

En el ISSEMyM existen 110 unidades médico-administrativas certificadas con:

Espacios 100% Libres de Humo de Tabaco.



**¡Denuncia las violaciones a la ley!**

Comunícate al:

Centro Nacional para la Prevención y Control de las Adicciones.

Tel.: 800 911 20 00.

Comisión Feral para la Protección de Riesgos Sanitarios.

Tel.: 800 033 50 50. Instituto Mexiquense contra las Adicciones.

Correo electrónico: imca@edomex.gob.mx



# Dejar de fumar salva vidas



[www.issemym.gob.mx](http://www.issemym.gob.mx)

Mayor información:  
Instituto de Seguridad Social del  
Estado de México y Municipios  
☎ 722 226 19 00,  
exts.: 135 10 61 y 135 10 63.

CE: 207/F/194/22



**issemym**

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

## Fumar es una de las adicciones con mayor aceptación por la sociedad en general, que puede ocasionar daños a la salud con diversos trastornos como el cáncer

- Cada cigarrillo contiene más de 4 mil sustancias químicas, de las cuales 40 son potencialmente cancerígenas.
- La nicotina es la “culpable” de tu adicción al tabaco, por tanto es difícil dejar de fumar.
- Entre los ingredientes del tabaco están el amoniaco, el cloruro y el bromuro que se utilizan en productos de limpieza.

### ¿Cuáles son los beneficios de no fumar?

- Se reduce el riesgo de padecer cáncer.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejora la irrigación a todos los órganos del cuerpo.
- Se fortalecen los huesos.
- Disminuye la aparición de arrugas.
- Mejora la circulación.
- Mejora el desempeño sexual.
- Mejora el gusto y el olfato.
- Permite que los huesos se fortalezcan.
- La piel y el cabello está más oxigenados.

### Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco:

- Es cualquier lugar cerrado de carácter público o privado.
- Incluye recintos como: instituciones médicas públicas o privadas, hospitales, clínicas, centros de salud, salas de espera; instituciones de enseñanza, escuelas, bibliotecas y auditorios, entre otros.

### Toma nota:

- El consumo de tabaco aumenta el riesgo de adquirir más de 10 tipos de cáncer.
- El cáncer de pulmón es el que tiene más incidencia entre los fumadores.
- Se incrementa el riesgo de enfermedades como: hipertensión arterial, derrame cerebral, neumonía e infertilidad, entre otros.

### Finalidad de la Ley de Prevención del Tabaquismo y de Protección ante la Exposición de Humo de Tabaco en el Estado de México:

- Proteger a la población contra la exposición al humo de tabaco en cualquier área física cerrada con acceso al público, como sitios de trabajo, vehículos de transporte y lugares comunes.
  - Reducir la posibilidad de que la población se inicie en el tabaquismo.
  - Proteger a las personas que durante la actividad laboral estén expuestas al humo.
  - Establecer mecanismos de coordinación para la participación y denuncia ciudadana.
  - Inhibir el consumo de tabaco y la exposición al humo de la población en general.
- 