

# ¿Qué le pasa a tu cuerpo si dejas de fumar ?



## Donde puedes obtener ayuda e información :

- Acude a tu proveedor de salud EPS y realiza tu chequeo anual.
- Realiza tus evaluaciones médicas ocupacionales.
- Si deseas ampliar información utiliza la Línea Salud al 113 Opción 05.
- También puedes recibir ayuda psicológica en HABLA FRANCO marcando el 1815 o por correo electrónico: [hablafranco@devida.gob.pe](mailto:hablafranco@devida.gob.pe)

### FUENTE:

<https://www.gob.pe/23112-tabaco-por-que-dejar-de-fumar>  
<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-sin-tabaco-2024>  
<https://www.gob.pe/devida>  
<https://www.sanidad.gob.es/campanas/campanas19/tabacoMata.htm>



# Y tú, ¿por qué fumas?

Fumes lo que fumes es perjudicial

# En el Perú

**22,000**  
Peruanos mueren cada año por consumo o exposición al humo del tabaco.

Esto quiere decir que 61 personas mueren a diario por el tabaquismo.



A los 13 años se inicia el consumo promedio



El 12.8% de escolares del nivel secundaria consume tabaco.



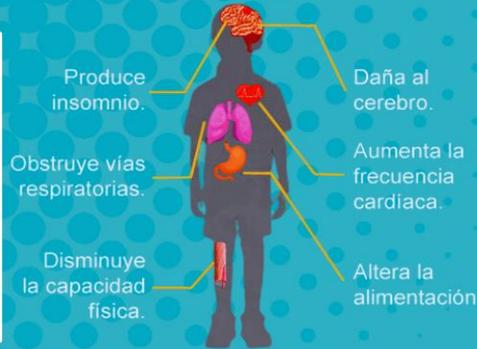
Los escolares varones consumen 65% más que las mujeres.

## ¿Qué contiene?

Más de 4000 sustancias químicas, entre ellas:



## ¿Cómo afecta?



## ¿Cuántos años de Vida quita el fumar?



# ¿Conoces el cigarro electrónico o Váper?



Dispositivo electrónico recargable (con depósito o cartucho), que contiene un líquido con o sin nicotina que al calentarse emite un aerosol.

Su uso se está haciendo muy popular entre los más jóvenes por contener saborizantes y aromas (dulces, frutales, mentolados, chocolate, etc.), que los hacen más atractivos

En el aerosol se ha detectado formaldehído, acetaldehído y acroleínas, así como níquel, cromo y plomo, que proceden de reacciones químicas de los componentes del dispositivo.

**Estas sustancias están clasificadas como cancerígenas.**

## Desarmando mitos sobre el tabaco

- Los cigarros electronicos **NO** ayudan a dejar de fumar
- Tabaco sin combustión **NO** es más saludable
- La Huka **NO** es juego provoca adicción
- El humo de segunda mano **NO** es inocuo.
- El cáncer de pulmón **NO** afecta a las mujeres
- Fumar **NO** adelgaza
- Fumar **NO** quita el estrés.
- Fumar **NO** esta de moda.