

# QUÉ EL VAPEO



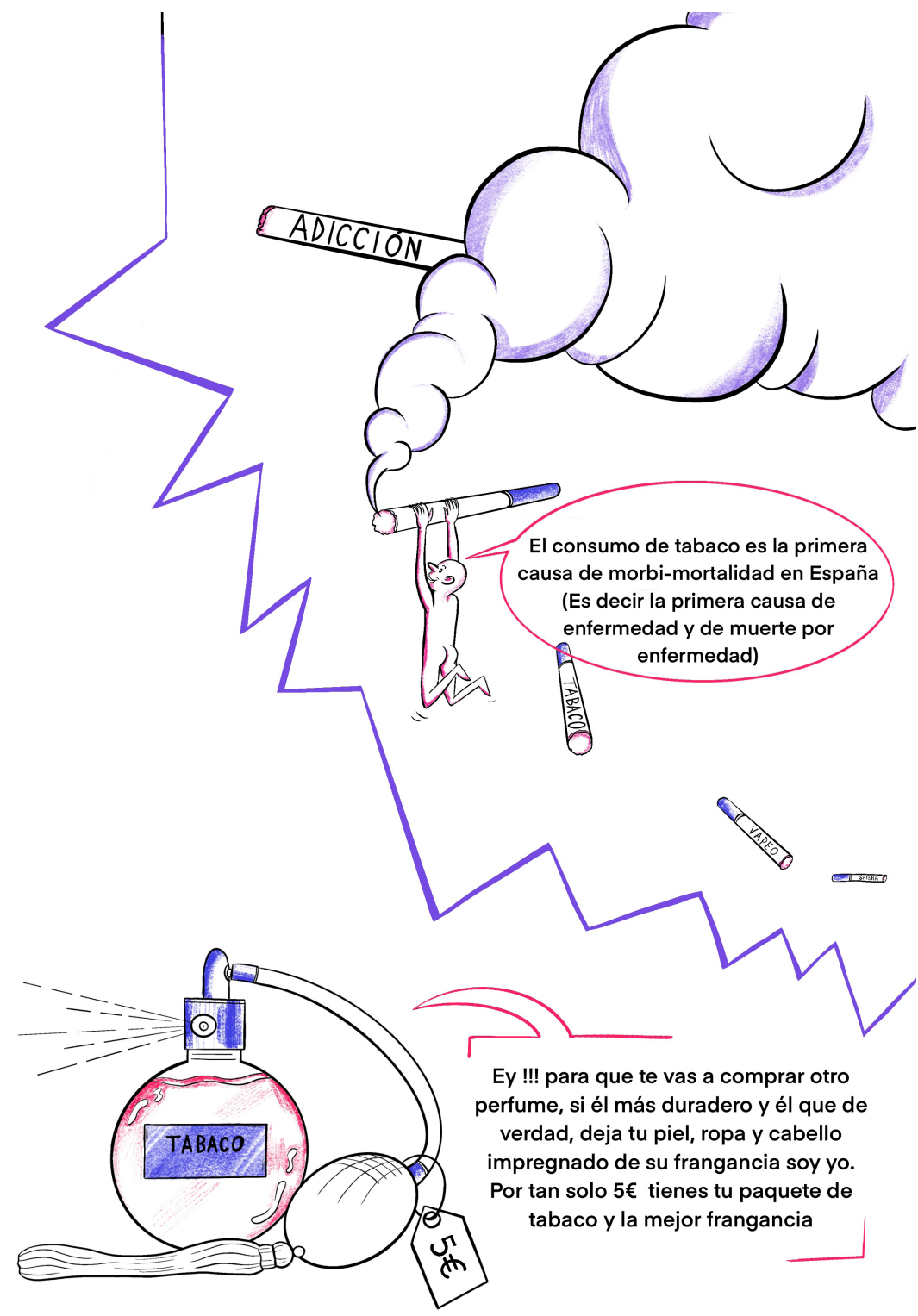
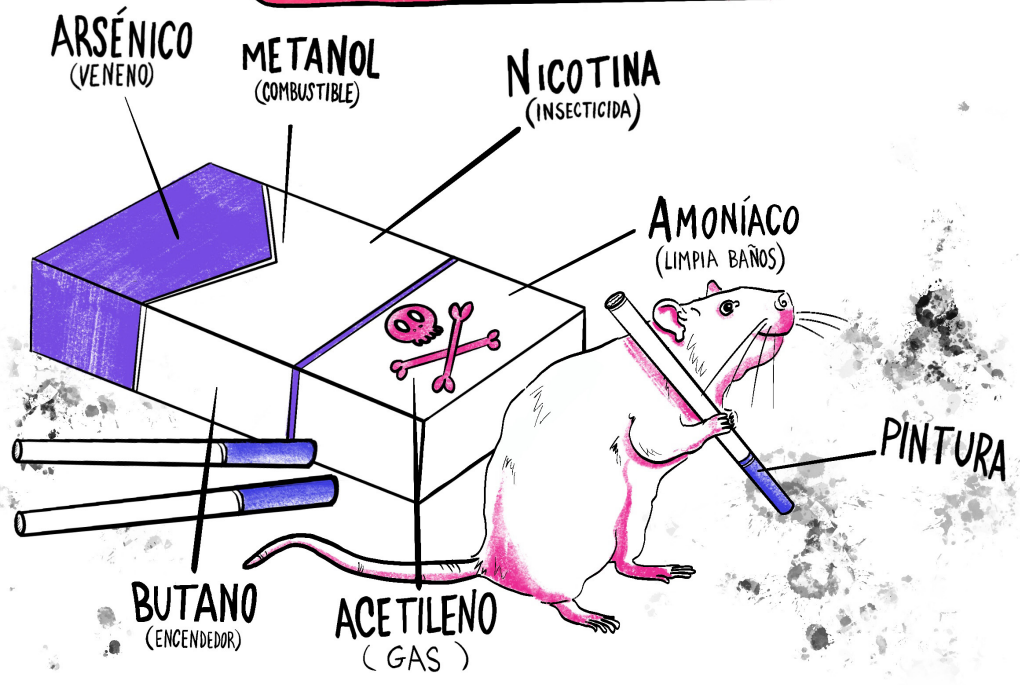
# TE NUBLE



31 DE MAYO 2022  
DÍA MUNDIAL SIN TABACO  
PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

# ¿Cuántas sustancias, tiene el tabaco?

- ✗ Entre 70 y 120 sustancias
- ✓ 4000 sustancias diferentes
- ✗ Entre 3 ó 4 sustancias





¿Sabes que por la noche me relaja una horita de vapeo, antes de acostarme mientras me hago unos tik tok?

(El propilenglicol pueden provocar estos síntomas y más si eres intolerante o alérgico a esta sustancia además de provocar calambres, dolores musculares y sudor nocturno)

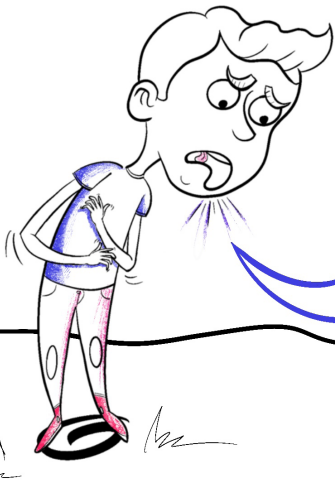




Ahora fumar es más chulo, me apunto a la moda de los vapers (dispositivos novedosos con un fuerte marketing de las empresas tabacaleras cuyo principal objetivo es captar nuevos consumidores)



Del vapeo termino aburriéndome, yo me paso al tabaco, y lo dejo si me da la gana, pero ahora mismo no quiero.



Tí@, estoy fatal, mi cuerpo por dentro está hecho polvo, mis pulmones no trabajan al 100% y mi piel se ve apagada, los dientes están amarillos y huelo horrible...

**MODA**  
**SABORES**  
**SOCIAL**  
**MARKETING**  
**TÓXICO** **ADICCIÓN**



El humo de la chachimba tiene también sustancias químicas cancerígenas, no son tampoco inocuos.

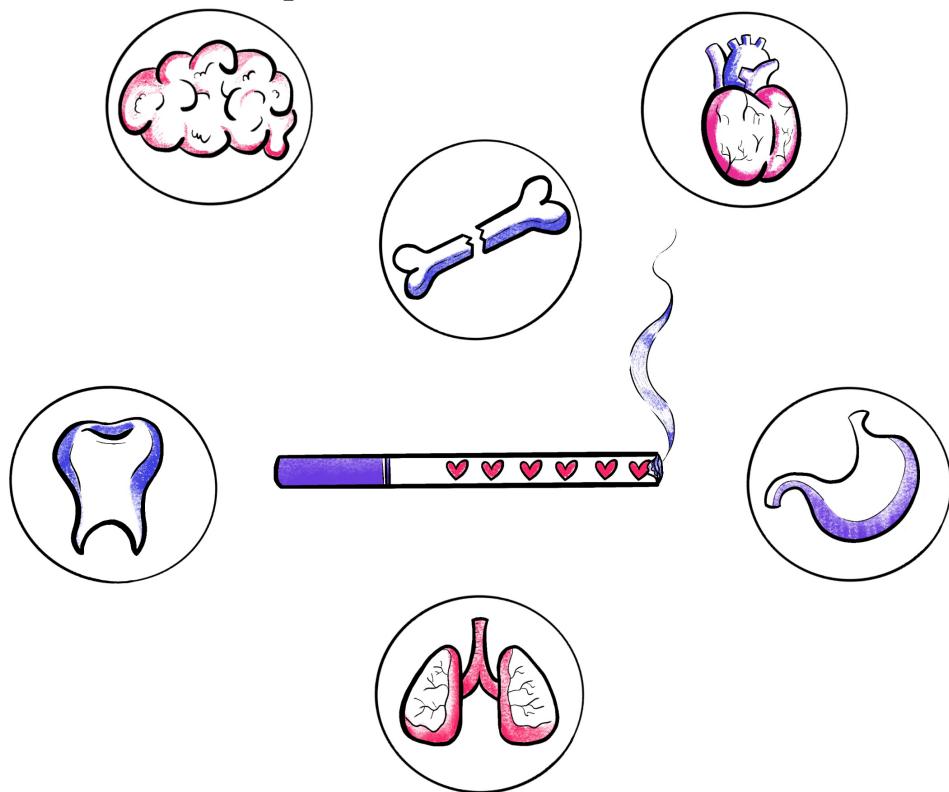
Los fumadores de pipas de agua también inhalan monóxido decarbono, metales pesados y otros compuestos tóxicos emitidos por el carbón.

Una sesión de una hora podría equivaler a fumarse 20 cigarrillos, y proporciona 200 inhalaciones frente a las 30 de un cigarro estándar.

¡No te engañes! Las shishas enmascaran los riesgos.



¡Tú decides!



## Los efectos del tabaco en tu cuerpo:

- Más del 90% de los casos de bronquitis.
- Del 95% de los casos de cáncer de pulmón.
- Del 30% de todas las cardiopatías coronarias.

# MITOS VS REAL

SOBRE EL TABACO

- X** Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.
- ✓** El tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.
- X** Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera.
- ✓** La dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo muy en serio.
- X** Si se deja de fumar, se engorda siempre.
- ✓** La ansiedad por el síndrome de abstinencia, el “picoteo” entre horas y la mejora del gusto y del olfato contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda.
- X** Fumar tabaco en shishas es menos perjudicial.
- ✓** La shisha proporciona 125 veces más de humo, 25 veces más de alquitrán, 2,5 veces más nicotina y 10 veces más monóxido de carbono que un cigarrillo.

# DÉJATE AYUDAR

Hola, quiero dejar de fumar y no puedo. Lo que empecé como una moda pasajera ahora me ha provocado una enfermedad.

Me alegro que estés aquí. Tu voluntad es el primer paso para enfrentar tu tabaquismo y aquí podemos ayudarte. Cuéntame cómo te sientes

Llevo tiempo sintiéndome mal, me agoto al hacer algo de deporte, estoy irritable, etc.

Tú salud te preocupa y en vista a ello podemos concertar una cita y realizar una planificación para tratar tu enfermedad.

Estoy dispuest@ a empezar hoy mismo, tengo muchas ganas de sentirme mejor.

Aquí abajo te dejo toda la información.

[www.drogasextremadura.com](http://www.drogasextremadura.com)

<https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planesAutonomicos/mapa/extremadura>

Programa de Prevención Conductas Adictivas Siberia

# “TÚ DECIDES”

por **PAPU**



...dejar de fumar es difícil, pero no imposible, demuestra a todo el mundo que tú eres invencible...



#túdecides

# QUÉ EL VAPEO NO TE NUBLE

31 DE MAYO 2022  
DÍA MUNDIAL SIN TABACO

PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

PROGRAMA PREVENCIÓN  
CONDUCTAS ADICTIVAS SIBERIA

C/ José López Ledesma s/n. 06640 Talarrubias  
Badajoz. Tlf 924 631 194  
[prevencionmancomunidadesiberia@gmail.com](mailto:prevencionmancomunidadesiberia@gmail.com)

JUNTA DE EXTREMADURA

Vicepresidencia Segunda y Consejería de  
Sanidad y Servicios Sociales

  
Secretaría Técnica  
de Drogodependencias

  
SES  
Servicio  
Extremeño  
de Salud

  
MANCOMUNIDAD  
DE MUNICIPIOS  
SIBERIA