

Pilares de la prevención.

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles constituyen la principal causa de muerte en nuestro país y en el mundo, y se caracterizan por compartir los mismos factores de prevención:

1) alimentación saludable



2) actividad física



3) ambientes libres de humo



El **Tabaquismo** es una adicción, tenés derecho a un tratamiento.

Recordá que hoy es un buen día para dejar de fumar.

Te ayudamos

Desde el Ministerio de Salud Pública contamos con los servicios gratuitos de Cesación Tabáquica Intensiva de la Provincia.

Podés encontrar el listado de los Consultorios en el sitio web del Ministerio de Salud Pública.
www.msptucuman.gov.ar

Ingresá al botón de Programas y Planes, allí en el Programa Provincial de Lucha Antitabáquica. Encontrarás los Consultorios de Cesación Tabáquica.

Contactos:
libredetabacotucuman@hotmail.com.ar
0381-4308444 Interno 319

LINEAS GRATUITAS DE AYUDA AL FUMADOR
0800-222-1002 | 0800-999-3040
lun a vie de 9 a 22 y sáb y dom de 10 a 16.



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



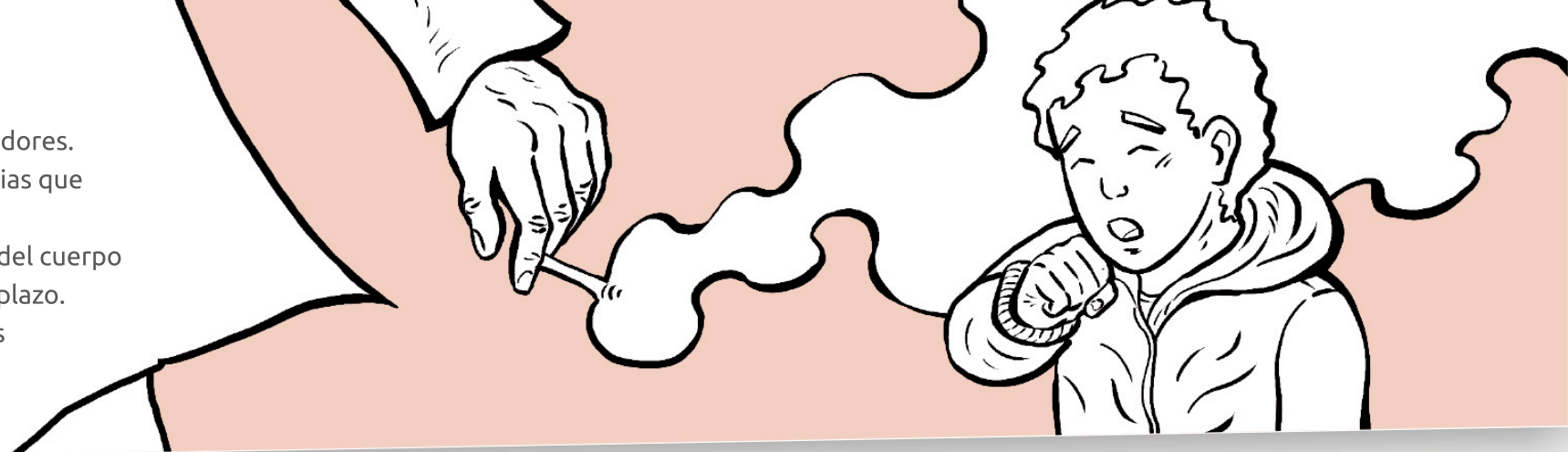
Actitud Saludable

**Hacé más por vos.
Hacé más por todos.
Te ayudamos.**

**Ambientes libres
de humo de tabaco**
PROGRAMA PROVINCIAL DE LUCHA ANTITABAQUICA

El Humo del tabaco:

- *afecta a todos sean o no fumadores.
- *contiene más de 7000 sustancias que afectan la salud.
- *daña a casi todos los órganos del cuerpo de manera inmediata y a largo plazo.
- *puede producir enfermedades severas y muerte.



La lista de enfermedades relacionadas con el tabaco **se amplía día a día.**

- Disminución de la capacidad pulmonar
- Angina de pecho e Infarto cardíaco
- Ataque cerebral
- Enfermedad de bronquios y pulmones
- Cáncer
- Bajo peso al nacer
- Muerte súbita del lactante
- Irritación ocular y nasal
- Olor y sequedad en el cabello
- Daños en la piel
- Otitis
- Daños en dientes, encías, lengua y mucosas
- Accidentes y quemaduras
- Mala evolución de otras enfermedades

Las formas de disminuir el riesgo de enfermar por Tabaquismo son:

- No fumar.
- No estar expuesto a humo de tabaco ambiental.
- Dejar de fumar.

Hay una forma eficaz de eliminar el humo de tabaco en ambientes interiores: Suprimir LA FUENTE.

Un sistema de ventilación NO elimina del aire interior todos los contaminantes del humo del tabaco.

Los ambientes 100% libres de humo de tabaco (ALH) protegen a toda la comunidad.

**En los ambientes libres de humo los fumadores son bienvenidos.
EL humo de tabaco NO.**

Si observa que alguien no cumple con las normas de control de tabaco, denuncie al **Nº 0810-888-4257**
Disponibles de **Lu. a Vi. de 8 a 16**

Beneficios de los Ambientes libres de humo de tabaco:

- Evitan o reducen el inicio del consumo.
- Protegen la salud de todos.
- Disminuyen los costos en salud.
- Disminuye el consumo en fumadores.
- “Desnormaliza” el consumo de tabaco.
- Reducen riesgo de accidentes, deterioro de las instalaciones y de los equipos laborales por efecto del humo de tabaco ambiental.
- Reducen el ausentismo laboral, aumentan la productividad y satisfacción de los trabajadores.
- Los ambientes educativos sin humo de tabaco son buenos ejemplos y protegen la salud de docentes, alumnos y visitantes.
- Los Servicios de Salud libres de humo de tabaco son buenos modelos para la comunidad.