

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:

- Náuseas 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

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?

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 **sobre la sustancia consumida.**

Si hay convulsiones, dificultad respiratoria o pérdida de conciencia, comunícate al 911 o llévala al hospital general o al hospital toxicológico más cercano.

Nicotina



Conoce sus efectos y cuida tu salud de manera consciente



¿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.

Origen: 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
- Chicle
- Parches

Vías de administración:

- Inhalación
- Oral
- Transdérmica

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:

Sensación de bienestar y relajación, euforia, ansiedad, estado de alerta, concentración e irritabilidad por abstinencia.

Biológicos:

Aumento de la frecuencia cardiaca, presión arterial y disminución del apetito. Con el uso crónico: enfermedades cardiovasculares, pulmonares (EPOC, cáncer de pulmón) y múltiples tipos de cáncer además de desarrollo de alta tolerancia.

Interacciones con otras sustancias psicoactivas

Recuerda que combinar sustancias psicoactivas no es recomendable porque aumenta los riesgos para la salud.

Con depresores (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 decides hacerlo, considera lo siguiente:

Antes del consumo:

- 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 reducir o dejar el consumo

Durante el consumo:

- 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 del consumo:

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

Consejos extra:

Evita fumar frente a menores de edad y personas embarazadas: La exposición al humo también es dañina.