

TIEMPO	ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE ABANDONAR EL CIGARRO
20 minutos	Se regula el ritmo cardiaco y presión sanguínea.
12 horas	Los niveles de monóxido de carbono en sangre se estabilizan reduciéndose al niveles normales.
2 a 3 semanas	La circulación sanguínea mejora y la función pulmonar aumenta.
12 meses	Se reduce la tos y dificultad para respirar.
1 - 2 años	Disminuye el riesgo de padecer un infarto.
3 - 6 años	Los riesgos de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y cáncer de boca, garganta y laringe, disminuyen al 50% de probabilidad.
15 años	El riesgo de desarrollar una cardiopatía coronaria se reduce al de una persona NO fumadora.



31 de mayo
DÍA MUNDIAL SIN TABACO

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

Es importante considerar que abandonar el hábito de fumar, depende de mantener una actitud y salud mental fuerte, y no solamente atribuírselo a la fuerza de voluntad. Por ello, si consideras dejar de fumar, toma en consideración lo siguiente:

- ❖ Visualiza un motivo fuerte y suficiente por el que desees dejar de fumar. (Acudir al psicólogo puede proporcionarte herramientas útiles durante el proceso).
- ❖ Idealiza que al dejar de fumar, podrás tener más tiempo para compartir y disfrutar con tu familia; pareja, hijos, nietos, etc.
- ❖ Recuerda los beneficios a tu salud inmediatos para ti y tu familia en casa al no inhalar el humo de segunda mano.
- ❖ Piensa en que las consecuencias inmediatas del tabaquismo desaparecerán de forma paulatina (mal aliento, dedos y dientes amarillentos, pérdida de piezas dentales prematuras, olor a cigarro, entre otros).
- ❖ Comunica tu decisión a familiares, amigos y compañeros de trabajo, sobre todo con aquellos que comparten el hábito de fumar.
- ❖ Deshazte de los cigarros y ceniceros de tu casa, y limpia todo lo que tenga olor a humo: ropa, muebles, cortinas, etc.
- ❖ Identifica los momentos del día en donde sientes más deseos de fumar y trata de reemplazarlos con otra actividad (caminar, leer, ejercicio, entre otros).
- ❖ Ten a mano refrigerios y/o alimentos saludables; apio, zanahoria, galletas saladas o integrales, frutas frescas o frutos secos, barritas de amaranto, etc. (Toma en cuenta que sentirás ansiedad de fumar durante ciertos momentos del día y querrás llevarte algo a la boca).
- ❖ Busca grupos de apoyo, algunos cuentan con programas para las personas que desean dejar de fumar.
- ❖ Si desear algún medicamento o fármaco que te ayude en el proceso para dejar de fumar, consulta al médico de tu Unidad Médica correspondiente para que te pueda orientar.

Si desear dejar de fumar y consideras que necesitas de ayuda psicológica para complementar ese proceso, solicita una consulta en el área de Psicología, llamando a la Unidad Médica "Especialidades" o acude directamente y solicítala.

Unidad Médica "Especialidades"

📍 Calle Norte 13-A, No. 5221, Col. Nueva Vallejo.
Alcaldía Gustavo A. Madero. C.P. 07750, CDMX
☎ Tel. 55 5719-2662

Centros de Integración Juvenil

☎ Línea Contigo: Tel: 55 5212-1212
WhatsApp: 55 3069-0030 y 55 1856-5224
WhatsApp y Telegram: 55 4555-1212

Centros de Integración Juvenil (CIJ-GAM Norte)

📍 Calle Norte 27, No. 7, Col. Nueva Vallejo.
Alcaldía Gustavo A. Madero. CP. 07750, CDMX.
☎ Tel. 55 55 67 6523

El **cigarro** junto con las **bebidas alcohólicas** son las drogas lícitas más vendidas en el mundo. En nuestro país, el **tabaquismo** provoca la muerte de **173 personas** al día por causa de deferentes enfermedades relacionadas con su consumo.

En una droga, el componente psicoactivo es aquel elemento o sustancia que genera la adicción o dependencia en la persona, en el caso del cigarro, el componente psicoactivo se llama “**Nicotina**”, la cual se absorbe en el torrente sanguíneo y llega a los receptores nicotínicos del **Sistema Nervioso Central y Periférico** en 7 segundos después de la primera bocanada. Posteriormente llegará a las glándulas suprarrenales, las cuales liberarán adrenalina, lo que aumentará la presión arterial, la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio, generando sensaciones agradables al mismo tiempo.

Un cigarro puede contener aproximadamente hasta 4 mil químicos, potencializando el desarrollo de diversas enfermedades como hipertensión, accidentes cerebrovasculares, bronquitis, enfisema pulmonar, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), úlceras gastrointestinales, gastritis crónica, en varones cáncer de próstata y disfunción eréctil, en mujeres osteoporosis y cáncer Cervicouterino y de mama, además de los diversos tipos de los cánceres que afectan a ambos sexos, pulmón, boca, garganta, etc. En el feto de mujeres gestantes fumadoras puede propiciar bajo peso al nacer, alumbramientos adelantados y muerte prematura de la o el recién nacido.

A continuación te mostramos algunos de esos componentes y sus efectos nocivos en el organismo:

Berilio: Al inhalarse queda retenida una parte en los pulmones, y otras partículas en los ganglios linfáticos cervicales, abdominales, riñón, vaso, hígado y médula ósea entre otros.

Cadmio: Daña la fosa nasal, vías respiratorias y tubo digestivo, causante de rinitis, bronquitis, cáncer de próstata, de la pérdida del esmalte dental y la coloración amarillenta de los dientes.

Piridina: Actúa como un depresor del sistema nervioso central.

Amonio: Cristaliza la nicotina y hace más potente su efecto adictivo.

Cacao: Contiene Teobromina, que potencia la dilatación de las vías respiratorias. (broncodilatación) haciendo que el fumador respire con mayor profundidad de manera que las bocanadas contengan mayor cantidad de humo y nicotina.

Monóxido de carbono y gas cianhídrico: Contenidos en el humo entre otros, reducen la capacidad del organismo para transportar oxígeno, dañando las células de los tejidos y pudiendo producir tumores malignos y mutaciones genéticas relacionadas al cáncer de pulmón.

Arsénico: Puede presentarse en sangre y orina, puede afectar a la piel, sistema nervioso, afecciones cardíacas y respiratorias, pudiendo perforar el tabique nasal.



Alquitrán: Sustancia química que se genera cuando el tabaco se quema o está en combustión, formando muchas más sustancias químicas. Cuando se inhala el humo de tabaco, el alquitrán forma una capa pegajosa en el interior de los pulmones. Esto daña los pulmones y puede conducir a un cáncer de pulmón, enfisema u otros problemas pulmonares.

¡Recuerda que la Subdirección de Servicios Médicos Integrales trabaja en beneficio tuyo y de tu familia!

Filtro: Son hechos de acetato de celulosa, retienen parte del alquitrán y del humo antes de que estos lleguen a los pulmones del fumador, enfrían el humo, haciéndolo más fácil para inhalar

Níquel: Elemento químico metálico que afecta el aparato respiratorio, pudiendo generar asma alérgica y cáncer en huesos del cráneo y bronquios.

Cromo: Al inhalarse queda retenida una parte en los pulmones, y otras partículas en los ganglios linfáticos cervicales, abdominales, riñón, vaso, hígado y médula ósea entre otros.

Nicotina: Principal componente psicoactivo del cigarro, la cual es la que genera la adicción en las personas. En un cigarro promedio puede contener de 6 a 11 mg.

Papel: Tiene efectos respecto a la porosidad, mientras más poroso es el papel, más aire permite pasar para la combustión del cigarrillo, que diluye en mayor medida el humo. Este hecho también influye en la disminución de las cantidades de alquitrán y nicotina que son inhaladas.

Tabaco: Componentes del cigarro junto con hojas, tallos y otros desechos de la hoja, los cuales son mezclados con agua, aromatizantes y otros aditivos. Algunas marcas tienen más relleno que otras siendo el cigarrillo menos denso cuanto más relleno contiene (en estos casos es menor la cantidad de nicotina desprendida).

Azúcar: En cigarros con cápsulas de sabores es el mayor atractivo para los nuevos fumadores (niños y adolescentes) fungiendo como aditivo al tabaco, al estar en combustión se genera una sustancia química denominada acetaldehído, que refuerza el efecto adictivo de la nicotina.