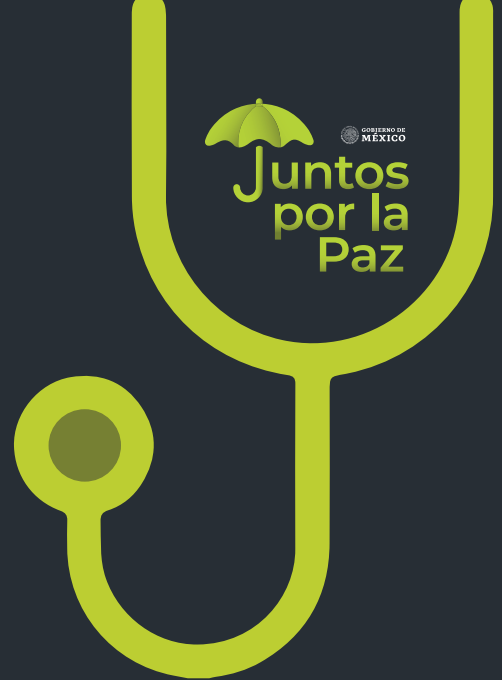


LO QUE NECESITAS SABER SOBRE

ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO PARA EL TABAQUISMO



EL PROBLEMA

- Es bien reconocido que el consumo de tabaco es dañino para la salud, que no hay nivel seguro de consumo ni de exposición a su humo, y que el tratamiento de la adicción al tabaco puede requerir diferentes tipos de intervención en diferentes plazos dependiendo de la gravedad y el tiempo transcurrido desde el inicio del consumo.
- Los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar casos severos de COVID-19 y de morir por esta infección. Fumar tabaco expone a las personas a una combinación letal de más de 7,000 sustancias químicas, tóxicas, incluyendo al menos a 70 sustancias cancerígenas.

INFOGRAFÍAS BÁSICAS DE TABAQUISMO

TABAQUISMO	ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO PARA EL TABAQUISMO	TABACO Y MUJERES	PRODUCTOS NOVEDOSOS Y EMERGENTES DE TABACO Y NICOTINA	ESPACIOS 100 POR CIENTO LIBRES DE HUMO DE TABACO Y EMISIONES	IMPACTO AMBIENTAL DEL TABACO	IMPUESTOS Y TABACO
------------	--	------------------	---	--	------------------------------	--------------------

TENGAMOS EN CUENTA QUE...

El tabaquismo puede causar cáncer prácticamente en cualquier parte del cuerpo.

En México las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, las respiratorias crónicas y el cáncer de pulmón, son las que tienen el mayor peso en la carga global de enfermedades asociadas al tabaquismo

Nueve de cada diez personas con cáncer de pulmón consumen o consumieron tabaco, o estuvieron expuestas a su humo.

No existe una dosis segura para el consumo de tabaco en cualquiera de sus formas o la exposición a su humo

Cualquier patrón de consumo expone a riesgos que se incrementan en menores de edad, mujeres embarazadas, personas con algún padecimiento de salud y adultos mayores.

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD VINCULADAS A LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE SEGUNDA MANO

Menores de edad

Enfermedad del oído medio.

Síntomas respiratorios, deterioro del funcionamiento pulmonar.

Enfermedad respiratoria baja.

Síndrome de muerte súbita del lactante

Adulto

Accidentes cerebrovasculares.
Irritación nasal.

Cáncer de pulmón.

Cardiopatía coronaria.

Efectos en la función reproductora en las mujeres: bajo peso al nacer.

La exposición al humo de tabaco y nicotina en niñas, niños y adolescentes causa efectos perjudiciales para el desarrollo del cerebro e incrementa el riesgo del desarrollo de trastornos de aprendizaje y de ansiedad.

PRINCIPALES DAÑOS POR TABAQUISMO

Antes que mortal, el tabaquismo es discapacitante, pues deteriora la calidad de vida de las personas que fuman y la de sus familias.



OJOS

- Cataratas.
- Ceguera (degeneración macular).



NARIZ

- Cáncer de fosas nasales y senos paranasales.
- Deterioro del sentido del olfato.



BOCA Y GARGANTA

- Cáncer de boca, garganta, laringe y faringe.
- Deterioro del sentido del gusto.
- Mal aliento.



CORAZÓN

- Trombosis coronaria (ataque al corazón).
- Arteriosclerosis (daño y oclusión del sistema coronario).



REPRODUCCIÓN ♂

- Infertilidad: deformidad, pérdida de la movilidad y número reducido de espermatozoides.
- Impotencia sexual.
- Cáncer de próstata.



MANOS

- Enfermedad vascular periférica; mala circulación (dedos fríos).



PIEL

- Psoriasis y aparición temprana de arrugas, envejecimiento prematuro.



PIERNAS Y PIES

- Enfermedad vascular periférica, y riesgo de gangrena.



CEREBRO

- Derrame Cerebral (accidente cerebrovascular).



DIENTES

- Enfermedad periodontal (de las encías) y gingivitis.
- Pérdida de dientes.
- Aparición de manchas.



PULMONES

- Cáncer de pulmón, bronquios y tráquea.
- Enfermedad pulmonar obstructiva y crónica (EPOC).
- Enfisema.
- Bronquitis crónica.
- Tuberculosis.
- Dificultad para respirar, asma.



PECHO Y ABDOMEN

- Aumento del riesgo de cáncer de mama.
- Cáncer de esófago.



REPRODUCCIÓN ♀

- Cáncer de cuello uterino y de ovario.
- Menopausia temprana.
- Reducción de la fertilidad.



SISTEMA URINARIO

- Cáncer de vejiga, riñón y uréter.



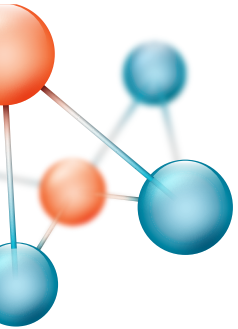
SISTEMA OSEO

- Osteoporosis.
- Fractura de cadera.
- Cáncer de médula ósea.
- Artritis reumatoide.

Las enfermedades asociadas con el tabaquismo son crónicas, irreversibles y pueden causar la muerte.

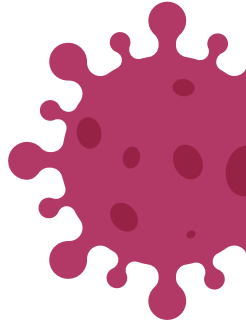
INFOGRAFÍAS BÁSICAS DE TABAQUISMO

Muchos de los riesgos y daños asociados al tabaquismo se pueden controlar e incluso en alguno de los casos revertir

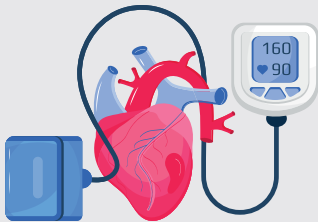


Dejar de fumar puede ayudar a mejorar la salud, de las principales partes del cuerpo: desde el cerebro hasta el ADN.

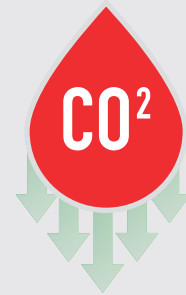
Los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves de **COVID-19** que los no fumadores, así que, **ahora más que nunca, es importante dejar de fumar.**



Beneficios al dejar de Fumar a corto plazo



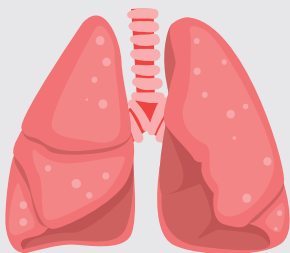
En la primera hora después de dejar de fumar, el ritmo cardíaco y presión arterial, disminuyen a niveles normales.



A los primeros días, disminuye el dióxido de carbono en la sangre y la respiración mejora.



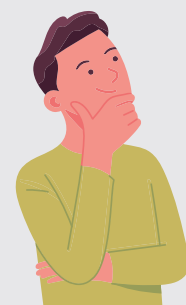
Beneficios al dejar de Fumar a mediano plazo



Durante los primeros meses mejora la circulación y la función pulmonar aumenta.



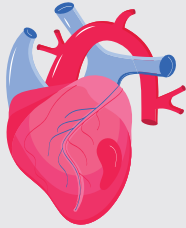
Antes del primer año, mejora la condición física, disminuirá la tos y el riesgo de infecciones pulmonares.



En adolescentes, en el primer año, disminuirá la ansiedad y aumenta su capacidad de atención.



Beneficios al dejar de Fumar a largo Plazo



Después del primer año, el riesgo de afecciones cardíacas se reduce.

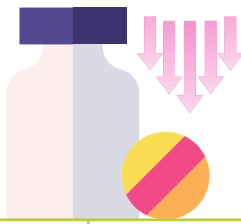


Conforme pasan los años, el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer y otros daños pulmonares llegan a ser similares a los de alguien que nunca fumó.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR EN LA SALUD MENTAL



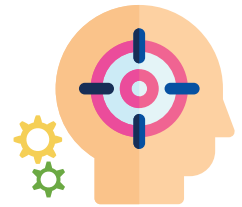
Aumento en los sentimientos positivos.



Mayor eficacia de los tratamientos médicos.



Menor probabilidad de recaídas en el consumo de alcohol y otras sustancias.



Experimentar una mayor concentración.



Asimismo, las personas que ya hayan desarrollado diferentes enfermedades relacionados con el consumo de tabaco pueden beneficiarse de dejar de fumar debido a que se **pueden recuperar años de esperanza de vida perdidos por la adicción.**

INFOGRAFÍAS BÁSICAS DE TABAQUISMO

Actualmente se conocen diferentes intervenciones clínicas eficaces para ayudar a las personas que consumen tabaco a dejar de fumar. Y de acuerdo con la evidencia científica disponible y libre de conflicto de interés...



“ Los cigarrillos electrónicos y vapeadores **NO son reconocidos como una alternativa para dejar de fumar. ”**

Existen alternativas científicas aprobadas por la Organización Mundial de la Salud, por su eficacia, por ejemplo:

- 1. La consejería breve:** puede beneficiar a todas las personas independientemente del tiempo o gravedad del consumo.
- 2. La terapia psicológica:** brinda planteamientos asertivos y ajustes de conducta para el control de pensamientos o conductas relacionadas con el consumo.
- 3. Los tratamientos con medicamentos:** ayudan a los pacientes a dejar de fumar disminuyendo los síntomas emocionales o de ansiedad.
- 4. El seguimiento:** es importante para monitorear la adherencia al tratamiento, los efectos secundarios y la eficacia, además de brindar apoyo y asistencia continua.

Puedes combinar la terapia psicológica y tu tratamiento médico para incrementar el éxito en tu tratamiento para dejar de fumar.



LA RED DE ATENCIÓN EN MÉXICO

En México contamos con servicios de salud de calidad que pueden ayudar a las personas a dejar de fumar, a través de los diferentes servicios con alcance en todo el territorio nacional.

Si tú o una persona cercana fuman y quieren dejar de hacerlo, ya sea si es tu primer intento, o si ya lo has intentado varias veces, los servicios de salud con los que contamos pueden ayudarte con las recomendaciones de tratamiento médico y psicológico para lograrlo.

RECUERDA QUE, LA RED DE ATENCIÓN A LAS ADICCIONES EN MÉXICO ESTÁ CONFORMADA POR:

 ISSSTE INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO	155 Clínicas para dejar de fumar del ISSSTE	 IMSS	Unidades Médicas y Hospitalarias
 UNEME CAPA Centro de Atención Primaria en Adicciones	335 UNEME-CAPA	 Centros de Integración Juvenil, A.C.	120 Unidades de los Centros de Integración Juvenil
Facultad de Medicina 	Clínicas en diversas Universidades (Facultad de Medicina de la UNAM)		Hospitales Generales y de Alta Especialidad (Por ejemplo. Hospital General de México, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias, entre otros)



Vía telefónica, a través de la **Línea de La Vida** de la CONADIC, la cual está conformada por profesionales de la salud, funciona los **365 días del año las 24 horas y es totalmente Gratuita.**

 **800.911.2000**

Gracias a estos servicios, nuestra red de atención se posiciona como una de las más grandes de América Latina.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Abandonar el consumo de tabaco es una de las decisiones más saludables que podemos tomar en nuestra vida y en tiempos de pandemia es de vital importancia como medida de prevención de la COVID-19.

La mayoría de las personas que han logrado abandonar el tabaco lo consiguieron con asesoramiento y acompañamiento de un equipo multidisciplinario de profesionales expertos. Pero también puedes aplicar las siglas **PUEDOH**:

Prepárate para dejar de fumar y establece una fecha para iniciar este proceso

Ubica un servicio de salud cercano a tu domicilio, para solicitar apoyo especializado, en caso de necesitarlo.

Elimina las cajetillas o cualquier producto de tabaco y nicotina, así como los ceniceros o cualquier artículo que motive el consumo.

Declara tu hogar 100 por ciento libre de humo de Tabaco y Emisiones y si tienes un vehículo personal no permitas que fumen en su interior.

Opta por alternativas saludables de alimentación, toma agua y haz ejercicio. Esto te ayudará a mantener un estilo de vida saludable.

Habla con tu familia, amistades y colegas de trabajo sobre tu decisión de dejar de fumar. Así fortaleces tu red de apoyo e incluso puedes motivar a que también dejen el tabaco.

IMSS

Línea telefónica: 800 623 2323
Consulta su página web:
<http://www.imss.gob.mx/>

Centros de Integración Juvenil (CIJ)

Línea telefónica: 55 5212 1212
Consulta su página web:
www.gob.mx/salud/cij/

ISSSTE

Llama a ISSSTETel al: (0155) 40001000, opción 6
<https://www.gob.mx/issste/articulos/cinicas-para-dejar-de-fumar-202282?idiom=es>

Si deseas obtener más información.

Llama a la Línea de la Vida:

800 911 2000

Disponibles las 24 horas del día,
todo el año, gratuita.

Visita nuestra página Web
www.gob.mx/salud/conadic