

Si deseas dejar de fumar, llámanos, nosotros te ayudamos.

INSTITUTO MEXIQUENSE CONTRA LAS ADICCIONES

Tels.: (722) 213 49 08, 213 52 19 y 213 52 21 para el Valle de Toluca y
01 800 911 20 00 para el resto de la república.

José María González Arratia núm. 206,
col. Santa Clara, C.P. 50060, Toluca, Estado de México.

Página web: salud.edomex.gob.mx/imca/



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

NO PERMITAS QUE EL TABACO TE DEJE SIN ALIENTO



CE: 217/C/006/19

ELIGE SALUD NO TABACO
31 DE MAYO DÍA MUNDIAL #SinTabaco

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 ellas, 70 son cancerígenas.

¿Cómo daña el tabaquismo a la salud pulmonar?

- Fumar daña las vías respiratorias inflamándolas, dificultando la entrada y salida de aire de los pulmones.
- Los pulmones pierden gradualmente la capacidad de proporcionar oxígeno al cuerpo.

Estos daños comienzan temprano en los fumadores. Sin embargo, puede que tome años antes de que se pueda notar el problema lo suficientemente como para diagnosticar una enfermedad pulmonar.

En nuestro país, anualmente mueren poco más de 49 mil personas por causas atribuibles al consumo de tabaco, de las cuales más de 20 mil son por enfermedades respiratorias crónicas.

Principales enfermedades del sistema respiratorio

Cáncer de pulmón

Se origina cuando células anormales se multiplican sin control y son capaces de invadir otros tejidos.

El consumo de tabaco y la exposición a su humo es la principal causa de cáncer de pulmón.

Los fumadores son entre 15 y 30 veces más propensos a contraer cáncer de pulmón que las personas que no fuman.

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Es una enfermedad progresiva y potencialmente mortal, causando una seria discapacidad. Su principal consecuencia es que circule menos aire por las vías respiratorias.

Quien la padece tiene serias dificultades para realizar sus actividades cotidianas como caminar o subir escaleras.

El principal factor de riesgo para desarrollar EPOC es el tabaquismo y la exposición al humo de cigarro.

Tuberculosis

La tuberculosis es una enfermedad infecto-contagiosa crónica.

La tuberculosis daña los pulmones y reduce la función pulmonar, que se ve agravada por el consumo de tabaco.

El tabaquismo multiplica hasta 2.5 veces el riesgo de infectarse con la bacteria que causa la tuberculosis.

AL DEJAR DE FUMAR OBTIENES:

Beneficios inmediatos

Los niveles de sustancias tóxicas que se transportan a los pulmones en el humo de tabaco descenderán de manera similar a los de una persona que no ha fumado.

Los pulmones podrán tomar más oxígeno, lo que le permitirá respirar mejor.

Ganancias a largo plazo

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

- Disminuirá la tos y la falta de aire.
- Disminuirá el riesgo de infecciones.
- Se producirán menos flemas.
- Mejorará la circulación y la función pulmonar.
- La condición física mejorará gradualmente.

Aumento de la esperanza de vida

Después de 15-20 años de dejar de fumar, el riesgo de cáncer pulmonar se reduce en 90% en comparación con las personas que continúan fumando.

También disminuye el riesgo de muerte por bronquitis crónica y enfisema.