

Presentación

La forma más común y comercial es el cigarro y estas son algunas de las sustancias que contiene:

- Acetaldehído.
- Acetona.
- Acroleína.
- Pireno.
- Naftalina.
- Dimetilnitrosamina.
- Benceno.
- Nicotina.
- Metanol.
- Cadmio.
- Monóxido de carbono.
- Cloruro de vinilo.
- Benzopireno.
- Mercurio.
- Fenol.
- Amoníaco.
- Dibenzacridina.
- Ácido cianhídrico.
- Arsénico.
- Butano.
- Uretano.
- Tolueno.
- Toluidina.
- Polonio 216.
- Estireno.
- Alquitrán.
- DDT.
- Plomo.

Consejos para vivir sin tabaco

NO TIRES ESTE FOLLETO, PÁSALO A ALGUIEN MÁS.

Si requieres más información
o asesoría especializada
comúnicate al:



5132-0909
Medicina a distancia

O consulta el Centro de Atención
Primaria en Adicciones más cercano
en la página:

www.preventinetadicciones.com.mx

 /sedesaCDMX

 @S_SaludCDMX
@ A_Ahued

Altadena N°. 23 • 7° piso • Col. Nápoles
C.P. 03810 • Delegación Benito Juárez

LOCATEL
5658 1111

CECIADIC: 01 800 911 2000

Infórmate sobre el

Tabaco

Capital Social **Por Ti**



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



Comisión Nacional
contra las Adicciones

cdmx.gob.mx
salud.cdmx.gob.mx

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México, será sancionado de acuerdo con la ley ante la autoridad competente.

TABACO

El tabaco es droga proveniente de una planta originaria de América, con un potente alcaloide llamado "nicotina", que estimula el Sistema Nervioso Central.

La nicotina es una sustancia altamente adictiva que llega fácilmente al torrente sanguíneo al fumar, inhalar, o mascar un producto de tabaco.

Efectos

Los efectos más visibles son:

Manchas en los dedos, uñas y dientes; resequedad en la piel, mal aliento y envejecimiento prematuro.



Riesgos

El riesgo de fumar tabaco incrementa la posibilidad de padecer enfermedades cardíacas, coágulos sanguíneos, taquicardia y derrame cerebral, por mencionar algunas.

Asimismo provoca úlceras estomacales, insomnio, agrava la migraña y el riesgo de padecer cataratas y enfermedades en encías y boca.

Las enfermedades relacionadas con el consumo directo o indirecto de tabaco, como infartos, enfermedades cerebrovasculares, las respiratorias crónicas y el cáncer de pulmón.

Recuerda que

El humo de tabaco afecta a todas las personas que lo respiran, por lo que en caso de detectar una persona fumando cerca de ti en un espacio cerrado, pídele que respete la Ley de Protección a la Salud de los No fumadores de la Ciudad de México.

Los espacios libres de humo de tabaco no son una moda, son una medida de salud pública.



En el caso de hogares, te sugerimos no tener ceniceros y, en caso de que algún invitado desee fumar, recuérdale amablemente que lo haga en el exterior.