MOVILIDADES HUMANAS

6 Hechos de tabaco



1. El **tabaco** es la **principal causa de muerte prevenible** en el **mundo.**



2. La **mitad de las personas que fuman mueren prematuramente** por enfermedades relacionadas con el tabaco.

3. La **esperanza de vida** de las **personas que fuman** con regularidad es al menos **10 años menor** que la de aquellos que no fuman.



4. El **tabaco** es un producto legal que **contribuye a la muerte** de la **mitad de las personas que lo consumen.**

5. La **nicotina** actúa en el cerebro, de modo que **puede provocar dependencia.**

6. La **nicotina** actúa en el **sistema cardiovascular aumentando** la **frecuencia cardíaca y la posibilidad de arritmias.**

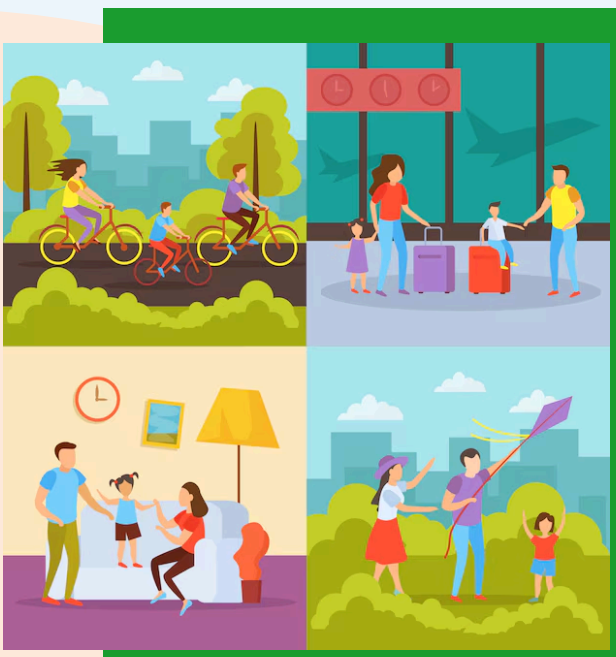


¡La nicotina hace daño en todas sus presentaciones!



La **nicotina** es el **principal activo** del **tabaco**, sin embargo **consumirla** en **cualquier presentación provoca los mismos efectos en tus vías respiratorias.**

No hay forma "segura" de consumir tabaco



PUEDES ACTUAR CONTRA EL CONSUMO DE TABACO

Realiza ejercicio
Realizar actividades recreativas de tu interés
Manten una dieta balanceada
Relajarte por medio de la respiración
Disminuye tu consumo de tabaco
Sustituye tu consumo de tabaco con actividades que disfrutes
Consulta un profesional si crees necesitar ayuda para dejarlo

Elaboró: Mtro. José Luis García Hernández
Referencia: OrganizaciónMundialde la Salud. OPS
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco
https://www.paho.org/es/temas/control-tabaco