

**MINISTERIO DE SALUD  
UNIDAD DE COMUNICACIÓN  
Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD**



**ESTA DECIDIDO:  
¡ DEJO DE FUMAR !**



**31 DE MAYO DÍA MUNDIAL SIN TABACO**

## VERDADES SOBRE EL TABACO

- El humo del tabaco contiene más de 6.000 diferentes componentes químicos que pueden agruparse en:

**NICOTINA**

**IRRITANTES**

**CANCERÍGENOS**

**MONÓXIDO DE CARBONO**

- De cada cuatro fumadores uno muere prematuramente debido al tabaco.
- El humo del tabaco afecta además la salud de los no fumadores.
- **EL FUMADO CAUSA IMPOTENCIA** Los hombres que fuman presentan un 50% mayor incidencia de impotencia sexual que los no fumadores. Según el Dr. Christopher Evans, Urólogo U.C. Davis, el fumado es la mayor causa prevenible de la impotencia sexual.



## ¿USTED FUMA Y TODAVÍA NO SE SIENTE MAL?

No se confíe. Lo que dificulta que la mayoría de la población no perciba la verdadera gravedad del fumado estriba, en que las consecuencias del tabaco no se observan en forma inmediata.

Pero la verdad es que el "tabaco tarde o temprano pasa su factura.

### TABACO ES CAUSA CONOCIDA O PROBABLE DE MUERTE POR:

#### ★ **Cáncer de:**

- Labio, cavidad oral, faringe
- Esófago
- Páncreas
- Laringe
- Pulmón, tráquea y bronquios
- Vejiga, riñón y otros órganos urinarios
- Estómago
- Cervix

#### ★ **Enfermedades cardiovasculares:**

- Hipertensión
- Insuficiencia cardiaca
- Otras enfermedades del corazón
- Enfermedades cerebrovasculares
- Arteriosclerosis
- Ruptura de aneurisma
- Otras enfermedades arteriales

★ **Aparición o agravamiento de:**

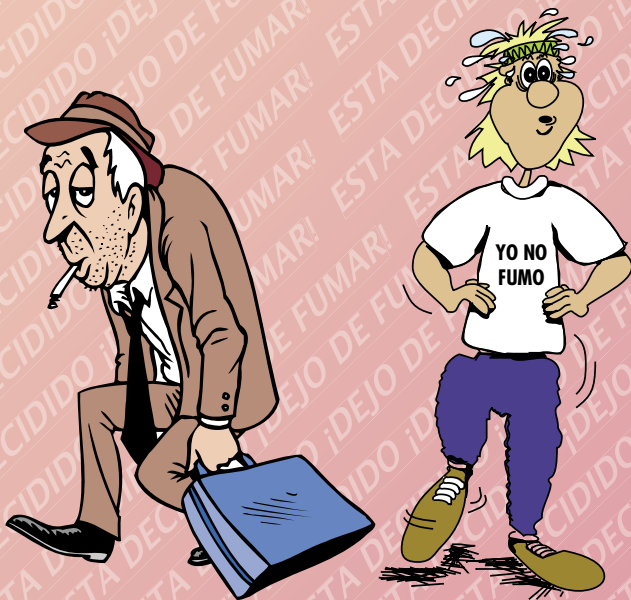
- Tuberculosis
- Neumonía e influenza
- Bronquitis y enfisema
- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

★ **Enfermedades pediátricas:**

- Bajo peso al nacer
- Síndrome respiratorio
- Falta de desarrollo de órganos vitales
- Síndrome de muerte infantil repentina

★ **Cáncer pulmonar y otras enfermedades causadas por el fumar pasivo.**

★ **Incendios causados por materiales para fumar.**



## BENEFICIOS PARA LA SALUD AL DEJAR DE FUMAR

- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad del corazón disminuye en un 50%, y cerca de 15 años después, el riesgo relativo de morir por esta enfermedad para un ex-fumador se acerca al de un no fumador de mucho tiempo.
- El riesgo relativo de desarrollar cáncer del pulmón, enfermedades obstructivas crónicas e infartos también disminuye, pero más lentamente.
- Entre diez y catorce años después de la cesación, el riesgo de mortalidad por cáncer disminuye casi al nivel de aquellos que nunca han fumado.
- Dejar de fumar representa un beneficio para la salud, independientemente de la edad en que se haga.



**¡ NO SE DEJE ENGAÑAR !**

- El fumado responde a una actividad meramente comercial. Por eso la propaganda de los cigarrillos está dirigida a los jóvenes con mensajes engañosos.
- Los cigarrillos son el vehículo más tóxico, aditivo y ampliamente usado para la administración de la nicotina.
- En un informe el Director General de Sanidad de los Estados Unidos, llegó a la conclusión de que los procesos farmacológicos y biológicos de la dependencia de la nicotina, son similares a los de la heroína, la cocaína y el alcohol.
- Dejar de fumar es particularmente importante para las poblaciones de alto riesgo, como adolescentes y embarazadas.
- Mientras los países siguen gastando miles de millones para combatir las enfermedades causadas por el tabaquismo, cada persona tiene un campo de acción muy amplio para trabajar a nivel de familia, de trabajo y de comunidad en pro de...

**"Un mundo libre de tabaco"**