

Exposición ambiental al humo del tabaco

El tabaquismo es la primer causa de **MUERTE PREMATURA EVITABLE**.

El humo ambiental del tabaco es el contaminante atmosférico más importante y contiene más de 60 sustancias que pueden producir cáncer.

Cada año mueren en el mundo 5 millones de personas por efectos relacionados con el tabaquismo. En Argentina la cifra alcanza las 40.000 personas por año.

ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA Y ADICTIVA PERO PREVENIBLE Y TRATABLE.

SI VOS NO FUMAS YO RESPIRO MEJOR



¿Cuáles son los riesgos?

Si estás expuesta al humo del tabaco durante el embarazo

- Tu bebé es un fumador involuntario.
- Recibe menos oxígeno.
- Aumenta el riesgo de:

- . aborto espontáneo
- . parto prematuro
- . bajo peso al nacer
- . malformaciones



Al nacer

-Los bebés tienen más problemas respiratorios y **cuadruplican el riesgo de muerte súbita.**

Al inhalar las sustancias tóxicas procedentes del humo ambiental del tabaco, **es como si ellos también fumaran.**

- Si alguien fuma en el hogar los niños respiran aire contaminado y se ENFERMAN más de:

- o resfríos, otitis
- o neumonías
- o ataques de asma
- o bronquiolitis
- o broncoespasmos, silbidos en el pecho
- o tos crónica



- Se INTERNAN más.

- En Adolescentes:

- o disminuye el rendimiento deportivo (hay menos oxígeno en sangre)
- o produce impotencia sexual
- o predispone al inicio del tabaquismo y al consumo de otras drogas

- A largo plazo produce:

- o cáncer (sobre todo de pulmón)
- o enfermedades pulmonares obstructivas crónicas
- o Enfermedades cardiovasculares (como infarto, aumento de la presión arterial , muerte súbita)



¿Cómo puedo hacer para dejar de fumar?

- Tomá la decisión
- Tené una motivación
- Poné una fecha y escribilo
- Evitá ir a lugares donde fuman
- Cuando sientas el deseo de fumar hacé otras actividades como jugar con tus hijos, abrazar a tu bebé
- Pedí ayuda; los hospitales cuentan con planes para dejar de fumar

0800 999 3040 www.msal.gov.ar/tabaco

MUCHOS LO LOGRARON, VOS PODÉS SER EL PRÓXIMO



¿Como prevenir el tabaquismo?

fumar no es un hábito

sino una adicción

Nosotros debemos tomar conciencia del daño que produce el humo ambiental de tabaco y dar el ejemplo para que **no se permita fumar en nuestro hogar, en el auto y en lugares cerrados.**

Entre todos debemos colaborar para que cese esta epidemia del tabaquismo. Para que nuestros hijos puedan crecer en un ambiente saludable.

EL TABACO MATA, ¿PARA QUÉ COMENZAR?

La nicotina es una droga

DEPENDENCIA



Los componentes tóxicos del humo permanecen largo tiempo en el ambiente luego de apagado el cigarrillo.

Recordá que es un ASESINO SILENCIOSO.

El fumador inhala el humo y se enferma, al exhalar el humo enferma a los demás.