

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