



• **Vía de administración:**

Inhalada (cigarrillo, pipa), oral (chicle, parche)

• **Tipo de sustancia:**

Estimulante / Depresor

• **Estatus legal en México:**

Legalizada (mayores de 18 años)

La combinación de sustancias psicoactivas incrementa significativamente los riesgos para la salud.

Efectos psicológicos

- Sensación de bienestar y relajación
 - Euforia
 - Ansiedad
- Estado de alerta
 - Concentración
- Irritabilidad por abstinencia

Efectos biológicos

- Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial
 - Disminución del apetito
- Con uso crónico: enfermedades cardiovasculares, pulmonares (EPOC, cáncer de pulmón) y múltiples tipos de cáncer
- Desarrollo de alta tolerancia

Mitos

Fumar me relaja

La nicotina aumenta la actividad del sistema dopaminérgico, lo que produce una sensación de bienestar y relajación. Sin embargo, tiene un marcado carácter compulsivo que puede generar dependencia y síndrome de abstinencia a corto plazo. Una persona en abstinencia a menudo experimenta enojo, ansiedad, irritabilidad e inquietud hasta que reanuda su consumo. Los reemplazos de nicotina suministran dosis controladas que disminuyen el antojo y los síntomas de abstinencia.

Los cigarros *light* o bajos en nicotina son menos dañinos

Tienen los mismos componentes cancerígenos que los convencionales. Además, la persona fumadora tiende a aumentar el número de cigarros para satisfacer la necesidad de nicotina.



Si no consumes, no lo hagas. Si decides hacerlo, infórmate.

Reducción de riesgos y daños

Antes

- Evita el consumo si estás bajo tratamiento médico, embarazada, en lactancia o si padeces enfermedades respiratorias, cardíacas o hipertensión
- Si vas a iniciar, considera que la nicotina genera dependencia rápidamente
- Si ya consumes, infórmate sobre opciones para reducirla o dejarla

Durante

- Evita fumar en espacios cerrados, en los espacios 100% libres de humo o cerca de personas vulnerables (menores, embarazadas, personas con enfermedades respiratorias)
- Controla la dosis y evita la redosificación
- Opta por parches, chicles o tabaco sin combustión
- No fumes hasta el filtro
- Hidrátate con moderación
- Evita mezclar con otras sustancias

Después

- Si quieres reducir o dejar el consumo: busca apoyo profesional. Existen terapias de reemplazo de nicotina y tratamientos farmacológicos efectivos

Señales de intoxicación aguda

Físicas

- Náusea y vómitos
- Aumento de la salivación
- Palidez
- Sudoración fría
- Taquicardia

Cognitivas y conductuales

- Mareo intenso
- Confusión
- Agitación
- Inquietud
- Dolor de cabeza

Señales de emergencia vital

- Convulsiones
- Dificultad para respirar
- Depresión respiratoria

¿Qué hacer en caso de intoxicación aguda?

Retirar la fuente de nicotina.

Mantén a la persona en un espacio seguro, tranquilo y ventilado.

Acompáñala hasta que reciba atención médica.

Evita que consuma otras sustancias psicoactivas.

Informa al personal médico de la sustancia consumida.

Comunícate al 911 si hay convulsiones, dificultad respiratoria o pérdida de conciencia.

Si necesitas ayuda, acércate al IAPA.

Todas las personas tienen derecho a una atención digna, accesible y libre de discriminación.

Para recibir orientación, contención emocional o información sobre servicios, comunícate a la:



Línea LATIDO

55-5484-0436

Línea de emergencia 911

 iapa.cdmx.gob.mx

 [IAPA CDMX Oficial](https://www.facebook.com/IAPA.CDMX)

 [@iapacdmx](https://www.instagram.com/iapacdmx)

 [@iapa_cdmx](https://twitter.com/iapa_cdmx)

 [@iapa.cdmx](https://www.tiktok.com/@iapa.cdmx)

#CuidarnosEsParteDelJuego