



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud



Organización  
Mundial de la Salud

**EL TABACO ROMPE CORAZONES**

*Elija salud, no tabaco*

**Causa más de  
DOS MILLONES  
de muertes por  
enfermedades  
cardiovasculares  
cada año**

*#NoTobacco*



  @SaludGobPue



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## ÍNDICE

**I** Introducción

**II** Día mundial sin tabaco

**III** Tabaquismo

**IV** ¿Qué es la adicción al tabaco?

**V** ¿Qué daños causa fumar?

**VI** Enfermedades ocasionadas por  
el consumo del tabaco

**VII** Fumador pasivo

**VIII** Medidas para dejar de fumar

**IX** Tratamiento para dejar de fumar

**X** Centros especializados en el tratamiento para dejar de  
fumar

**XI** Mitos y realidades sobre fumar



Puebla



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## I.- Introducción

### Algunos datos sobre el tabaco, la lucha antitabáquica y los objetivos de desarrollo

- El consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, una cifra que, según las previsiones, aumentará hasta más de 8 millones de fallecimientos anuales en 2030 si no se intensifican las medidas para contrarrestarlo. El tabaquismo es perjudicial para cualquier persona, con independencia de su sexo, su edad, su raza, su cultura y su educación. Causa sufrimiento, enfermedades y fallecimientos, empobrece a las familias y debilita las economías nacionales.
- Obliga a aumentar el gasto sanitario y produce una reducción de la productividad, generando costos sustanciales para la economía de los países. Además, el consumo de tabaco agrava las desigualdades sanitarias y la pobreza, ya que las personas más pobres dedican menos recursos a necesidades básicas como la alimentación, la educación y la atención sanitaria. Cerca del 80% de las muertes prematuras causadas por el consumo de tabaco se registran en países de ingresos bajos y medianos, que tienen más dificultades para alcanzar los objetivos de desarrollo.



## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

- En el cultivo del tabaco se utilizan grandes cantidades de plaguicidas y fertilizantes que pueden ser tóxicos y contaminar fuentes de suministro de agua. Cada año, estos cultivos utilizan 4,3 millones de hectáreas de tierra y causan entre un 2% y un 4% de deforestación del planeta. Además, la fabricación de productos de tabaco genera 2 millones de toneladas de residuos sólidos.
- El Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT de la OMS) es la referencia en la lucha contra la epidemia del tabaco a nivel mundial. Se trata de un tratado internacional al que se han adherido 180 partes (179 países y la Unión Europea). Más de la mitad de los países del mundo, que engloban a 2800 millones de personas (cerca del 40% de la población mundial), han aplicado en su totalidad al menos una de las medidas más costoeficaces de la CMCT de la OMS. Cada vez son más los países que aplican medidas de protección para evitar que la industria tabacalera interfiera en las políticas públicas sobre lucha antitabáquica.
- El aumento de US\$ 1 el impuesto sobre los cigarrillos se recaudarían US\$ 190 000 millones más que podrían utilizarse en políticas de desarrollo. El incremento de estos impuestos genera ingresos fiscales para los gobiernos, puede reducir la demanda de tabaco y es una fuente de ingresos importante para financiar actividades de desarrollo.



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## II Día Mundial Sin Tabaco

Este día se instituyó con el propósito de llamar la atención mundial ante la amplia presencia de consumo de tabaco y los efectos negativos para la salud. Los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) crearon el Día Mundial Sin Tabaco en 1987. En los últimos veinte años esta celebración ha causado polémica en todo el mundo, por parte de gobiernos, organizaciones de salud pública, fumadores, productores y la industria del tabaco.

El objetivo primordial del Día Mundial Sin Tabaco es contribuir a proteger a las generaciones presentes y futuras no solo de las devastadoras consecuencias del tabaco para la salud, sino también de los flagelos sociales, ambientales y económicos que se derivan del consumo de tabaco y de la exposición al humo que desprende.



## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

El Día Mundial Sin Tabaco 2018 coincide con una serie de iniciativas y oportunidades mundiales para reducir la epidemia de tabaquismo y sus repercusiones en la salud pública, que son, principalmente, un gran número de muertes y mucho sufrimiento de millones de personas en todo el mundo. Entre estas medidas se cuentan las iniciativas *Global Hearts* y *RESOLVE* apoyadas por la OMS, cuyos objetivos son reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mejorar la atención a las mismas, así como la Tercera Reunión de Alto Nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles, que se celebrará en 2018.

El 31 de mayo de cada año, la OMS y asociados de todo el mundo celebran el Día Mundial Sin Tabaco, dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir ese consumo. El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de defunción en el mundo, y actualmente mata a uno de cada 10 adultos en todo el mundo.



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## Objetivos de la campaña del Día Mundial Sin Tabaco

### Objetivos de la campaña del Día Mundial Sin Tabaco

- Poner de relieve la relación entre el consumo de productos de tabaco y las cardiopatías y otras enfermedades cardiovasculares;
- aumentar la concienciación de la población en general sobre las consecuencias para la salud cardiovascular del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno;
- proporcionar al público en general, los gobiernos y otros destinatarios la posibilidad de comprometerse a promover la salud cardiaca protegiendo a las personas del consumo de productos de tabaco; y
- animar a los países a reforzar la aplicación de las medidas MPOWER de lucha contra el tabaco que figuran en el CMCT de la OMS, cuya eficacia está demostrada.



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

### III Tabaquismo

El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.

Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura del mundo. "El tabaquismo está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer y de más del 50 % de las enfermedades cardiovasculares. El fumar es directamente responsable de aproximadamente el 90 % de las muertes por cáncer de pulmón y aproximadamente el 80-90 % de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfisema." <sup>1</sup> Drogas. Secretaría General de Sanidad y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo. Gobierno de España. 2008.

Es factor de riesgo en enfermedades respiratorias, cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, y es especialmente perjudicial durante el embarazo. Además, no sólo perjudica a los fumadores, sino también a los que respiran el mismo aire (fumadores pasivos). El tabaquismo es la principal causa de mortalidad, en la mayoría de los países desarrollados, a principios del siglo XXI, aunque hay otros estudios que indican que estas enfermedades atribuidas al tabaco son en realidad la contaminación industrial y química, los aditivos alimentarios y los pesticidas utilizados en la agricultura. Además, el tabaco como tal es lo que menos se fuma, pues todo lo que se comercializa está adulterado con sustancias químicas.



Puebla





## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

### IV ¿Qué es la **adicción al tabaco?**

La adicción al tabaco es una enfermedad crónica y sistémica que pertenece a al grupo de las adicciones incluyendo recaídas frecuentes que dificultan suspender su consumo a pesar de los daños que causa a la salud y como toda adicción no respeta edad, sexo, estrato social o religión.

El tabaco contiene nicotina, una sustancia química muy adictiva. La adicción se caracteriza por la necesidad de consumir cada vez mayor cantidad de tabaco, además de malestar físico y emocional cuando no se fuma (abstinencia). “me siento nervioso, irritable, desconcentrado cuando no fumo mi cigarro”





**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## V ¿Qué daños causa fumar?

- La nicotina es uno de los componentes del tabaco sin embargo no es el único, el tabaco contiene más de 4 mil compuestos químicos que dañan la salud de la persona que consume o respira involuntariamente humo de tabaco.
- El cigarro encendido tiene una temperatura promedio de 350o centígrados y cuando se inhala la temperatura llega a subir hasta 959o centígrados, esta temperatura causa daño en la boca y las vías respiratorias creando inflamación y tos.
- En un cigarro fumado completo se llegan a inhalar hasta 10 millones de partículas, muchas de las cuales son tóxicas, irritantes y producen cáncer.
- En un tabaco existen más de 50 compuestos que pueden causar cáncer.
- El fumar aumenta hasta 54 veces la probabilidad de presentar Diabetes y hasta 90 veces el riesgo de presentar cáncer de pulmón,



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

- El tabaco aumenta el riesgo de infartos al corazón, daño en las arterias y aumento en el riesgo de infarto cerebral.
- Es importante mencionar que se relaciona con el cáncer de tráquea, bronquios, pulmón y casi todos los cánceres en el hombre.
- En los hombres causa disfunción sexual principalmente problemas para mantener una erección.
- En las mujeres se relaciona con el cáncer de mama y cáncer cervico-uterino.
- En los jóvenes causa daño a las células de la piel, lo que ocasiona que el cutis se vea pálido, seco, con arrugas y sea menos atractivo.
- En las mujeres embarazadas puede causar aborto, parto prematuro o bajo peso al nacer del bebe.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

- Algunas de los químicos que contiene el tabaco son los siguientes:

<b>Amoníaco</b>	<b>Acetaldehído</b>
<b>Formaldehido</b>	<b>Benzopireno</b>
<b>Monóxido de Carbono</b>	<b>2-Naftilamina</b>
<b>Nicotina</b>	<b>4-Aminobifenil</b>
<b>Tolueno</b>	<b>Benceno</b>
<b>Dióxido de nitrógeno</b>	<b>Clorato de vinilo</b>
<b>Cianuro hidrógeno</b>	<b>Arsénico</b>





**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## VI Enfermedades ocasionadas por el consumo del tabaco

Aumenta el riesgo de cualquier tipo de Cáncer en especial Cáncer de pulmón, laringe, faringe, Cáncer de mama, vejiga, lengua, Infarto Cardíaco, Infarto Cerebral, Hipertensión Arterial, Asma, Alergia, Diabetes, riesgo de infecciones, Enfermedades Pulmonares como Bronquitis Crónica, Enfisema Pulmonar, Abortos, Bajo Peso al nacer del producto.

**EFECTOS DEL TABACO EN LA POBLACION**

HOMBRES	MUJERES	NIÑOS Y PRENATALES
<ul style="list-style-type: none"><li>CÁNCER DE PRÓSTATA</li><li>DISFUNCIÓN ERÉCTIL</li><li>INFERTILIDAD</li><li>BAJA DENSIDAD ESPERMÁTICA</li><li>DAÑO A LOS ESPERMATOZOIDES</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>CÁNCER DE MAMA</li><li>MENOPAUSIA ADELANTADA</li><li>INFERTILIDAD</li><li>PLACENTA PREVIA</li><li>OSTEOPOROSIS</li><li>APARICIÓN PREMATURA DE ARRUGAS</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ABORTOS ESPONTÁNEOS</li><li>PARTOS PREMATUROS</li><li>BEBÉS DE BAJO PESO Y TALLA AL NACER</li><li>MUERTE SUBITA DEL RECIÉN NACIDO</li><li>SÍNDROME DE ABSTINENCIA AL NACER</li><li>ENFERMEDAD DEL TRACTO RESPIRATORIO</li><li>ENFERMEDADES DEL OÍDO MEDIO</li><li>ASMA</li></ul>

Las ADICCIONES tienen SOLUCIÓN  
La SOLUCIÓN es ADICCIONES



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## VII Fumador Pasivo

Es la persona que aspira involuntariamente el humo producido de la combustión espontánea del cigarrillo de un fumador que contiene sustancias tóxicas y cancerígenas que producen daño a la salud del individuo que las aspira y que produce los mismos daños a la salud de alguien que fuma.





**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## VIII Medidas para **dejar de fumar**

La mayoría de las personas piensan que pueden dejar de fumar cuando ellas los decidan, sin embargo sabemos que la mayoría de los fumadores tienen dificultad para suspender el consumo de tabaco.

Es importante entender que el tabaco al ser una adicción es una enfermedad que afecta al cerebro, ya que este se acostumbra a la nicotina y cuando no se fuma el individuo siente mucho malestar físico y emocional como; inquietud, irritabilidad, desconcentración, tristeza, impaciencia entre otros.

Estos síntomas desagradables que se presentan cuando no se fuma se le llama abstinencia y es un indicador de que el cerebro ya está acostumbrado a recibir la nicotina y la necesita para que no se presente este malestar físico y emocional.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

Como toda enfermedad el tabaquismo requiere de tratamiento para ayudar a los fumadores a suspender el consumo de tabaco sin que presenten este malestar producido por la abstinencia.

## Medidas para dejar de Fumar

### Prepárate:

- Fija una fecha para empezar a dejar de fumar. Coméntalo con familia y amigos para que ellos te ayuden en tu propósito. Piensa en otras veces que lo hayas intentado y decide si lo harás de forma radical o poco a poco, reduciendo paulatinamente el número de cigarros que fumas al día.

### Busca ayuda:

- Dile a su familia, amigos y compañeros de trabajo que dejarás de fumar y que deseas su apoyo. Pídales que no fumen cerca de ti ni dejen cigarros a la vista.





# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

- Habla con un profesional de la salud (por ejemplo, médico, personal de enfermería, psicólogo, trabajadora social) para que te orienten.
- Busca asesoría individual, de grupo o por teléfono. Mientras más asesoría recibas, mejores serán las posibilidades de que dejes de fumar.

## **Aprende habilidades y conductas nuevas:**

- Trata de distraerte con otra cosa cuando tengas ganas de fumar. Tener un chicle a la mano, toma líquidos antes de prender cualquier cigarro (bebe agua fría), salga a caminar o haz otra cosa que lo mantenga ocupado y distraído.
- Busca alternativas para reducir la tensión emocional ya que el estrés aumenta el deseo de fumar.
- Toma un baño caliente, haz ejercicio o meditación como yoga.
- Cuida tu dieta, bebe mucha agua y otros líquidos, consulta a un nutriólogo.



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## IX Tratamiento para dejar de fumar

El tratamiento para dejar de fumar se divide en dos:

- **Terapia Cognitivo Conductual:** es un método donde se aprenden habilidades para evitar consumir el tabaco
- **Terapia farmacológica:** esta consiste en agregar tratamiento farmacológico para evitar el síndrome de abstinencia y controla el antojo por fumar.





**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## X Centros especializados en el **tratamiento para dejar de fumar**

Existen clínicas para dejar de fumar que se encuentran en los Centros Nueva Vida

En el Estado de Puebla existen 9 Centros Nueva Vida (UNEME.-CAPA) los cuales están ubicados en los hospitales generales.

- En Puebla
  - Centro Estatal de Salud Mental
  - Hospital General del Sur
  - Hospital General del Norte
  - Hospital General Cholula
  - Hospital General San Martín Texmelucan
- Hospital General Tepeaca
- Hospital General Libres
- Hospital General Cd. Serdán
- Hospital General Tehuacán
- Hospital General Zacatlán



Puebla



**Gobierno de Puebla**

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## XI Mitos y Realidades **sobre fumar**

**1. Mito:** “Los cigarrillos “light” no hacen daño, no son cancerígenos”.

**Realidad:** Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero para que el fumador sienta que el nivel de nicotina es suficiente necesita incrementar el número de cigarrillos.

**2. Mito:** “Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero.”

**Realidad:** El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos ‘chupadas’, va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo es más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.

**3. Mito:** “El tabaco contamina, pero más los automóviles y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental”

**Realidad:** Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

**4. Mito:** “El tabaco me tranquiliza”

**Realidad:** Esa ‘tranquilidad’ es debida a la acción central del tabaco, pero desaparece cuando los niveles de nicotina en la sangre disminuyen y dan paso al síndrome de abstinencia.

**5. Mito:** “Necesito un cigarrillo para estudiar o trabajar”

**Realidad:** Muchas personas asocian el tabaco a situaciones tales como el trabajar o estudiar y lo convierten en un hábito como cualquier otro. Al fin y al cabo es la persona quien trabaja y estudia, no el cigarrillo.

**6. Mito:** “Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera”

**Realidad:** Pruebe dejar de fumar en una situación cotidiana, no cuando esté enfermo y verá que es más difícil de lo que pensaba. Todo fumador es dependiente aunque fume poco.

**7. Mito:** “Se pasa muy mal cuando se deja el cigarrillo, es peor el remedio que la enfermedad”

**Realidad:** La dependencia física de la nicotina sólo dura alrededor de una semana. Sin embargo, los beneficios secundarios al abandono son progresivos y aparecen desde el momento en que se deja de fumar.



Puebla



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

**8. Mito:** No noto que me haga tanto daño, tendría que fumar mucho más tiempo para notar los efectos negativos del tabaco.

**Realidad:** La sola acción de fumar un cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial sistémica que dura 15 minutos y una elevación de la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto. Además, hay estudios médicos que permiten inferir que la inyección intravenosa de 5 gotas de nicotina a una persona sana le produciría la muerte entre los 5 y 30 minutos posteriores a su administración. Puede que Ud. no note el daño, pero su organismo sí que lo detecta.

**9. Mito:** “Una persona que fuma menos de 10 cigarrillos diarios no es fumadora. Con lograr fumar menos mi salud estará protegida: cuanto menos fume, menos riesgo tendré.”

**Realidad:** Existe un factor individual causante de una mayor o menor sensibilidad a los efectos del tabaco (incluido su potencial cancerígeno). Por lo tanto, una persona debe considerarse fumadora desde el primer cigarrillo. Dejar de fumar para estas personas puede ser tan difícil como para los fumadores más empedernidos, porque se han acostumbrado ya a una dosis (aunque baja) de nicotina en la sangre y se han habituado a fumar en determinadas ocasiones.



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

**10. Mito:** “Fumar no causa cáncer.”

**Realidad:** La asociación consumo de tabaco - presencia de cáncer (sobre todo cáncer broncopulmonar) es una realidad apoyada por clínicos e investigadores. La organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe 586, declara: "El riesgo de cáncer de pulmón se multiplica por 25 o 30 entre la población de fumadores, con respecto a los no fumadores".

**11. Mito:** “Los efectos del humo en el no fumador no pasan de molestarle los ojos y la garganta. El alquitrán sólo afecta al fumador activo

**Realidad:** Los no fumadores que conviven con fumadores tienen un riesgo de contraer cáncer de pulmón mayor que los que no viven o trabajan con fumadores. Esto es debido a la mayor toxicidad del humo procedente de la combustión del tabaco cuando se quema lentamente en el cenicero. El alquitrán es respirado no sólo por el fumador activo sino también por el pasivo.



## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

**12. Mito:** “La nicotina es una droga blanda.”

**Realidad:** La nicotina es una droga que ejerce una acción en el sistema nervioso central y aumenta el riesgo de muerte súbita por sus efectos causados en el corazón. ¿Se pueden considerar estos efectos como propios de una droga blanda?

**13. Mito:** “Una mujer embarazada que fuma de 13 a 5 cigarrillos no le causa daños al feto.”

**Realidad:** Si una mujer embarazada fuma un cigarrillo, hay inmediatamente un aumento de la frecuencia cardíaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Además es más elevado el riesgo de aborto, placenta previa, desprendimiento prematuro de placenta y de parto prematuro.





## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

**14. Mito:** “El fumar se relaciona con una mujer independiente sofisticada y bella”.

**Realidad:** Los cigarrillos manchan los dientes, arrugan la piel, generan mal aliento y destruyen la capacidad aeróbica que una mujer fuerte y saludable necesita; además, ¿qué tan independiente puede ser una persona que depende de un vicio?

**15. Mito:** “El tabaco no afecta a los niños que están cerca del fumador.”

**Realidad:** El niño se convierte en un fumador pasivo si se encuentra con personas que están fumando y, como consecuencia, puede presentar infecciones respiratorias, retardo en el crecimiento y alteraciones neurológicas del comportamiento, entre otras patologías.

**16. Mito:** “He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos. Conozco personas mayores que fuman mucho y están muy bien.”

**Realidad:** Seguramente usted piensa en algún anciano que haya fumado toda la vida y esté bien. Observe su calidad de vida y no olvide que Ud. sólo ve a los que llegan a vivir más, a los que han muerto a causa del tabaco no los ve envejecer.

**17. Mito:** “De algo tenemos que morir, así que sigo fumando.”

**Realidad:** Es cierto, moriremos por alguna razón, pero si fuma está fabricando su muerte. Probablemente no se está planteando en serio el hecho de que el tabaco pueda ser el responsable de su muerte, tampoco piensa en la calidad de vida y si lo hace, cree que esto sólo ocurrirá cuando sea viejo.



Puebla



## Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

**18. Mito:** “Algún vicio hay que tener y éste no es el peor de todos.”

**Realidad:** Para ser una persona feliz no es necesario tener una dependencia a una droga; sino todo lo contrario. Todo el que ha dejado de fumar para siempre se siente liberado de las pequeñas tiranías del tabaco. Nadie se arrepiente de haberle dejado. Además, el tabaco es por el momento el peor vicio de todos, el que se cobra más vidas anualmente en el mundo; el mismo número que las drogas y el alcohol juntos.

**19. Mito:** “Ya es tarde para dejarlo.”

**Realidad:** Es cierto que el tiempo que se lleva fumando contribuye a que se haga más difícil dejarlo, sencillamente porque el hábito está creado. Sin embargo, esta dificultad puede superarse con la decisión de un cambio radical en ese aspecto de su vida.

**20. Mito:** “Fumar es un signo de libertad y de autoafirmación, no voy a dejar de fumar porque me digan que es malo.”

**Realidad:** El hecho de que fumar sea considerado como un signo de libertad, de madurez y de autoafirmación es consecuencia de lo que nos han hecho creer las grandes compañías del tabaco mediante la publicidad y del cine. ¿Podría considerarse libre aquel que tuviera una dependencia de nicotina?



# Gobierno de Puebla

*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Salud

## Directorio

### **Jorge Humberto Uribe Téllez**

Secretario de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Jorge Manuel Ramírez Sánchez**

Subsecretario de Salud y Coordinador  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Eduardo Ramón Morales Hernández**

Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Humberto Alfonso García Córdova**

Subdirector de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Elaborado por:**

Departamento de Promoción de la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Coordinación de Programa de Prevención y  
Tratamiento de las Adicciones



Puebla