




**¿QUÉ ES CESACIÓN TABÁQUICA?**


Proceso de dejar de consumir cualquier producto de tabaco o nicotina, con o sin ayuda, durante al menos seis meses.



**¿FUMAR ES MALO?**


¡Sí! Fumar daña casi todos los órganos del cuerpo y causa enfermedades como EPOC, cáncer y problemas del corazón.

En México, 173 personas mueren cada día por enfermedades relacionadas con el tabaquismo.



**¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?**

Dejar de fumar antes de los 40 años reduce más del 90 % el riesgo de morir por enfermedades causadas por el tabaco.



**¿CÓMO PUEDO DEJAR DE FUMAR?**


Habla con un profesional de la salud para recibir consejería y apoyo personalizado.

El tratamiento combina terapia psicológica y medicamentos que reducen la ansiedad y los síntomas de abstinencia.

**¿QUÉ HACE LA OMS CONTRA EL TABAQUISMO?**

La OMS creó el plan MPOWER, con seis acciones para frenar el consumo:

- Monitorear
- Proteger
- Ofrecer ayuda para dejarlo
- Advertir
- Hacer cumplir la ley
- Aumentar impuestos



**¿Y EN MÉXICO?**

La Ley General para el Control del Tabaco ordena a la Secretaría de Salud crear servicios de apoyo para dejar de fumar.

Además, la NOM-028-SSA2-2009 establece la consejería y el seguimiento como parte de la atención integral de las adicciones.

**¿EXISTEN SERVICIOS PÚBLICOS PARA DEJARLO?**

En México aún no hay servicios consolidados en el primer nivel de atención (Centros de Salud) para dejar de fumar.

La Línea de la Vida ofrece orientación telefónica gratuita para quienes desean dejar de fumar.

**¿DÓNDE PEDIR AYUDA?**

Los Centros de Integración Juvenil (CIJ) y la Clínica contra el Tabaquismo de la UNAM brindan consejería y tratamiento especializado.

También puedes llamar a la Línea de la Vida, disponible 24 horas:

☎ 800 911 2000

**¡Nunca es tarde para dejar de fumar!**

**BOOM!**

