

En el ISSEMyM existen 110 unidades médicas y administrativas certificadas como:

Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco.

¡Denuncia las violaciones a la ley! Comunícate al:
Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones.
Tel.: 800 911 20 00.

Comisión Federal para la Protección de Riesgos Sanitarios.
Tel.: 800 033 50 50. Instituto Mexiquense contra las Adicciones.
Correo electrónico: imca@edomex.gob.mx



DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/F/050/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 63.

 /TuIssemym  @Issemym  IssemymVideo

Dejar de fumar

salva vidas



OFICIALÍA MAYOR

issemym

Fumar es una de las adicciones con mayor aceptación por la sociedad en general, que puede ocasionar daños a la salud con diversos trastornos como el cáncer.

- Cada cigarrillo contiene más de 4 mil sustancias químicas, de las cuales 40 son potencialmente cancerígenas
- La nicotina es la “culpable” de tu adicción al tabaco, por tanto es difícil dejar de fumar
- Entre los ingredientes del tabaco están el amoníaco, el cloruro y el bromuro que se utilizan en productos de limpieza

¿Cuáles son los beneficios de no fumar?

- Se reduce el riesgo de padecer cáncer.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejora la irrigación a todos los órganos del cuerpo.
- Se fortalecen los huesos.
- Disminuye la aparición de las arrugas.
- Mejora la circulación.
- Mejora el desempeño sexual.
- Mejora el gusto y el olfato.
- Permite que los huesos se fortalezcan.
- La piel y el cabello están más oxigenados.

Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco:

- Es cualquier lugar cerrado de carácter público o privado.
- Incluye recintos como: instituciones médicas públicas o privadas, hospitales, clínicas, centros de salud, salas de espera; instituciones de enseñanza, escuelas, bibliotecas y auditorios, entre otros.

Toma nota:

- El consumo de tabaco aumenta el riesgo de adquirir más de 10 tipos de cáncer.
- El cáncer de pulmón es el que tiene más incidencia entre los fumadores.
- Se incrementa el riesgo de enfermedades como: hipertensión arterial, derrame cerebral, neumonía e infertilidad, entre otras.

Finalidad de la Ley de Prevención del Tabaquismo y de Protección ante la Exposición de Humo de Tabaco en el Estado de México:

- Proteger a la población contra la exposición al humo de tabaco en cualquier área física cerrada con acceso al público, como: sitios de trabajo, vehículos de transporte y lugares comunes.
- Reducir la posibilidad de que la población se inicie en el tabaquismo.
- Proteger a las personas que durante la actividad laboral estén expuestas al humo.
- Establecer mecanismos de coordinación para la participación y denuncia ciudadana.
- Inhibir el consumo de tabaco y la exposición al humo de la población en general.