"Componentes del humo del tabaco"

Químicos que provocan cáncer

Todos son extremadamente tóxicos

Metales tóxicos

Pueden provocar cáncer
Pueden provocar la muerte
Pueden dañar el cerebro y los riñones

El humo en el ambiente tiene más de 4.500 sustancias.

Muchas de estas sustancias son tóxicas y provocan cáncer.

Usted respira estas sustancias cuando está en ambientes con humos de tabaco.

Gases Venenosos

Provocan la muerte
Afectan las funciones cardíacas y respiratorias
Irritan la garganta, los pulmones y los ojos

Apta Te ayuda

La Asociación para la Prevención del Tabaquismo en Aragón le recomienda no fumar y evitar la exposición al humo del tabaco.

Si usted decide seguir fumando ¡RECUERDE! el humo de su cigarro perjudica la salud de los que están a su alrededor. ¡EVÍTELO!

Información

www.aragonsintabaco.com
www.apta-aragon.org

Deshabituación Tabáquica
GRATUITA

Consulta HUESCA:
Teléfono 697 266 570
Apdo. 1 - 22080 HUESCA

Consulta TERUEL:
Teléfono 663 292 419
Apdo. 162 - 44080 TERUEL

Consulta ZARAGOZA:
Teléfono 689 266 728
Apdo. 10115 - 50080 ZARAGOZA

¿Qué se puede hacer?

- No fume ni permita que otros lo hagan en su casa o en su coche.
- Exija que se cumpla la ley en los lugares de trabajo.
- Elija y acuda a restaurantes, bares y lugares públicos libres de humo.
- Pida que no fumen cerca de sus hijos o de usted.

Apta

ASOCIACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN ARAGÓN

EL HUMO DEL TABACO AMBIENTAL

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD Y CONSEJOS PARA EVITARLO

Subvenciona:
GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo

El humo del tabaco ambiental es peligroso.

Expertos de la Organización Mundial de la Salud **(O.M.S.)** han investigado cómo el humo del tabaco en el ambiente es perjudicial.

Este documento explica los peligros de estar expuesto al humo ambiental y de cómo proteger a su familia y a usted mismo.

¿Quién es un fumador involuntario?

La persona que respira el humo que procede del cigarrillo ó el exhalado por un fumador que se encuentra cerca de usted.

Es como si estuviera fumando.

Esto es perjudicial para todas las personas independientemente de la edad o del estado de salud.

No acepte ser fumador forzoso.

¿Qué debe conocer?

- No existe cantidad de humo segura, un poco puede ser peligroso.
- No existe un tiempo de exposición seguro al humo de tabaco.
- Usted inhala las mismas sustancias tóxicas que el fumador.
- El humo de tabaco en el ambiente puede ser causa de muerte súbita del lactante y en los niños causa problemas pulmonares, infecciones de oído y asma severa.

¡Protégalos!

- Produce enfermedad, discapacidad y muerte.
- Usted respira el tóxico humo de tabaco en bares y restaurantes, así como en la entrada de algunos edificios públicos.
- Las zonas de "no fumador" que no están totalmente compartimentadas "NO" protegen. Tampoco filtros, cortinas de aire, ni apertura de ventanas.
- Cuando alguien fuma en casa, todos los que están respiran humo tóxico.
- Los niños, embarazadas, personas con problemas respiratorios tienen que tener más precaución y no exponerse al humo del tabaco.
- Millones de niños y adultos respiran los tóxicos del humo del tabaco.