Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de:
ALCOHOL Y TABACO

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



¿Por qué dejar de fumar tabaco?

Fumar tabaco introduce al organismo una variedad de sustancias, algunas de ellas nocivas como raticida, mercurio, tolueno y acetona, entre otras.

Se estima que cada cigarro contiene alrededor de 4,600 sustancias, de ellas la menos 50 están relacionadas con distintos tipos de cáncer, como el cáncer de cavidad oral, pulmón y de mama, principalmente presentes en el alquitrán.

Sin embargo, elegir dejar de fumar abre la puerta a una vida más saludable y activa.

¿Qué me pasa en los primeros cosumos de tabaco?

- Mal olor corporal y mal aliento.
- Aumento de la tensión arterial.
- Baja de la capacidad pulmonar que se traduce como pérdida de la condición física.
- Envejecimiento prematuro.
- Impotencia sexual.

¿Qué me pasa después de años de consumo?

- Todas las anteriores.
- Todo tipo de cáncer.
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), Enfisema Pulmonar.
- Abortos Espontáneos.
- Muerte súbita en bebés.
- Malformaciones en los recién nacidos.
- Otras enfermedades (en total el tabaco está relacionado con 25 enfermedades diferentes).
- Muerte.

Beneficios al dejar el tabaco:

Corto plazo:

- En la primera hora que dejas de fumar, tu ritmo cardíaco y presión arterial, disminuyen a rangos normales.
- En los primeros días, disminuye el bióxido de carbono en la sangre y puedes respirar mejor.

Mediano plazo:

- En los primeros meses mejorará tu circulación y función pulmonar.
- Antes del primer año, mejorará tu condición física, disminuirá la tos, el riesgo de infecciones pulmonares.

Largo plazo:

- Después del primer año, el riesgo de afecciones cardíacas se reduce.
- Conforme pasen los años, después de dejar de fumar, el riesgo de desarrollo de distintos tipos de cáncer y otros daños pulmonares llegan a ser similares a los de alguien que nunca fumó.

¿Por qué dejar de beber alcohol?

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central derivada de la fermentación o destilación de algunos granos, cereales o frutos que afecta todo el organismo alterando los reflejos.

La adicción al alcohol es un proceso caracterizado por malestares físicos cuando se suspende su consumo (síndrome de abstinencia) y por tomar más cantidad de alcohol o en más tiempo para conseguir los mismos efectos (tolerancia).

¿Qué me pasa cuando bebo alcohol?

- **Primera etapa:** La persona se ve relajada, comunicativa y sociable.
- **Segunda etapa:** Conducta predominante emocional, pobreza de juicio y pensamiento.
- **Tercera etapa:** Confusión mental, marcha tambaleante, visión doble, cambios bruscos de conducta, dificultad para hablar.
- **Cuarta etapa:** Incapacidad para mantenerse en pie, vómitos, incontinencia en la orina, próximos a la inconciencia.
- **Quinta etapa:** Inconsciencia, ausencia de reflejos, estado de coma que puede llevar a la muerte por parálisis respiratoria.

Daños a corto plazo:

- Accidentes vehiculares, riñas, abuso sexual, accidentes de varios tipos (caídas, fracturas, etc.,) embarazos no deseados, violencia intrafamiliar, problemas legales y muerte.

Daños a corto plazo:

- Cirrosis hepática, pancreatitis, esofagitis, cardiopatías alcohólicas, trastornos de la piel, polineuritis, psicosis alcohólica, muerte.