

Alimentación  
saludable

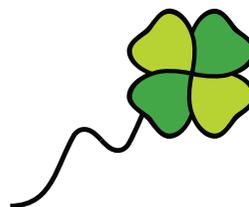


Ambientes  
libres de humo  
de tabaco



Actividad  
física

Pilares  
de la  
salud



Lucha  
antitabáquica

Tenés  
derecho a un  
tratamiento.  
Te ayudamos.



Denunciá el incumplimiento  
de la Ley antitabaco en el IPLA  
(Av. Salta 174)

Para dejar de fumar ingresá en:

[www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

Hacé click en el botón **+ Info** y encontrarás el  
listado de consultorios de cesación tabáquica

Líneas de ayuda al fumador  
0800-222-1002 / 0800-999-3040

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE  
TUCUMÁN

## El humo de tabaco

- × Afecta a todos, sean o no fumadores.
- × Contiene más de 7.000 sustancias que afectan la salud.
- × Daña a todos los órganos del cuerpo de manera inmediata y a largo plazo.
- × Puede producir enfermedades severas e incluso la muerte.

**Los ambientes 100% libres de humo de tabaco son la única forma eficaz de evitar enfermedades asociadas al mismo.**

**Los sectores fumador/no fumador o los sistemas de ventilación NO sirven para eliminar los contaminantes.**

## Beneficios de los ambientes libres de humo de tabaco

- + Evitan o reducen el inicio del consumo.
- + Protegen la salud de todos.
- + Disminuyen el consumo en fumadores.
- + Desnormalizan el consumo de tabaco.
- + Reducen el riesgo de accidentes y el deterioro de las instalaciones y de equipos laborales.
- + Reducen el ausentismo laboral y aumentan la productividad y satisfacción de los trabajadores.

## Beneficios de dejar de fumar

**20 min.**

La presión arterial y la frecuencia cardíaca vuelven a la normalidad.

**24 y 48 hs.**

Disminuye el riesgo de ataque cardíaco y mejoran el olfato y el gusto.

**1 a 9 meses**

Aumenta la energía y disminuyen las afecciones respiratorias.

**5 años**

El riesgo de algunos cánceres disminuye a la mitad, y el de ACV se iguala al de un no fumador.

**Otros beneficios**

Menos problemas durante el embarazo.  
Disminución de riesgo de esterilidad y disfunción eréctil.  
Piel, encías y dientes más sanos.  
Disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante.

**8 hs.**

Se normalizan los niveles de monóxido y oxígeno en sangre.

**2 a 12 sem.**

Mejora la circulación y la función pulmonar; las heridas sanan más rápido.

**1 año**

El riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad.

**10 años**

El riesgo de cáncer de pulmón se iguala al de un no fumador.

**El cigarrillo electrónico o vapeador NO es una alternativa para dejar de fumar.**