



Día Mundial sin Fumar

31 DE MAYO

“El tabaco, una amenaza para el desarrollo.” OMS

Todos en el Estado por un **¡Morelos libre de Humo de Tabaco!**



DATOS:

○ **165 muertes diarias** causadas por el consumo de Tabaco en México. En **Morelos mueren 2 personas diarias.**

○ En Morelos el 30.4% de estudiantes de secundaria y bachillerato, han fumado alguna vez en su vida.

Al igual que tu, decidimos una



vida sin humo



¡Por mi salud física,
prefiero el deporte!



DAÑOS DEL CONSUMO DE TABACO

CORTO PLAZO

- Aliento a Nicotina
- Celulitis en la mujeres
- Aumentan molestias asociadas con la menstruación.
- Resequedad de la piel.
- Arrugas y acné.
- Afectación económica

LARGO PLAZO

- Aumenta riesgo de ataques al corazón.
- Diferentes tipos de cáncer: pulmón, laringe y esófago, próstata, entre otros
- Aumento de colesterol y triglicéridos.
- Disfunción eréctil.



Pulmón Sano/Pulmón enfermo

¡Preferimos vernos bien, sonreír, convivir, platicar y relacionarnos con los demás!

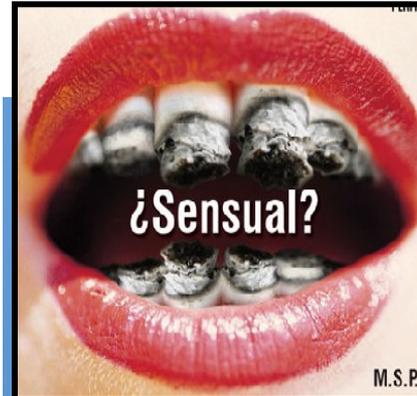
2008 - 2012

Sabías que el Humo de Tabaco contiene...

7000
SUSTANCIAS TÓXICAS

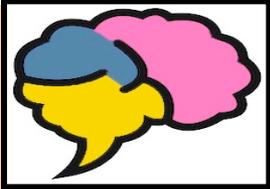
MÁS DE 70
CANCERÍGENOS

Por ello, **ninguna** persona, mujer embarazada, niña (o) debe estar expuesto al humo de tabaco.





y más Salud Mental



Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al **cerebro** 10 segundos después de la inhalación.

El tabaquismo mata al 50% de sus consumidores.

cambiamos — humo X + ganas de vivir

Los Espacios Públicos Cerrados y de Trabajo 100% Libres de Humo de Tabaco, representan una estrategia eficaz de protección a la salud de la población.

¡ES MEJOR, CUIDAR LA SALUD!

- ❖ Eligiendo NO Fumar.
- ❖ Reconociendo mi hogar como **libre de humo de tabaco, colocando una estampilla de NO FUMAR.**
- ❖ Si alguien de tu familia fuma, dile que apague su cigarro antes de entrar a tu casa.



- ❖ Informa a tus invitados que al interior del hogar NO SE FUMA; pide amablemente que lo hagan al exterior.
- ❖ Elimina Ceniceros

¡DEJAR DE FUMAR DELANTE DE OTROS NO ES UN ACTO DE CORTESÍA, ES UN DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD!

¿QUÉ HACER?

Si fumas o alguien de tu familia o amigos fuman y están interesados en dejar de hacerlo, solicita apoyo acude o solicita información a tu **UNEME CAPA** más cercano, conforme a lo siguiente:

MUNICIPIO	DIRECCIÓN	TELEFONO
CUERNAVACA	LEANDRO VALLE S/N COL. LOMAS DE LA SELVA CP. 62270	(01777) 312 91 69
ZACATEPEC	CALLEJÓN HOSPITAL VIEJO ESQ CUATOTOLAPAN NO. 6 COL. LÁZARO CÁRDENAS CP 62780	(01734) 34 79733
CUAUTLA	AV. CIRCUNVALACIÓN, CALLEJÓN S/N COL. FCO. I. MADERO CP 62744	01735 35 4 20 09
JIUTEPEC	CAMINO REAL A YAUTEPEC S/N COL. PARAISO C.P. 62570	(01777) 319 16 46
TEMIXCO	CERRADA TABACHINES S/N COL TEMIXCO CP 62580	(01777) 3 25 45 98
XOCHITEPEC	LEOPOLDO REYNOSO ESQ. REP. DE GUATEMALA. COL CENTRO C.P. 62790	(01 777) 3 65 70 03

(777) 314-51-88 / 310-38 22