

## ***Qué dicen las últimas encuestas...***

La edad media de inicio en el consumo de tabaco es de **14,1 años**.

- El tabaco es la **segunda sustancia más consumida por los estudiantes madrileños** de 14 a 18 años.
- El 10,2% de los estudiantes fuma a diario.
- El 45,8% de los adolescentes han probado los **cigarrillos electrónicos**.

***El tabaquismo en jóvenes puede causar tempranamente: enfermedades del corazón, cáncer y dañar los pulmones.***

## **LOS NUEVOS DISPOSITIVOS PARA FUMAR, UNA MODA PELIGROSA ENTRE LOS MÁS JÓVENES**

***Estos dispositivos generan aerosoles, no vapor de agua***

En estos productos se han detectado sustancias clasificadas como cancerígenas, en concreto en los líquidos y aerosoles que utilizan.



***No son una alternativa al tabaco***

Nunca son una opción eficaz para dejar de fumar.

***La rápida introducción de estos productos en el mercado, potencia la puerta de entrada al consumo de tabaco en adolescentes***



***Una cachimba equivale al humo de 200 cigarrillos***

Su uso aumenta el riesgo de sufrir cáncer de pulmón en un 122% y cáncer de esófago.



***Los cigarrillos electrónicos, populares entre los más jóvenes***

En España, el 22,8% de estudiantes entre 14 y 18 años los usan. El 77% de estudiantes que han fumado tabaco reconocen haber vapeado.



## 31 DE MAYO DÍA MUNDIAL SIN TABACO

### *“Cultivemos alimentos, no tabaco”*



*El tabaco causa más de 8 millones de muertes al año*

### BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ A los 20 minutos, disminuye la frecuencia cardíaca.
- ✓ A las 12 horas, las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad.
- ✓ Entre la segunda semana y los tres meses, la circulación y la función pulmonar mejoran.
- ✓ En 1-9 meses, disminuye la tos y la dificultad para respirar.
- ✓ En un año, el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador.
- ✓ En 5 años, el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un no fumador.
- ✓ En 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.
- ✓ En 15 años, el riesgo de cardiopatía coronaria es el de un no fumador.

### AYUDAS PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ Consulta con tu médico de familia y sigue su consejo.
- ✓ Desde el centro de salud te podrán derivar a la **Unidad Especializada en Tabaquismo** para iniciar un tratamiento específico.
- ✓ [Libre sin tabaco | Hospital Universitario La Paz \(comunidad.madrid\)](#) programa gratuito y online para dejar de fumar.
- ✓ [guia-practica\\_tabaquismo-nueva.pdf \(comunidad.madrid\)](#)



**¡RECUERDA!**

**DEJAR DE FUMAR ES GANAR VIDA**

