

#ACEPTA EL DESAFÍO



Únete a "Breathe" y
#AceptaElDesafío
para compartir datos sobre la
nicotina con amigos y familiares.

Durante los próximos 30 días, completa un reto diario para compartir información sobre la nicotina con otras personas y lleva el control de tu progreso.



La nicotina se encuentra en los cigarrillos, el tabaco de mascar y los vapeadores.

☐

La nicotina es altamente adictiva.

☐

La nicotina puede también estar en los cigarrillos y pipas de agua (hookahs).

☐

La nicotina afecta al cerebro.

☐

La nicotina tarda solo 8 segundos en llegar al cerebro.

☐

La nicotina afecta la memoria.

☐

La nicotina puede provocar problemas cardíacos y pulmonares a largo plazo.

☐

Una cajetilla de cigarrillos cuesta alrededor de \$11.00. Fumar un paquete al día puede costar más de \$4,015 al año.

☐

El humo del cigarro puede quedarse en la ropa, el cabello y el auto.

☐

Fumar puede provocar caries.

☐

Fumar es la principal causa prevenible de muerte en los Estados Unidos.

☐

El alquitrán de los cigarrillos puede manchar las uñas y los dientes.

☐

Fumar puede hacer más difícil que el cuerpo combata enfermedades.

☐

Fumar cerca de otras personas puede provocar la exposición al humo de segunda mano.

☐

El vapeo puede exponer a otras personas al vapor de segunda mano.

☐

Los vapeadores contienen sustancias químicas nocivas que se encuentran en los insecticidas y quitaesmaltes.

☐

Las compañías de vapeo buscan atraer a los jóvenes.

☐

Los vapeadores vienen en muchos sabores, como frutas, postres o dulces.

☐

Vapear no es una estrategia comprobada para dejar de fumar.

☐

Vapear puede llevar potencialmente a consumir otros productos de nicotina al mismo tiempo.

☐

Las baterías dentro de los vapeadores pueden explotar y causar quemaduras graves en la piel.

☐

La nicotina puede provocar dolores de cabeza y problemas para dormir.

☐

La nicotina puede aumentar la presión arterial y el ritmo cardíaco.

☐

La nicotina puede causar problemas respiratorios.

☐

La nicotina puede causar dolor en las articulaciones.

☐

La nicotina puede provocar cambios de humor y trastornos mentales.

☐

La nicotina puede provocar sequedad de garganta y tos.

☐

La nicotina puede provocar náuseas y vómitos.


☐

Tu salud mejorará cuando dejes de fumar/vapeas.

☐

Ahorrarás dinero al no fumar ni vapear.

☐


Aprende cómo fumar y vapear afectan a los niños.



Mira un video corto para aprender más sobre el vapeo.

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free

