



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**CONADIC**  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

**31 de Mayo**  
**Día Mundial Sin Tabaco**  
**“Tabaco y Salud Pulmonar”**

**México, 2019**



## Directorio

### SECRETARÍA DE SALUD

**Dr. Jorge Alcocer Varela**  
Secretario de Salud

### COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

**Dra. Nora Leticia Frías Melgoza**

Directora General encargada del Despacho de la  
Comisión Nacional contra las Adicciones

**Mtro. Juan Arturo Sabines Torres**

Director de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco y Alcohol

**Mtra. Nadia Robles Soto**

Directora de Coordinación de Programas Nacionales

**Lic. Alejandra Rubio Patiño**

Directora de Cooperación Internacional

**Lic. Monserrat Lovaco Sánchez**

Directora de Coordinación de Estrategias

### Compilación e integración

Mtro. Juan Arturo Sabines Torres

Lic. Jorge Cortés Bernal



## Contenido

<b>Panorama Internacional del Tabaquismo</b> .....	4
<b>Situación Nacional del Tabaquismo</b> .....	5
<b>Adolescentes</b> .....	5
<b>Consumo en Estudiantes</b> .....	6
<b>Conocimiento y uso de cigarro electrónico</b> .....	6
<b>Mortalidad atribuible al tabaquismo en México</b> .....	7
<b>Tabaco y Salud Pulmonar</b> .....	8
<b>Cómo el consumo de tabaco daña la salud pulmonar</b> .....	8
<b>Cáncer de pulmón</b> .....	8
<b>Enfermedad pulmonar obstructiva crónica</b> .....	9
<b>Bronquitis crónica</b> .....	9
<b>Enfisema</b> .....	10
<b>Tuberculosis</b> .....	10
<b>Riesgos durante el embarazo y primeros años de vida</b> .....	10
<b>¿Por qué los fumadores tienen esa “tos de fumador”?</b> .....	11
<b>Cómo impacta el Humo de Tabaco en la Salud Pulmonar</b> .....	11
<b>Beneficios en la salud pulmonar al dejar de fumar</b> .....	13
<b>Llamada a la acción</b> .....	14
<b>Mensajes para redes sociales</b> .....	16
<b>Bibliografía</b> .....	18



## Panorama Internacional del Tabaquismo

El consumo de tabaco y la exposición a su humo se mantienen como la primera causa de muerte prevenible a nivel mundial. Actualmente existen más de **1,000 millones de fumadores en el mundo**, de los cuales 127 millones (11.4%) viven en la Región de las Américas.

El consumo de tabaco **mata a más de 7 millones de personas anualmente a nivel mundial** (más de 6 millones por el consumo diario del tabaco y 900 000 por la exposición al humo de tabaco), de los que mueren por la exposición a humo de tabaco, casi dos tercios son mujeres y 7% son niños.

Si se mantienen las tendencias actuales, el consumo de tabaco matará a más de 8 millones de personas al año en 2030.

En la Región de las Américas, el tabaco es responsable de cerca de un millón de muertes al año.

El **tabaquismo es un factor de riesgo de 6 de las 8 principales causas de muerte del mundo**.

Asimismo de las **cuatro principales enfermedades no transmisibles (ENT)** más prevalentes.

- Enfermedades cardiovasculares
- **Enfermedades respiratorias crónicas**
- Cáncer
- Diabetes

A nivel mundial, estas enfermedades son responsables de 70% (39,5 millones) del total de muertes anuales, de las cuales 38% ocurren prematuramente, es decir, entre los 30 y los 70 años de edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la mortalidad atribuida específicamente al tabaco es de 12% a nivel mundial y de 16% en las Américas (17% en los hombres y 15% en las mujeres).

De las defunciones asociadas con las ENT, el tabaco es responsable de

- 15% de las muertes por enfermedades cardiovasculares
- 26% de las muertes por cáncer
- **51% de las muertes por enfermedades crónicas respiratorias**



## Situación Nacional del Tabaquismo

En nuestro país el consumo de tabaco se ha mantenido estable actualmente de acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT, 2016-2017).

En México, existen **14.9 millones de fumadores actuales** (12 a 65 años) (3.8 millones de mujeres, 11.1 millones de hombres).

- **5.5 millones** fuman a diario.
- **9.4 millones** son fumadores ocasionales.
- **1.8 millones** tiene adicción a la nicotina.

Los fumadores adultos diarios fuman en promedio **7.4 cigarros** y los adolescentes diarios fuman en promedio **5.8 cigarros**.

La **edad de inicio** de consumo de cigarros entre los fumadores diarios: **19.3 años** (18.8 años en los hombres y 21 años en las mujeres).

### Adolescentes

El **4.9%** de la población adolescente (12 a 17 años) fuma tabaco actualmente.

- **684 mil** adolescentes son **fumadores actuales**.
- **Edad promedio** de inicio de **consumo diario** de tabaco es de **14.3 años**.
  - **74 mil** fuman a diario.
  - **611 mil** son fumadores ocasionales.
  - **25 mil** tiene adicción a la nicotina.

En México un fumador adulto **gasta en promedio** al mes en productos de tabaco **\$287.00 pesos** y un fumador adolescente **\$185.5 pesos**.



## Consumo en Estudiantes

- **301,197** alumnos de primaria (5° y 6°) consumieron **tabaco alguna vez** en la vida.
- **86,540** alumnos de primaria (5° y 6°) consumen **diario cigarros**
- **3, 177,132** alumnos de Secundaria y Bachillerato **consumieron tabaco de alguna vez** en la vida.
- **115,013** alumnos de Secundaria y Bachillerato consumieron **tabaco en el último mes.**
- Alrededor de **560,000** estudiantes **adquieren productos de tabaco en tiendas**, aún cuando está prohibido vender cigarros a menores de edad.

## Conocimiento y uso de cigarro electrónico

- **39.2% de los mexicanos conocen/han escuchado** acerca del cigarro electrónico (Adolescentes: 45.3%, Adultos: 38.0%).
- Más de **5 millones de mexicanos** de 12 a 65 años **han probado alguna vez el cigarro electrónico.**
- **975 mil** lo utiliza actualmente.
- **938 mil** adolescentes **probaron alguna vez el cigarro electrónico.**
- **60 mil** adolescentes **usan cigarro electrónico** (Mujeres: 45 mil; Hombres: 115 mil).



## Mortalidad atribuible al tabaquismo en México

En México se estima que anualmente **mueren poco más de 49 mil personas** por enfermedades atribuibles al tabaquismo, es decir **135 personas al día**.

Es responsable en forma directa de la pérdida de **1,285,000 años de vida** saludable por muerte prematura y discapacidad, anualmente.

Las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, las **respiratorias crónicas** y el **cáncer de pulmón** son las que tienen **el mayor peso en la carga global de enfermedad**.

La **atención de las enfermedades atribuibles al tabaquismo**, le representa un costo anual al país de más de **75 Mil Millones de Pesos**.

Enfermedades	Costos de la atención	Muertes
<b>Enfermedades Cardíacas</b>	\$26.2 mil millones	13,302
<b>EPOC</b>	<b>\$25.6 mil millones</b>	<b>12,635</b>
<b>Cáncer de Pulmón</b>	<b>\$4.8 mil millones</b>	<b>5,838</b>
<b>Otros Cánceres</b>	\$7.4 mil millones	5,931
<b>Tabaquismo Pasivo</b>	\$8.6 mil millones	5,659
<b>Accidente Cerebro Vascular</b>	\$2.2 mil millones	3,740
<b>Neumonía</b>	<b>\$470 millones</b>	<b>2,084</b>
<b>Total</b>	<b>\$75.5 mil millones</b>	<b>49,189</b>



## Tabaco y Salud Pulmonar

### Cómo el consumo de tabaco daña la salud pulmonar

**Fumar daña las vías respiratorias y los pequeños sacos de aire en los pulmones.** Este daño comienza temprano en los fumadores, y la función pulmonar continúa empeorando mientras la persona mantenga el hábito de fumar. Sin embargo, puede que tome años antes de que se pueda notar el problema lo suficientemente como para diagnosticar una enfermedad pulmonar.

Asimismo, fumar puede ocasionar que la pulmonía y el asma empeoren. Además, causa muchas otras enfermedades pulmonares que pueden ser casi tan graves como el cáncer de pulmón.

### Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón se origina cuando las células del pulmón se convierten en células anormales y comienzan a crecer en forma descontrolada. Conforme se desarrollan más células cancerosas, estas pueden formar un tumor y extenderse a otras áreas del cuerpo.

**Fumar tabaco es la causa principal del cáncer de pulmón,** responsable de más de dos tercios de las muertes por cáncer de pulmón en todo el mundo. La exposición al humo de segunda mano en el hogar o en el lugar de trabajo también aumenta el riesgo de cáncer de pulmón. Dejar de fumar puede reducir el riesgo de cáncer de pulmón: después de 10 años de dejar de fumar, el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a aproximadamente la mitad de un fumador.

**Fumar cigarros con bajo contenido de alquitrán o "light" aumenta el riesgo de cáncer de pulmón** tanto como los cigarros tradicionales. Asimismo, fumar cigarros con mentol puede aumentar el riesgo aún más, ya que el mentol permite que los fumadores inhalen más profundamente.

La exposición al humo de segunda mano es un factor de riesgo que aumenta las probabilidades de padecer cáncer de pulmón en personas que nunca han fumado.





## Enfermedad pulmonar obstructiva crónica

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es el nombre para referirse a las enfermedades de los pulmones de largo plazo incluyendo la bronquitis crónica y el enfisema. **El riesgo de desarrollar EPOC es particularmente alto entre las personas que comienzan a fumar** a una edad temprana, ya que el humo del tabaco disminuye significativamente el desarrollo pulmonar. El tabaco también exacerba el asma, que restringe la actividad y contribuye a la discapacidad. El abandono prematuro del hábito de fumar es el tratamiento más eficaz para reducir la progresión de la EPOC y mejorar los síntomas del asma.

El tipo de ruido torácico (como el de la respiración sibilante), la falta de aliento durante actividades, y la tos con mucosidad (flema) son algunas de las señales iniciales del EPOC. Con el tiempo, el EPOC puede dificultar la respiración incluso al no estar haciendo actividad alguna. La última etapa del EPOC es considerada como la enfermedad más lamentable para una persona, pues ocasiona que la persona respire con jadeos y que sienta como si estuviera ahogándose.

### Bronquitis crónica

La bronquitis crónica **es un tipo de EPOC en la que las vías respiratorias producen demasiada mucosidad**, lo que obliga a la persona a toser para expulsarla. Éste es un problema común para los fumadores. Las vías respiratorias se inflaman (dilatan) y la tos se hace crónica (de larga duración), síntomas que en ocasiones parecen mejorar, pero la tos suele regresar. Con el tiempo, las vías respiratorias se obstruyen por tejido cicatrizado y mucosidades, lo cual puede resultar en infecciones pulmonares graves (neumonía).

No hay cura para la bronquitis crónica, pero **dejar de fumar puede ayudar a mantener los síntomas bajo control**. Dejar de fumar también ayuda a evitar que el daño ocasionado por la enfermedad empeore.



## Enfisema

El enfisema **es otro tipo de EPOC que poco a poco destruye la capacidad de una persona para respirar.** Normalmente, los pulmones contienen millones de diminutos sacos que ayudan a que el oxígeno llegue a la sangre. En un enfisema, las paredes entre los sacos se desintegran y crean sacos más grandes, pero en menor número, por lo que la cantidad de oxígeno que llega a la sangre disminuye. Con el tiempo, estos sacos se afectan tanto que una persona con enfisema debe esforzarse demasiado para poder obtener suficiente oxígeno, incluso al no estar haciendo actividad alguna.

Las personas que tienen enfisema presentan riesgo de muchos problemas que causan una función pulmonar deficiente, incluyendo pulmonía. En las etapas más avanzadas de la enfermedad, los pacientes sólo pueden respirar sin malestar mediante la ayuda de un tubo de oxígeno.

**El enfisema no es curable ni reversible,** pero puede ser tratado y aliviado si la persona deja de fumar.

## Tuberculosis.

La tuberculosis (TB) **daña los pulmones y reduce la función pulmonar, que se ve agravada por el consumo de tabaco.** Los componentes químicos del humo del tabaco pueden desencadenar infecciones latentes de TB, que infectan a casi una cuarta parte de todas las personas. La TB activa, agravada por los efectos dañinos para la salud de los pulmones por fumar tabaco, aumenta sustancialmente el riesgo de discapacidad y muerte por insuficiencia respiratoria.

## Riesgos durante el embarazo y primeros años de vida

Los bebés expuestos en el útero a toxinas del humo del tabaco, a través del tabaquismo materno o la exposición materna al humo de segunda mano, con frecuencia **experimentan una reducción en el crecimiento y la función pulmonar.** Los niños pequeños expuestos al humo de segunda mano corren el riesgo de la aparición y exacerbación del asma, neumonía y bronquitis, y frecuentes infecciones respiratorias bajas.

A nivel mundial, **se estima que 165 000 niños mueren antes de los 5 años** de edad por infecciones respiratorias inferiores causadas por el humo de segunda mano. Aquellos que viven hasta la edad adulta continúan



sufriendo las consecuencias para la salud de la exposición al humo de segunda mano, ya que las infecciones respiratorias bajas frecuentes en la primera infancia aumentan significativamente el riesgo de desarrollar EPOC en la edad adulta.

### ¿Por qué los fumadores tienen esa "tos de fumador"?

El humo del tabaco contiene muchas **sustancias químicas y partículas que irritan las vías respiratorias y los pulmones**. Cuando un fumador inhala estas sustancias, el cuerpo trata de eliminarlas al producir mucosidad y al toser.

Este tipo de tos se manifiesta principalmente por las mañanas, se produce por muchas razones. Normalmente, las estructuras parecidas a diminutos vellos (llamados cilios) en las vías respiratorias ayudan a expulsar los materiales nocivos de los pulmones. Pero **el humo del tabaco debilita la acción purificadora**, por lo que algunas partículas del humo permanecen en los pulmones y la mucosidad se queda en las vías respiratorias.

Mientras un fumador duerme (y no fuma), algunos cilios se recuperan y comienzan a funcionar nuevamente. Al despertar, el fumador tose porque los **pulmones están tratando de eliminar los irritantes y la mucosidad acumulados** del día anterior. La denominada "tos de fumador" puede ser una señal temprana de EPOC.

### Cómo impacta el Humo de Tabaco en la Salud Pulmonar

El humo de tabaco de segunda mano, es la **mezcla del humo que exhala el fumador y el humo que emana el cigarrillo encendido**. El humo que se emana del cigarrillo encendido, tiene una mayor concentración de tóxicos ya que se produce a altas temperaturas y no pasa por ningún tipo de filtro.

El humo de la combustión y el de segunda mano son nocivos y tóxicos para cualquiera que lo respire, se conforma de partículas y gases generados por la combustión del tabaco, papel y aditivos. Al consumirse libera una mezcla de más de **7,000 sustancias químicas, de las cuales al menos 250 provocan daños comprobados a la salud y de esas, al menos 60 son cancerígenas**.

La Organización Mundial de la Salud ha clasificado el humo de tabaco de segunda mano como un **carcinógeno del grupo A**, es decir, consideran



que forma parte de un grupo de sustancias que, se ha demostrado, **pueden causar cáncer en el ser humano**, y que **no existe un nivel inocuo de exposición al humo de tabaco**. Cuando estas sustancias químicas entran a las partes profundas de los tejidos del cuerpo, pueden causar daños. Su cuerpo debe defenderse para reparar los daños causados cada vez que fuma.

Las sustancias químicas en el humo del tabaco llegan rápidamente a los pulmones, cada vez que inhala el humo. Pasan rápidamente de los pulmones a la sangre; luego, la sangre fluye por las arterias y lleva las sustancias químicas a los tejidos de todas las partes del cuerpo. **Al fumar, sus pulmones, vasos sanguíneos y otros tejidos delicados se inflaman y dañan.**

Las vías respiratorias están recubiertas de cilios diminutos que parecen cepillitos y que se encargan de barrer la suciedad y secreciones mucosas para que los pulmones permanezcan limpios. **Con el tiempo, los daños producidos por el tabaco lesionan y destruyen esos cepillitos.** Aparece la tos "de fumador" porque el cuerpo produce más secreciones mucosas y los cilios ya no pueden limpiar los pulmones. Al mismo tiempo están ocurriendo otros daños.

El humo de tabaco forma cicatrices en los pulmones, en un estado normal los pulmones deben ser elásticos como un globo. Se expanden al entrar el aire y se comprimen cuando sale el aire. **Las sustancias tóxicas del humo del tabaco inflaman el delicado recubrimiento de los pulmones.** Años de fumar pueden dañar los pulmones de tal manera que ya no se pueden estirar y contraer para dejar entrar y salir el aire.



## Beneficios en la salud pulmonar al dejar de fumar

### ➤ Beneficios inmediatos:

- Los niveles de sustancias tóxicas que se transportan a los pulmones en el humo del tabaco **descenderán a niveles de una persona que no ha fumado.**
- Los pulmones **podrán tomar más oxígeno**, lo que le permitirá respirar mejor.

### ➤ Beneficios después de unas semanas:

Las **vías respiratorias estarán menos inflamadas**, lo que significa que:

- Disminuirá las Tos y la falta de aire, disminuye el riesgo de infecciones
- Se producirán menos flemas.
- Mejora la circulación y la función pulmonar
- La condición física mejorara gradualmente
- Las estructuras parecidas a vellos pequeños que eliminan el moco de los pulmones (llamados cilios) empiezan a recuperar su función normal en los pulmones, lo que aumenta la capacidad para controlar las mucosidades, limpiar los pulmones y reducir el riesgo de las infecciones

### ➤ Beneficios a largo plazo

- El daño a largo plazo en los pulmones cesará en el momento en que se deje de fumar. Los pulmones que estén gravemente dañados no podrán volver a la normalidad, pero dejando el consumo antes de que se produzcan daños de ese calibre **podrá evitar enfermedades como el empeoramiento de la EPOC.**
- Se **reducirá la posibilidad de desarrollar cáncer de pulmón.** Después de 15-20 años, el riesgo de cáncer pulmonar se reduce en un 90% en comparación con las personas que continúan fumando.



## Llamada a la acción

La salud pulmonar no se logra simplemente a través de la ausencia de la enfermedad, y del humo del tabaco, tiene implicaciones importantes para la salud pulmonar de fumadores y no fumadores en todo el mundo.

Como parte de las estrategias de control internacional del tabaquismo, en el año 2003 la OMS impulsó el **Convenio Marco para el Control del Tabaco (CMCT)**, es el primer tratado internacional basado en evidencia científica que reafirma el derecho de todas las personas al máximo nivel de salud posible.

Ha sido firmado y ratificado por la gran mayoría de los países de América Latina y obliga a los signatarios a implementar un grupo de políticas públicas para reducir el consumo y exposición al humo de tabaco.

Para impulsar el cumplimiento de los compromisos establecidos en el CMCT se estableció un plan de medidas que incluyen 6 estrategias costo efectivas para reducir la demanda de tabaco, el cual se denomina **"Plan de medidas "MPOWER"** (por sus siglas en inglés). El plan se refiere:

- **(M)** Monitorear y vigilar el consumo de tabaco y las políticas de prevención
- **(P)** Proteger a la población de la exposición al humo de tabaco
- **(O)** Ofrecer ayuda para dejar de consumir tabaco
- **(W)** Advertir sobre los peligros del tabaco
- **(E)** Hacer cumplir las prohibiciones sobre publicidad, promoción y patrocinio
- **(R)** Aumentar los impuestos al tabaco.

El 12 de agosto de 2003, México firmó el CMCT y lo ratificó el 28 de mayo de 2004. Esta firma y ratificación dio pauta a la **creación de la Ley General para el Control del Tabaco (LGCT)**, la cual se aprobó en el año 2008 y contiene la mayoría de las provisiones establecidas en el CMCT.

Por su impacto negativo, no solo en la salud sino también en la pobreza, el hambre, la educación, la igualdad de género, el medio ambiente y el crecimiento económico, el consumo de tabaco es un obstáculo al desarrollo.



Así lo reconoce la **Agenda 2030** para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, **cuya meta 3.a convoca a fortalecer la aplicación del CMCT en los niveles nacionales.**

Para alcanzar la meta del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) de una **reducción de un tercio en la mortalidad prematura por ENT para 2030**, el control del tabaco debe ser una prioridad para los gobiernos y las comunidades en todo el mundo.

La 66.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud adoptó el **Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2019**, que incluye el Marco mundial de vigilancia integral para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles.

- Objetivo específico 2.1: Reducir el consumo de tabaco y la exposición pasiva al humo de tabaco.
- 2.1.1\* Meta mundial de una reducción relativa de 30% para el 2025 del consumo actual de tabaco.



## Mensajes para redes sociales

- El consumo de tabaco y la exposición a su humo es un serio problema de salud pública, se considera como la primera causa de muerte en el mundo que es totalmente prevenible y evitable.
- La OMS estima que el consumo de tabaco mata a más de 7 millones de personas cada año en el mundo.
- El humo de tabaco es una mezcla mortal de más de 7,000 sustancias químicas, de las cuales al menos 250 provocan daños comprobados a la salud y de esas, al menos 60 son cancerígenas.
- La OMS ha clasificado al humo de tabaco ambiental, como un poderoso carcinógeno.
- El tabaquismo es un factor de riesgo de 6 de las 8 principales causas de muerte del mundo.
- El tabaquismo es un factor de riesgo de las cuatro principales enfermedades no transmisibles (ENT) más prevalentes (cáncer, diabetes, enfermedades crónicas respiratorias y enfermedades cardiovasculares).
- De las defunciones asociadas con las enfermedades no transmisibles (ENT), el tabaco es responsable del 51% de las muertes por enfermedades crónicas respiratorias a nivel mundial.
- En nuestro país anualmente mueren poco más de 20 mil personas por enfermedades crónicas respiratorias relacionadas con el tabaquismo.
- Las sustancias químicas en el humo del tabaco llegan rápidamente a los pulmones, cada vez que se inhala el humo.
- Fumar daña las vías respiratorias y los pequeños sacos de aire en los pulmones (alveolos).
- El consumo de tabaco es la principal causa de cáncer de pulmón.





- El humo del tabaco contiene cianuro de hidrógeno, el cual al ser inhalado daña el sistema de limpieza de los pulmones.
- El humo de tabaco acumula cadmio en los pulmones, inflamando y dañando el tejido pulmonar.
- La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es progresiva y potencialmente mortal. Su principal factor de riesgo es la exposición al humo del tabaco.
- La exposición al humo de segunda mano es un factor de riesgo que aumenta las probabilidades de padecer cáncer de pulmón en personas que nunca han fumado.
- El riesgo de desarrollar la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es particularmente alto entre las personas que comienzan a fumar a una edad temprana.
- El abandono prematuro del hábito de fumar es el tratamiento más eficaz para reducir la progresión de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y mejorar los síntomas del asma.
- La tuberculosis daña los pulmones y reduce la función pulmonar, que se ve agravada por el consumo de tabaco.
- Los bebés expuestos en el útero a toxinas del humo del tabaco, con frecuencia experimentan una reducción en el crecimiento y la función pulmonar.
- Los niños pequeños expuestos al humo de segunda mano corren el riesgo de la aparición y exacerbación del asma, neumonía y bronquitis, y frecuentes infecciones respiratorias bajas.
- El fumador tose porque los pulmones están tratando de eliminar los irritantes y la mucosidad acumulados.



## Bibliografía

- **American Cancer Society.** Cómo el fumar tabaco afecta a los pulmones. Retomado de: <https://www.cancer.org/es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo.html>
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU** Informe de la Cirujana General de los Estados Unidos: El humo del tabaco causa enfermedades: cómo le afecta a usted. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud, 2010.
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.** Las Consecuencias del Tabaquismo en la Salud: 50 años de Progreso; Informe de la Dirección General de Servicios de Salud de los EE. UU. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, Oficina de Tabaquismo y Salud, 2014.
- **European Respiratory Society.** Smoking and the lungs. 2013. Retomado de: <https://www.europeanlung.org/en/lung-disease-and-information/risk-factors/tobacco-smoking>
- **Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz;** Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Tabaco. Villatoro---Velázquez JA, Oliva Robles, N., Fregoso Ito, D., Bustos Gamiño, M., Mujica Salazar, A., Martín del Campo Sánchez, R., Nanni Alvarado, R. y Medina---Mora ME. México DF, México: INPRFM; 2015.
- **Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz;** Instituto Nacional de Salud Pública, Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017: Reporte de Tabaco. Reynales-Shigematsu LM. Zavala-Arciniega L, Paz-Ballesteros WC, Gutiérrez-Torres DS, García-Buendía JC, Rodríguez-Andrade MA, Gutiérrez-Reyes, J., Franco-Núñez, A., Romero-Martínez, M. y Mendoza-Alvarado, L. Ciudad de México, México: INPRFM; 2017.
- **Organización Panamericana de la Salud.** Informe sobre el control del tabaco en la Región de las Américas, 2018. Washington, D.C.: OPS; 2018.
- **Pichon-RivereA,** Reynales-Shigematsu L M, Bardach A, Caporale J, Augustovki F, Alcaraz A, Caccavo F, Sáenz de Miera-Juárez B, Muños-Hernández J A, Gallegos-Rivero V, Hernández-San Román E. carga de Enfermedad Atribuible al Tabaquismo en México. Documento Técnico IECS N° 10. Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, Buenos Aires, Argentina, 2013.
- **Plan de acción para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en las Américas 2013–2019.** Washington, DC: OPS, 2014.
- **World Health Organization.** WHO Global Report: Mortality Attributable to Tobacco. Geneva: WHO; 2012.
- **World Health Organization.** WHO. World No Tobacco Day, Tobacco and lung health. 2019.