

Beneficios al dejar de fumar a largo plazo

- Después del primer año, el riesgo de afecciones cardíacas se reduce.
- Conforme pasen los años, después de dejar de fumar, el riesgo de desarrollo de distintos tipos de cáncer y otros daños pulmonares llegan a ser similares a los de alguien que nunca fumó.

Protección contra el humo de tabaco

- Los lugares públicos cerrados (con paredes y techo) tienen la obligación de ser 100% libres de humo de tabaco (LHT), al igual que los servicios de transporte público (todos).
- En casa, evite fumar o permitir que fumen al interior, el humo se impregna en las superficies de su hogar, y se recirculan los tóxicos.
- Todas las escuelas, hospitales, lugares de trabajo y oficinas de gobierno, también están obligadas a ser libres de humo.

¿Quieres dejar de fumar? Nosotros te ayudamos

¡Infórmate!

 **En la Línea de la Vida**
#QueremosEscucharte

800 911 2000



GOBIERNO DE
MÉXICO



**Juntos
por la
Paz**

Dejar de fumar tiene grandes beneficios a corto plazo



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

¿Consumir tabaco es dañino?

El consumo de tabaco, **en cualquiera de sus formas, es dañino para la salud.**

Es la primera causa de muerte prevenible a nivel mundial, ya que **anualmente mata a más de 8 millones de personas en el mundo**

(7 millones de fumadores y 1 millón por la exposición a humo de tabaco).

Consumir o estar expuesto al humo que se genera, es factor de riesgo para un gran número de enfermedades y daños en casi todos los órganos del cuerpo, como:

- Ojos
- Cerebro
- Nariz
- Dientes
- Boca y garganta
- Pulmones
- Corazón
- Pecho y abdomen
- Órganos reproductivos
- Extremidades
- Piel
- Sistema óseo

- El **consumo de nicotina en menores de 25 años**, causa **cambios en el cerebro**, que aún continúa en desarrollo. Además genera **falta de atención y ansiedad**.
- El **consumo de nicotina** del cigarro convencional o electrónico, **genera adicción**.



PULMONES



CORAZÓN



HUESOS



HÍGADO

Beneficios al dejar de fumar

A corto plazo:

- En la primera hora que dejas de fumar, tu ritmo cardíaco y presión arterial, disminuyen a rangos normales.
- En los primeros días, disminuye el bióxido de carbono en la sangre y puedes respirar mejor.

A mediano plazo:

- En los primeros meses mejorará tu circulación y función pulmonar.
- Antes del primer año, mejorará tu condición física, disminuirá la tos, el riesgo de infecciones pulmonares y tendrás menos flemas.



De las **7,000 sustancias que contiene el tabaco**, la **nicotina** es el componente adictivo y **una de las más dañinas**.

El tabaquismo es **factor de riesgo de las principales causas de muerte** en el mundo, entre ellas:

- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades respiratorias crónicas