

LO QUE NECESITAS SABER SOBRE

TABAQUISMO

- El consumo de tabaco y la exposición a su humo es un serio problema de salud pública.
- El tabaco es el único producto que al seguir las instrucciones de su fabricante causará la muerte a la mitad de sus usuarios.
- En México actualmente existen más de 16 millones de personas fumadoras. De las cuales, casi un millón tienen entre 10 y 19 años de edad.
- En nuestro país 173 personas fallecen diariamente por enfermedades asociadas al tabaquismo.
- El tabaco y la nicotina son perjudiciales en todas sus modalidades y no existe un nivel seguro de exposición al humo y emisiones que produce su consumo.

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
------------	--	------------------	---	--	------------------------------	--------------------

¿QUÉ ES EL TABACO?

- Es una planta originaria de América, que pertenece al género de las Nicotianas.
- Su principal activo es la nicotina, responsable de la dependencia al tabaco.
- Las formas de consumo varían de acuerdo con la presentación del producto, entre las más comunes se encuentran los cigarrillos combustibles y puros.



¿QUÉ ES EL TABAQUISMO

- Es el consumo frecuente de los productos de tabaco o sus derivados. Es una enfermedad crónica que puede progresar a la dependencia de la nicotina.
- Actualmente existen más de **1,300 millones** de fumadores en el mundo, de los cuales...
122 millones viven en la Región de las Américas.



EL PROBLEMA

El tabaquismo es la **principal causa de muerte en el mundo que es 100% prevenible y evitable**



INFOGRAFÍAS BÁSICAS DE TABAQUISMO

A nivel mundial causa la muerte a más de **8 millones** de personas anualmente.

Más de **7 millones** por consumo directo y hasta **1.2 millones** de personas que nunca fumaron, pero que estaban expuestas al humo del tabaco.



El tabaquismo, es un factor vinculado a **6 de las 8 principales causas de muerte en el mundo** y es un predisponente que se asocia al desarrollo de:

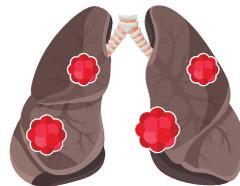
LAS 4 PRINCIPALES ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (ENT) A NIVEL MUNDIAL



Cardiovasculares



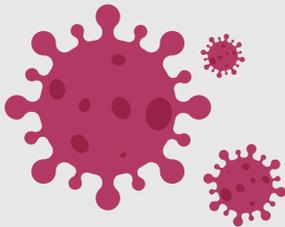
Respiratorias
Crónicas



Cáncer



Diabetes



COVID-19

El tabaquismo incrementa el riesgo de contagio y agrava la condición. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud

SITUACIÓN DE CONSUMO DE TABACO EN MÉXICO

Personas Adultas:

16 millones de personas de más de **20 años** son fumadoras



11.9 millones son hombres



4.1 millones son mujeres

Jóvenes:

996 mil 102 personas de **10 a 19 años** son fumadoras



827 mil son hombres



169 mil son mujeres

INFOGRAFÍAS BÁSICAS DE TABAQUISMO

Las personas adultas fumadoras diarias en promedio fuman...

7.1 cigarrillos al día

(5.9 las mujeres y 7.5 los hombres)

18.6 años

Es la edad de inicio de consumo entre las personas fumadoras diarias

(20.5 años en las mujeres y 18 años en los hombres)



Mortalidad atribuible al tabaquismo en México



más de
63 mil
personas mueren cada año en México por enfermedades atribuibles al tabaquismo

es decir:
173 personas
al día



ENFERMEDADES	MUERTES	10,000	20,000	30,000	40,000	50,000	60,000
Enfermedades Cardiovasculares	19,469						
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	17,425						
Tabaquismo pasivo y otras causas	7,275						
Otros cánceres	5,763						
Cáncer de pulmón	5,165						
Neumonía	4,077						
Accidente cardiovascular(ACV)	4,060						
Total	63,234						

Evitar el consumo de tabaco y nicotina mejorará la salud física y mental, y además reduciría el daño ambiental.

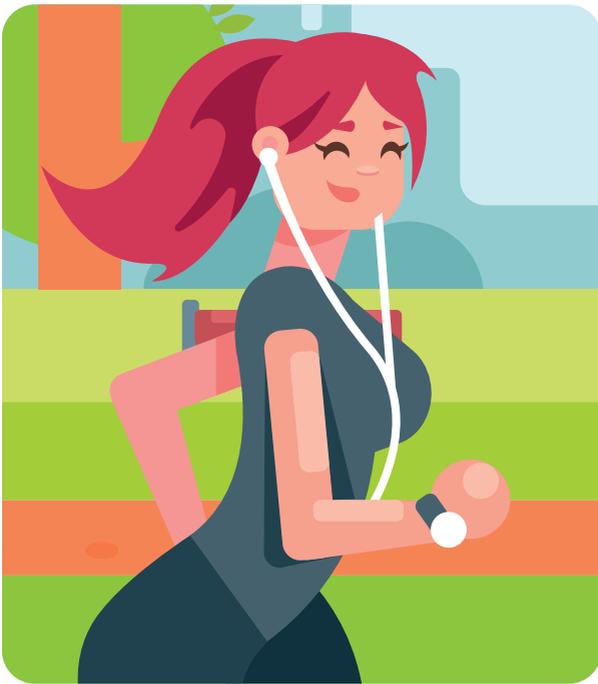
Costos médicos asociados al tabaquismo en México

Más de **116,151 millones de pesos** cuesta la atención de las enfermedades atribuibles al tabaquismo anualmente al país.

Los costos de atención de las enfermedades provocadas por el tabaquismo representan el **9.3 % del total del gasto anual en salud.**



¿QUE PODEMOS HACER PARA COMBATIR EL TABAQUISMO?



Evita normalizar el consumo de tabaco, **evita fumar frente a menores de edad.**

Respetar y hacer respetar los **Espacios 100 por ciento Libres de Humo de Tabaco y Emisiones**, como los lugares públicos, interiores, lugares de trabajo y el transporte público.

Alejar a las niñas, niños y adolescentes de toda publicidad de productos de tabaco.

Crear ambientes saludables en el entorno escolar, familiar y en los lugares de trabajo.

Fomentar **estilos de vida saludable**, por ejemplo, **practicar algún deporte.**

El consumo de tabaco no debe ser considerado como un alivio de los síntomas de ansiedad, depresión o estrés. Una revisión concluyó que las personas que dejaron de fumar no solo vieron una disminución en estos síntomas, sino que también vieron un aumento en los sentimientos positivos y el bienestar mental.

El tabaco reduce la eficacia de los medicamentos para la salud mental ya que puede interactuar e inhibir la eficacia de estos.

10 DATOS QUE DEBES SABER SOBRE EL TABAQUISMO

1. Cada 4 segundos el tabaco provoca la muerte de una persona en el mundo.
2. En México fumar tabaco acorta la esperanza de vida hasta 5 años y medio.
3. El consumo de productos de tabaco, en cualquier presentación, representa un severo riesgo de daño a la salud.
4. El tabaco perjudica la salud de todos los que lo consumen y de quienes están alrededor, ya que el humo de segunda y tercera mano afecta especialmente a menores de edad, adultos mayores o personas con enfermedades preexistentes y/o crónicas.
5. El humo de tabaco contiene más de 7,000 productos químicos, de los cuales al menos 250 son nocivos y como mínimo 70 causan cáncer.
6. Alrededor del 80% de las muertes por el cáncer de pulmón son causadas por fumar.
7. En México existen más de 15 millones de fumadores mayores de 20 años.
8. En México, el gasto promedio mensual de una persona consumidora de tabaco es de \$1,255.
9. El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de "alivio" que se siente al fumar un cigarro se debe a que se eliminan los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.
10. El tabaquismo es un factor de riesgo importante y puede marcar diferencia en la gravedad de los síntomas o en las consecuencias fatales por COVID-19.

**Si deseas obtener más información.
Llama a la Línea de la Vida:**

800 911 2000

**Disponible las 24 horas del día,
todo el año, gratuita.**

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

**Si requiere o busca información especializada,
consulte siempre las fuentes y datos oficiales.**

<https://www.gob.mx/salud/conadic/prensa/dejar-de-fumar-o-vapear-es-hoy-una-de-las-mejores-decisiones-en-la-prevencion-de-la-pandemia-del-covid-19?idiom=es>

<https://www.gob.mx/issste/articulos/clinicas-para-dejar-de-fumar-202282>

<http://www.iner.salud.gob.mx/interna/tabaquismo-EPOC.html>

<https://www.insp.mx/avisos/5414-control-tabaco-pandemia-covid-19.html>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

<https://www.gob.mx/salud/conadic/articulos/tabaquismo-y-cancer-de-pulmon>