



Sitio web:
www.iapa.cdmx.gob.mx

**El IAPA brinda información
sin estigmas para fortalecer
el cuidado colectivo de la salud**



SECRETARÍA
DE SALUD PÚBLICA

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

Señales de daño a la salud

La gravedad de los daños depende de la cantidad y frecuencia del consumo, así como las características físicas y psicológicas de cada persona.

Si una persona presenta más de uno de estos síntomas, puede ser momento de pedir ayuda.

Físicas:

- Dificultad respiratoria
- Tos persistente
- Fatiga o disminución de la capacidad física
- Irritación crónica de vías respiratorias
- Mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias

Cognitivas y conductuales:

- Ansiedad o irritabilidad durante periodos de abstinencia
- Dependencia psicológica del consumo
- Cambios en hábitos o patrones de conducta relacionados con fumar

Señales de emergencia vital:

- Dificultad respiratoria severa
- Insuficiencia pulmonar
- Complicaciones cardiovasculares graves
- Riesgo de muerte prematura por enfermedades asociadas al tabaquismo

Opciones para reducir consumo:

- Usa parches, chicles o pastillas de nicotina como apoyo
- Cambia a alternativas de menor riesgo solo con acompañamiento profesional
- Fíjate metas pequeñas (menos cigarrillos al día) y registra tus avances

Si puedes, **busca acompañamiento** profesional o grupos de apoyo: **Dejar de fumar es más fácil con compañía.**

¿Qué hacer en caso de daños a la salud?

Llama a la Línea de la Vida 800 911 2000

No juzgues el consumo, acércate a los servicios de salud.

Acude a tu clínica de salud o a un hospital general para recibir atención por los impactos en tu salud.

Nicotina



**Conoce sus efectos y cuida
tu salud de manera consciente**

f IAPA CDMX Oficial @iapacdmx
X @iapa_cdmx @iapa.cdmx



IAPABOT WhatsApp:
55 7809 5579



Atención telefónica:
55 4631 3035, ext. 2502 y 2503

**Si necesitas ayuda,
puedes acercarte al IAPA**

¿Qué es la nicotina?

Es la sustancia psicoactiva presente en hojas de tabaco con las que se hacen los cigarros y los puros.

Clasificación: Estimulante del sistema nervioso central.

Origen: Semisintética, obtenida del procesamiento de hojas de Nicotiana tabacum y Nicotiana rustica y combinada con otras sustancias químicas.

Legalidad en México

El consumo de tabaco en México está regulado por la Ley General para el Control del Tabaco, la cual establece la creación de Espacios 100 % Libres de Humo de Tabaco y Emisiones (100 % LHTE).

En estos espacios está prohibido fumar, encender o portar cualquier producto de tabaco o nicotina.

Presentación y administración

Presentación:

- Cigarrillos
- Puros
- Tabaco de liar o en pipa
- Tabaco de mascar

Vías de administración:

- Inhalación
- Masticación
- Succión o aspiración nasal

Efectos

Recuerda que los efectos de una sustancia varían dependiendo de la persona, la dosis, vía de administración y contexto en que se consume.

Psicológicos:

Dependencia y síndrome de abstinencia.

Sociales:

Afectaciones a la salud de terceras personas que no fuman pero están en contacto con el humo del cigarrillo.

Biológicos:

Enfermedades respiratorias (EPOC), bronquitis, neumonía, asma, enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos asociados al consumo.

Con depresoras (como benzodiacepinas, ansiolíticos, opioides o alcohol): Aumento de somnolencia, sedación intensa, dificultad para concentrarse, disminución de la coordinación motora.

Con estimulantes: Tensión cardiovascular elevada, ansiedad, insomnio, palpitaciones, sensación de malestar físico y mental, riesgo de arritmias.

Con alcohol: Potenciación de los efectos de la nicotina y del alcohol, aumento de mareos, náuseas, vómitos.

Reducción de riesgos y daños

El consumo de sustancias psicoactivas siempre conlleva algún riesgo; la única forma de eliminarlos por completo es no consumirlas.

Si vas a consumir, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- Explora productos de apoyo como parches, chicles o pastillas de nicotina si quieres dejar o disminuir el hábito
- Considera pasar de fumar a alternativas de menor riesgo (como dispositivos médicos regulados de nicotina); siempre con acompañamiento profesional
- Ponte metas pequeñas: Menos cigarrillos al día, y registra tus avances

Durante el consumo:

- Evita espacios cerrados para reducir el daño a otras personas y a ti
- No inhales profundamente: Toma caladas más cortas y suaves
- Haz pausas largas entre cigarrillos para dar tiempo a tu cuerpo para recuperarse
- No combines tabaco con alcohol u otras sustancias psicoactivas

Después del consumo:

- Toma agua para hidratar garganta y mucosas
- Cepíllate los dientes o mastica algo fresco para reducir irritación y mal aliento
- Haz ejercicio físico y respiratorio
- Observa cómo cambian tus sentidos cuando reduces el consumo

Consejos extra:

Evita fumar frente a niñas, niños y personas embarazadas: La exposición al humo también es dañina.