



# **Cómo prevenir el tabaquismo**

## EL TABAQUISMO Y LOS DAÑOS A LA SALUD

### ¿Qué es el tabaquismo?

Es una enfermedad sistémica y progresiva provocada por la adicción a la nicotina.

### LOS DAÑOS A LA SALUD

- El tabaquismo es considerado como la primera causa de muerte prevenible en el mundo.
- El humo de tabaco contiene más de 4 mil 700 sustancias y existe evidencia de que más de 50 de ellas son cancerígenas.
- En México se registran más de 60 mil muertes anuales y 165 diarias por el consumo de tabaco.
- El 23.3%, cerca de 11 millones de los mexicanos que nunca han fumado, reportó estar expuesto al humo de tabaco ajeno.
- En el Estado de México, los fumadores activos iniciaron el consumo diario de cigarrillos a la edad de 16.3 años y fuman en promedio 7 cigarrillos al día.
- Las dos razones más importantes para el inicio en el consumo fueron la curiosidad y la convivencia con fumadores.

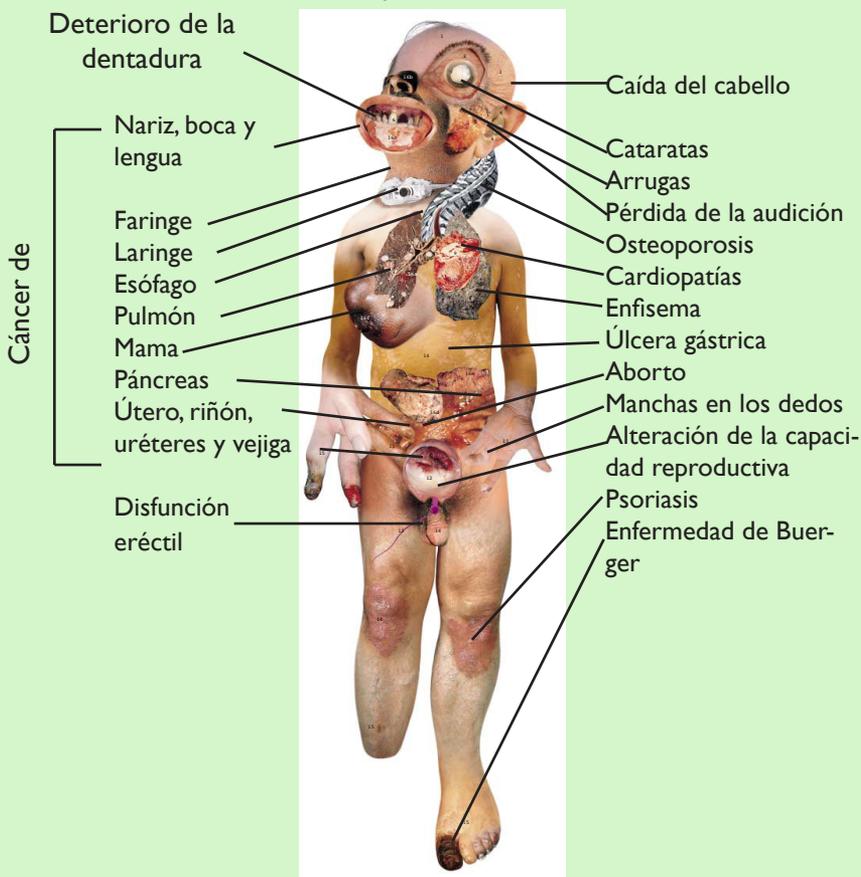
Fuente: Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), 2008



## Principales enfermedades asociadas al consumo de tabaco

Tipos de Cáncer	Enfermedades Respiratorias	Otros padecimientos
*Esófago. *Páncreas. *Estómago. *Colon. *Boca. *Garganta.	*Bronquitis crónica. *Enfisema pulmonar. *Dificultad para respirar (disnea). *Enfermedad Pumonar Obstructivo Crónica (EPOC).	*Coágulos cerebrales. *Manchas en dientes y dedos. *Mal aliento. *Tos frecuente.

El cuerpo del fumador



## Enfermedades por edad y género

Hombres	Mujeres	Niños y prenatales
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Cáncer de próstata.</li> <li>*Disfunción erectil.</li> <li>*Infertilidad.</li> <li>*Baja densidad espermática.</li> <li>*Daño a los espermatozoides.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Cáncer de cuello del útero.</li> <li>*Cáncer de mama.</li> <li>*Menopausia adelantada.</li> <li>*Infertilidad.</li> <li>*Placenta previa.</li> <li>*Osteoporosis.</li> <li>*Aparición prematura de arrugas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Abortos espontáneos.</li> <li>*Partos prematuros.</li> <li>*Bebés de bajo peso y talla al nacer.</li> <li>*Muerte súbita del recién nacido.</li> <li>*Síndrome de abstinencia al nacer.</li> <li>*Enfermedad del tracto respiratorio.</li> <li>*Enfermedades del oído medio.</li> <li>*Asma.</li> </ul>

## FUMAR DURANTE EL EMBARAZO

Estudios recientes sobre genética han demostrado una alta probabilidad de que los hijos de madres y padres fumadores nazcan con predisposición a desarrollar más enfermedades que los hijos de los NO fumadores.

## EFFECTOS DEL HUMO DE TABACO AJENO (HTA)

El tabaquismo involuntario puede provocar enfermedades similares a todas las que se han descrito entre los propios fumadores. Por eso es importante crear espacios 100% libres de humo de tabaco.

**POR TODO ESTO, JUNTOS LOS MEXIQUENSES QUEREMOS PREVENIR EL TABAQUISMO Y CONTAR CON CADA VEZ MÁS ESPACIOS LIBRES DE HUMO DE TABACO**

## AIRE LIMPIO PARA TODOS

Ser capaz de respirar aire limpio, libre del humo tóxico de tabaco irritante y dañino, es un asunto delicado para todos. En seguida se proporcionan varias sugerencias que usted podría poner en práctica para ayudar:

- \*Hágale saber a su familia, amigos, compañeros de trabajo y otras personas, que a usted le importa si ellos fuman.
- \*Coloque calcomanías, botones, letreros en su hogar, coche y oficina, de no fumar.
- \*Apoye la legislación que restrinja fumar o que promueva áreas libres de humo en lugares públicos y de trabajo.
- \*Pida a su doctor y a su dentista que restrinjan fumar en las salas de espera, y que ayuden a establecer reglamentos de no fumar en todas las instalaciones dedicadas al cuidado de la salud, incluyendo los hospitales.
- \*Proponga objetivos relacionados con el no fumar en reuniones de organizaciones sociales, públicas y privadas.
- \*Donde usted trabaja, haga que la administración y los sindicatos establezcan una política de protección a los no fumadores.
- \*Ayude a promover el concepto de hogares libres de tabaco en su comunidad.

# Los Centros de Atención Primaria a las Adicciones del Estado de México brindan los siguientes servicios:

\*Pláticas preventivas y promoción para la salud en escuelas.

\*Talleres a padres de familia.

\*Detección oportuna de personas vulnerables a consumir sustancias.

\*Consejería familiar e individual a personas con adicciones.

\*Terapia familiar.

\*Tratamientos psicológicos en alcoholismo, tabaquismo y otras drogas.

\*Grupos de ayuda mutua.

\*Reinserción social.

**-Para mayor información-**

**070 (Valle de Toluca)**

**01 800 6 96 96 96 (Resto del Estado)**

**INSTITUTO MEXIQUENSE  
CONTRA LAS ADICCIONES**

Isabel La Católica 211-A  
Col. Santa Clara  
Toluca, Estado de México  
C.P. 50070  
Teléfonos: (01722)213-5063

Fax: (01-722)213-5221

Correo electrónico: [imca@edomex.gob.mx](mailto:imca@edomex.gob.mx)  
<http://salud.edomex.gob.mx/imca/>