



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.



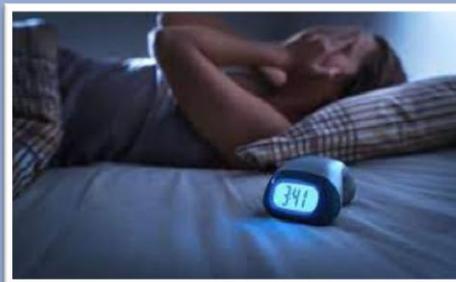
A nivel mundial, más de 8 millones de personas mueren al año por daños relacionados con el tabaco. De estas muertes, 1.2 millones se asocian a la exposición al humo de segunda mano.

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

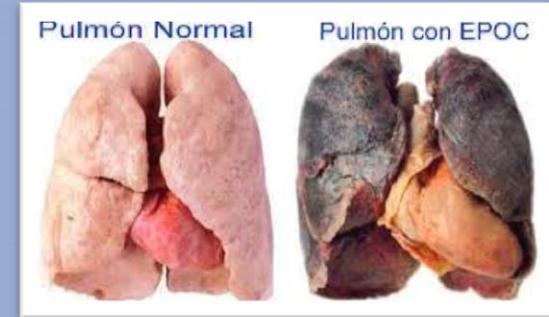
El consumo de nicotina altera la motivación y el aprendizaje. Además, se asocia con ansiedad, depresión, disminución del sueño y aumento de la vigilia.

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.

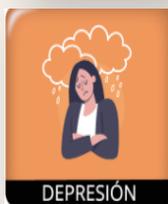


Las personas no fumadoras que respiran el humo ajeno, corren un mayor riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y de morir prematuramente.

TABACO

¡TE AFECTA A TI Y A TODOS!

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



www.cij.gob.mx/Autodiagnostico



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

55-3069-0030
55-1856-5224
55-4555-1212

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.

MATERIALES



<https://youtu.be/K7ufdhl8BZg>

Para saber más...

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

SI TE
DROGAS,
TE DAÑAS

Para solicitar atención
o servicios por el
consumo de alguna
droga comunica al 011

Línea de la Vida, Comisión Nacional contra las Adicciones

800 001 2000 @LineaDeVida

CENAD, Centro de Integración Social A.C.

52 221212 @CENAD

Contacto Juven, Instituto Mexicano de la Juventud

52 7900 9669 @ContactoJuven