

Tabacómetro

Identifica los daños que el consumo de tabaco ocasiona a tu salud

Más de 7 mil sustancias químicas están presentes en el humo del tabaco.

Nivel 1

Normalización y falsa percepción de control.

- "Solo fumo en fiestas".
- "Puedo dejarlo cuando quiera".
- Vapeo o consumo ocasional.
- Exposición al humo ajeno.

El daño comienza antes de que lo notes.

"No pasa nada"

Puede parecer poco, pero el daño comienza desde la primera inhalación.



Nivel 2

Dependencia física, psicológica y conductual.

- Deseo intenso de fumar.
- Irritabilidad o ansiedad por falta de nicotina.
- Cambios en el sueño y la concentración.
- Aumento del consumo.
- Dificultad para dejar de fumar.

El cigarro afecta tu cuerpo y tu mente.

La nicotina toma control

La dependencia aumenta sin que te des cuenta.



Nivel 3

Daño progresivo a la salud.

- Tos frecuente.
- Fatiga.
- Falta de aire.
- Enfermedad periodontal.
- Daño cardiovascular.
- Mayor riesgo de cáncer.

Respirar ya no será igual.

¿Salud o enfermedad? Riesgo latente

Ya estás perdiendo capacidad para respirar y recuperarte.



Nivel 4

Enfermedades graves asociadas al tabaquismo.

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Infarto.
- Evento vascular cerebral.
- Cáncer de pulmón, boca o garganta.

El tabaco cobra vidas todos los días.

El daño puede llegar a ser irreversible

Las sustancias tóxicas del cigarro no solo afectan tus pulmones, también dañan otros órganos de tu cuerpo.



Apaga el cigarro y enciende la vida.



¿Quieres dejar de fumar o necesitas apoyo?

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS

Llama al 800 2222 668, opción 4.

Atención confidencial y profesional.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL