



# TABACO

## ¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!



*¡Te afecta a ti y a todos!*



¿Conoces los daños del ***tabaco***?



# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

## ¿Qué es?

- Es un arbusto cuyas hojas contienen una sustancia psicoactiva llamada ***nicotina***.
- La nicotina genera efectos estimulantes y tiene un **alto nivel adictivo**.
- Se comercializa en diversas presentaciones.



# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

## El consumo de nicotina:

- Altera la zona del cerebro que modula la motivación, el aprendizaje y la ejecución.
- Se asocia con ansiedad y depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.



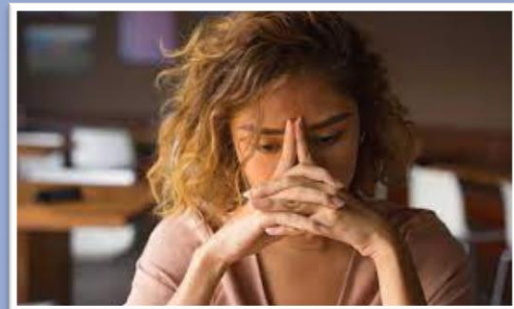
A nivel mundial, más de 8 millones de personas mueren al año por daños relacionados con el tabaco. De estas muertes, 1.2 millones se asocian a la exposición al humo de segunda mano.

# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

**Cuando se suspende el consumo de nicotina, se presentan los siguientes síntomas de abstinencia:**

- Episodios de ansiedad o depresión.
- Somnolencia y problemas para dormir.
- Tensión, inquietud o frustración.
- Dolores de cabeza.
- Dificultad para concentrarse.
- Incremento del apetito.



# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

## Daños irreversibles a la salud:

- Disfunción eréctil y alteración en la producción de espermatozoides en hombres.
- Alteraciones que pueden ocasionar abortos espontáneos y partos prematuros en mujeres.
- Infartos o accidentes cerebrovasculares.
- Enfermedades neurodegenerativas.
- Neumonías.
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Distintos tipos de cáncer.





# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!



## Humo de segunda mano y sus consecuencias

- También llamado “humo ajeno” o “secundario”.
- Es producido por quienes fuman y respirado por quienes están alrededor, causando irritación ocular, mareos, náuseas y otros daños.
- La exposición repetida o habitual al humo ajeno puede provocar enfermedades y muerte prematura.
- Los bebés, niñas y niños son más susceptibles a padecer enfermedades del sistema respiratorio, oído medio y síndrome de muerte súbita.



**No existe una forma segura de exposición al humo ajeno**



# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

## Consecuencias legales

Las leyes multan con más de **\$300 mil pesos** a quienes vendan tabaco a menores de edad.



Está prohibida la publicidad y presentación de cigarrillos en todas las tiendas de conveniencia.





## MITOS Y REALIDADES SOBRE EL TABACO

**1.** Fumar productos de tabaco genera dependencia o adicción en poco tiempo.

VERDADERO

El consumo de nicotina puede producir sensación de relajación y de estimulación. Sin embargo, la abstinencia y el deseo de consumir nuevamente se manifiestan al poco tiempo.

**2.** Fumar tabaco sólo causa problemas respiratorios.

FALSO

Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la EPOC, las neumonías, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebro-vasculares y el cáncer de pulmón.

**3.** El humo de segunda mano es muy dañino para las personas que lo respiran.

VERDADERO

Las personas que respiran humo de segunda mano tienen mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares o cánceres, así como riesgo de morir prematuramente.



## MITOS Y REALIDADES SOBRE EL TABACO

**4.** La primera exposición al tabaco no genera ningún problema.

FALSO

Desde la primera ocasión que se fuma tabaco o se expone al humo de segunda mano existen riesgos como irritación ocular, mareos, náuseas.

**5.** Además del cáncer, fumar tabaco provoca daños en otras partes del cuerpo.

VERDADERO

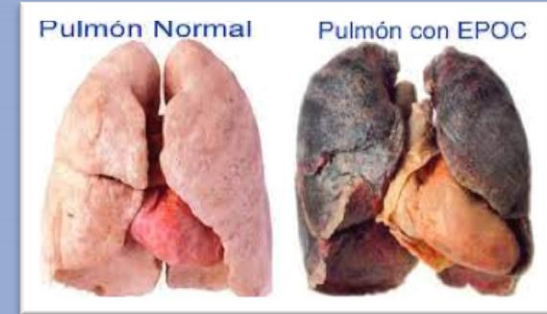
El consumo de nicotina altera la motivación y el aprendizaje. Además, se asocia con ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

## PARA REFLEXIONAR

- El consumo de nicotina afecta el aprendizaje; se asocia con ansiedad, depresión y disminución del sueño.
- Las principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco son la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), cardiovasculares, neumonías, accidentes cerebrovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.

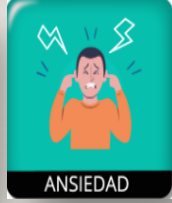
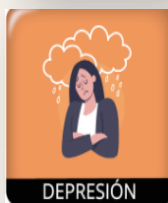


Las personas no fumadoras que respiran el humo ajeno, corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

# TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

¿Conoces a alguien que consume drogas?  
¡Comparte esta información!



[www.cij.gob.mx/Autodiagnostico](http://www.cij.gob.mx/Autodiagnostico)



Atención psicológica en línea  
**CIJ CONTIGO**  
**55 52 12 12 12**

Especialistas  
en adicciones  
y salud mental

Horario:  
8:00 am a 10:00 pm  
de Lunes a Viernes

[cij@cij.gob.mx](mailto:cij@cij.gob.mx)

# Red de atención CIJ



Se atienden  
**1,100**  
municipios

120 UNIDADES

OCEANO PACIFICO

- 107 CENTROS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
- 10 UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN
- 2 UNIDADES DE TRATAMIENTO PARA USUARIOS DE HEROÍNA
- ★ 1 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN ADICCIONES





# VAPEADORES Y TABACO

Los **Vapeadores son tóxicos** y generan adicción.

Se **comercializan** en forma de dispositivos cilíndricos, bolígrafos y cigarrillos electrónicos, entre otros.

**Daños Irreversibles** (Vapeadores con y sin nicotina)

- Provocan enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y cáncer de pulmón

- Exponerse a altas concentraciones de nicotina con **Vapeadores** provoca muerte

Vapear a temprana edad, **aumentará la probabilidad** de consumir alcohol.

Vapear aumenta el número de inhalaciones, esto ocasiona consumir dosis de nicotina más altas y tóxicas.

El tabaquismo es una pandemia.

Más de **8 millones de personas mueren** al año.

**Consecuencias negativas**

- Episodios de ansiedad, síntomas depresivos, disminución del sueño y neumonías

- Lesiona el tejido de la boca y garganta

- Irritación ocular, mareos o náuseas

- Enfermedades cardiovasculares

El humo de los fumadores **PROVOCA DAÑOS** a quienes están a su alrededor.

SI TE DROGAS, TE DAÑAS

Para solicitar atención o servicios por el consumo de alguna droga comunica@sepe.gob.mx

Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones

800 991 2000 @LineaDeVida

CENAD, Centro de Integración Social A.C.

52 221212 @CENAD

Contacto Juven, Instituto Mexicano de la Juventud

55 7900 9669 @ContactoJoven

# MATERIALES



<https://youtu.be/K7ufdhl8BZg>

Para saber más...

<https://estrategiaenelaula.sep.gob.mx/>