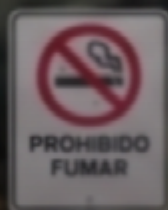




Mundial Social



Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

Tabaco y vapeo: infórmate antes de consumir

El tabaco sigue siendo una de las principales causas de enfermedad y muerte prevenible.

Daños del tabaco: cáncer (pulmón, boca, garganta), enfermedades cardiovasculares, EPOC y complicaciones en el embarazo.

Daños del vapeo: lesión pulmonar aguda, inflamación de vías respiratorias, ansiedad y afectación del cerebro en desarrollo por nicotina.



Mitos y realidades

✗ **Mito**
«los vapes son inofensivos, sólo es vapor».

✓ **Realidad**
Es un aerosol con metales pesados (níquel, estaño, aluminio), sustancias cancerígenas y partículas finas.

✗ **Mito**
«Los sabores dulces son señal de que es seguro».

✓ **Realidad**
Los saborizantes enmascaran la toxicidad para atraer a jóvenes y se asocian a enfermedades pulmonares graves.

✗ **Mito**
«Fumar sólo un poco no afecta».

✓ **Realidad**
No existe una cantidad segura de consumo; el humo también daña a quienes te rodean.

Respirar limpio también es una forma de cuidar tu futuro: cada cigarro o vape que evitas es una oportunidad más para vivir con mejor salud.

¿Cómo proteger tu salud?

✦ Evita fumar o vapear y aléjate de ambientes con humo.

✦ Aprende a decir «no» ante la presión social.

Si quieres dejarlo:

Pide apoyo a un profesional de salud o busca grupos de apoyo.

Llama a la línea de la vida al 800 911 2000.

Fuentes:

<https://www.who.int/es/news/item/06-10-2025-who-tobacco-trends-report-1-in-5-adults-still-addicted-to-tobacco>
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>
<https://www.who.int/publications/m/item/electronic-cigarettes---call-to-action>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de Medicina Genómica