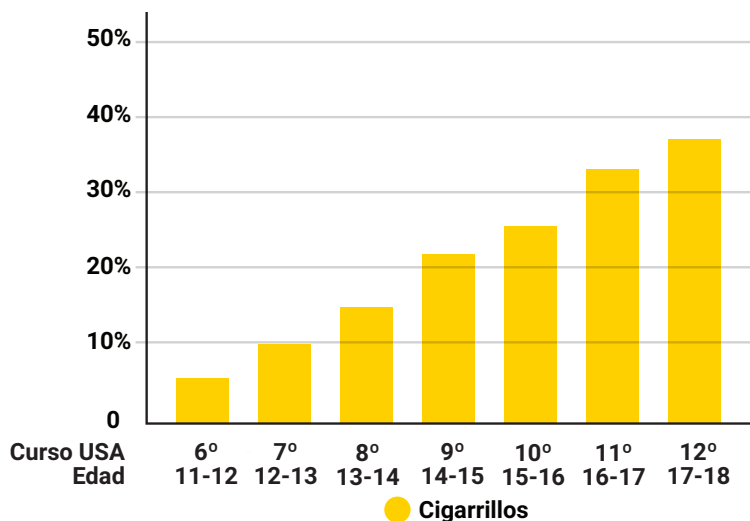


Nicotina y Tabaco

Datos y estadísticas

Jóvenes que nunca han probado qué es fumar



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. División de Salud Escolar y del Adolescente. (2017). Encuesta de conductas de riesgo entre adolescentes.

Efectos del tabaco

- Daña casi todos los órganos del cuerpo, incluidos los pulmones, la boca, la faringe, la laringe, el esófago, el estómago, el páncreas y el cuello uterino, riñón y vejiga.
- Provoca bronquitis crónica y enfisema.
- Intensifica el asma.
- Provoca enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Aumenta el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.
- Deteriora el sistema inmunitario.

La abstinencia a la nicotina

- Irritabilidad.
- «Ansias», «mono».
- Depresión.
- Ansiedad.
- Déficits cognitivos y de atención.
- Problemas de sueño.
- Aumento del apetito.
- Los síntomas comienzan a las pocas horas.
- Pueden durar entre unos días hasta varias semanas.
- Algunos experimentan síntomas de abstinencia durante meses.



Los fumadores pasivos pueden sufrir cáncer y cardiopatías.

1°

La nicotina es la droga más adictiva que se conoce.

61%

de los que consumen un producto con nicotina se vuelven adictos.

Surfea las «ansias» que provoca

1. Siente y reconoce cuándo las tienes.
2. Respira despacio y profundamente 3 veces.
3. Cuenta hasta 3.

Repite este proceso hasta que sientas que desaparece o si notas que vuelve.

