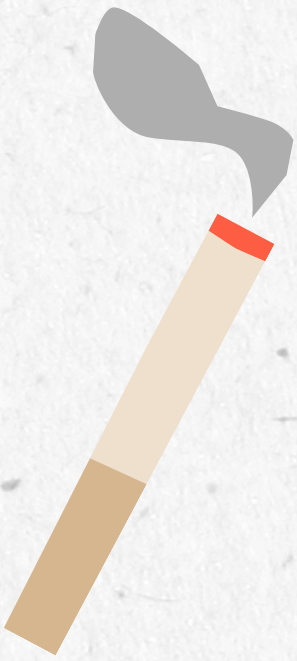


DATOS SOBRE EL CONSUMO DE TABACO



01

El tabaco es una droga

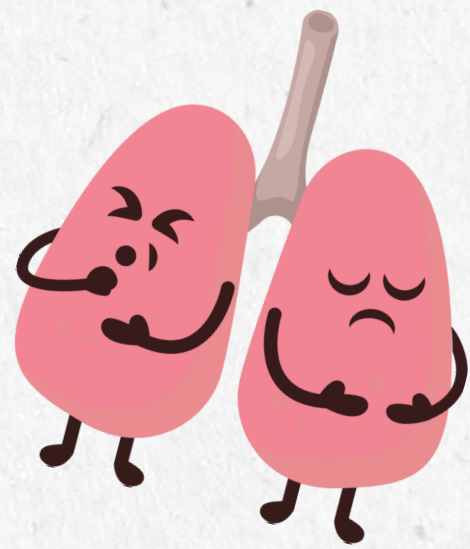
Uno de sus componentes, la *nicotina*, posee una **enorme capacidad adictiva** y es la causa por la que su consumo **produce dependencia** además de **favorecer enfermedades respiratorias y cardiacas.**

02

El tabaco te hace más vulnerable

Quienes consumen tabaco tienen una **capacidad pulmonar reducida**, lo que potencia enormemente el **riesgo de enfermedad grave.**

La mitad de los consumidores morirán por una enfermedad causada por el tabaco, perdiendo un promedio de 10 a 15 años de vida.



03

El tabaco afecta a todos a tu alrededor

Ni la ventilación, ni la filtración, ni siquiera ambas combinadas, pueden reducir la exposición al humo de tabaco en espacios interiores a niveles que se consideren sin riesgo, **las sustancias tóxicas del tabaco se quedan en el ambiente.**

Abandonar el hábito ayudará a proteger a tus seres queridos de la exposición al humo ambiental.

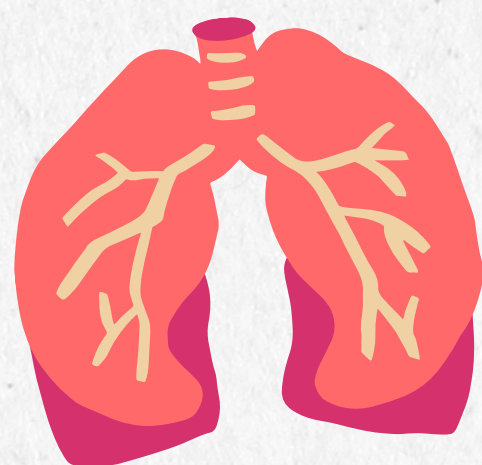


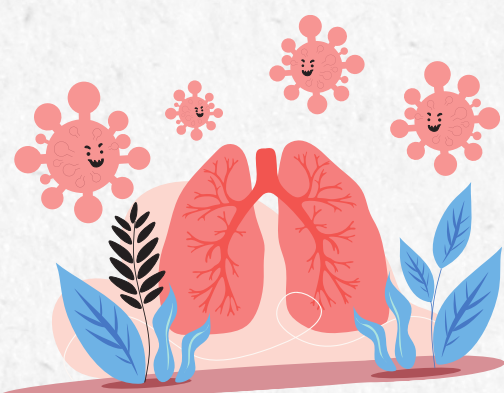
04

La nicotina hace daño en todas sus presentaciones.

Consumirla en cualquier presentación provoca los mismos efectos en tu organismo.

No hay forma "segura" de consumir tabaco.





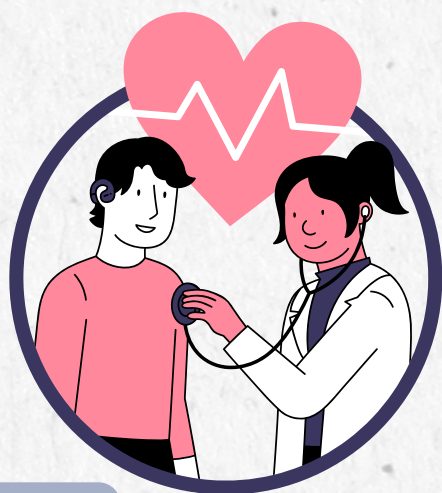
Dejar de consumir tabaco genera cambios importantes en tu salud

A los **20 minutos** de dejar de fumar se **reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas.**

A las **12 horas**, el **nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad.**

A las **2-12 semanas**, **mejoran la circulación y la función pulmonar.**

A los **1-9 meses** se **reducen la tos y la disnea.**



04

Puedes actuar ante el tabaco

Hacer **ejercicio**, realizar **actividades recreativas** y **comer bien**, te ayudarán a **relajarte y disminuir tu ansiedad** y consumo de tabaco.

Consulta un profesional si crees necesitar ayuda para dejarlo.



Puedes llamar al Programa de Atención Psicológica a Distancia:
55 50 25 08 55

Horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

o

Responder el siguiente cuestionario:

La Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos pueden ayudarte:

<https://misalud.unam.mx>



También puedes consultar los Servicios que ofrece la Universidad a través de:

<https://saludmental.unam.mx/>

Referencias



Elaborado por: María García García