

Recuerda:

- El humo de tabaco afecta a todos.
- Dejar de fumar en tu hogar brindará una mejor calidad de vida para ti y tu familia.

Si tú o alguien de tu familia quiere dejar de fumar, pide apoyo.

## INSTITUTO MEXIQUENSE CONTRA LAS ADICCIONES

Mayores informes:

Teléfonos:

Valle de Toluca: (722) 213 49 08, 213 52 19 y 213 52 21.  
Al interior de la república: 01 800 911 20 00.

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

Página web:

[salud.edomex.gob.mx/imca/](http://salud.edomex.gob.mx/imca/)

Correo electrónico:

[salud.imca@edomex.gob.mx](mailto:salud.imca@edomex.gob.mx)



**HOGAR**  
100% LIBRE  
DE HUMO  
DE TABACO



CE:217/C/018/19

# POR TU SALUD, DI NO AL TABACO

## ¿Sabías que el humo de tabaco...

Contiene 7,000 productos químicos, de los cuales, más de 70 causan cáncer y más de 250 son altamente dañinos para la salud?



Afecta tanto a fumadores como a no fumadores?

Causa la muerte de 5,080 personas al año en México, de las cuales 1,080 son mujeres y 4,000 son hombres?

Fuente: Comisión Nacional contra las Adicciones.



Pone en grave riesgo a las mujeres embarazadas, provoca que los bebés nazcan con bajo peso o sufran muerte súbita?

Puede causar enfermedades en los niños como asma y cáncer?



Daña a los pulmones como si vivieras en una ciudad con altos niveles de contaminación atmosférica?

## ¿Qué puedes hacer?

### **DECLARA TU HOGAR COMO UN ESPACIO 100% LIBRE DE HUMO DE TABACO.**

1. Pega la etiqueta de Hogar 100% Libre de Humo de Tabaco en un lugar visible.
2. Si alguien de tu familia fuma, dile que apague su cigarro antes de entrar.
3. Informa a tus invitados que al interior de tu hogar no se fuma; pide amablemente que lo hagan en el exterior.

**Ninguna mujer embarazada, niño, niña o persona enferma deben estar expuestas al humo de tabaco.**