of *Helicobacter pylori* in the genesis of gastric ulcerations among smokers and nonsmokers. *East Mediterranean Health*, 3(2), 316-321.

¹⁹Szyper-Kravitz, M., Lang, R., Monor, Y., & Lahav, M. (2001). Early invasive pulmonary aspergillosis in a leukemia patient linked to aspergillus contaminated marijuana smoking. *Leukemia Lymphoma*, 42(6), 1433-1437.

²⁰Munckhof, W.J., Konstantinos, A., Wamsley, M., Morlock, M., & Gilpin, C. (2003). A cluster of tuberculosis associated with use of marijuana water pipe. *International Journal of Tuberculosis and Lung Disease*, 7(9), 860-865.