

**Secretaría de Salud
Instituto Mexiquense
Contra las Adicciones**

Mayores Informes:

Tels.: 722 213 49 08,
213 52 19 y 213 52 21

imca.salud.mexiquensesmassanos@gmail.com

<http://salud.edomex.gob.mx/imca/>

González Arratia 206,
colonia Santa Clara, C.P. 50060,
Toluca, Estado de México.

Mexiquenses
más sanos

 IMCAmexiquense

 IMCA_SALUD

 <http://salud.edomex.gob.mx/imca/>

**CUIDEMOS
JUNTOS**

**LOS ESPACIOS LIBRES
DE HUMO DE TABACO**



No dejes
que las drogas
marquen tu vida



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE

¿Sabías que?

En todo el mundo hay alrededor de 4.9 millones de muertes relacionadas con el tabaco. En México mueren diariamente alrededor de 165 personas a consecuencia de enfermedades relacionadas con el tabaco. Como un esfuerzo que nos comprometa a todos, para hacer frente a lo anterior, se creó la Ley General para el Control del Tabaco (LGCT); misma que entró en vigor el 28 de agosto de 2008 en todo el territorio nacional.

¿Tú ya conocías la Ley General para el Control del Tabaco (LGCT)?

Su objetivo es controlar el consumo de tabaco, además de procurar proteger la salud de las personas que no fuman. Por ello prohíbe fumar en espacios públicos cerrados, sean comerciales (restaurantes), laborales (oficinas) o de gobierno (trámites). Además de que establece sanciones para aquellas personas que no cumplan con sus lineamientos. A continuación te hablaremos de ella para que la conozcas y compruebes los importantes beneficios que tiene.

LEY GENERAL PARA EL CONTROL DE TABACO

La LGCT debe aplicarse y respetarse en todo México. Uno de sus antecedentes directos es que busca adherirse a la observancia en todo el territorio nacional del Convenio Marco para el Control del Tabaco, promovido por la Organización Mundial de la Salud

(OMS); el cual busca disminuir la creciente producción, comercialización y consumo de tabaco a nivel mundial, así como hacer énfasis en el impacto nocivo que el tabaco genera en nuestra salud.

México fue el primer país de Latinoamérica en firmar el Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco, el 21 de mayo de 2003. Si deseas consultar el texto íntegro del Convenio Marco, te invitamos a hacerlo en: <http://www.who.int/gb/fctc/PDF/inb6/einb65.pdf>

Es por esto, en realidad, la LGCT bien aplicada por todos los mexiquenses puede servirnos para proteger nuestra salud. Para esto prohíbe mantener encendido cualquier producto de tabaco en sitios públicos que son considerados como espacios libres de humo de tabaco. Éstos incluyen: instituciones gubernamentales y no gubernamentales; escuelas públicas y privadas; así como restaurantes y demás establecimientos cerrados.

Tal vez te preguntes: ¿y cómo me puedo dar cuenta de que el lugar público donde estoy es un espacio libre de humo de tabaco?

Es muy fácil, porque en él encontrarás señalizaciones que la propia LGCT tiene previstas, tales como: letreros, logotipos y emblemas, tanto en la parte interior como exterior, que indican claramente que ese edificio debe mantenerse libre de humo de tabaco, por lo que no está



permitido fumar en su interior, para evitar precisamente que alguien pueda aspirar humo de tabaco y desarrollar alguna de las enfermedades relacionadas con él.

Así es que por el bien de tu salud y de la de los tuyos, si observas cualquier anomalía, denúnciala al 01800-9-NO FUME (66 38 63). Tu bienestar y el de los tuyos es tu derecho: ¡Ayúdanos a vigilar que se cumpla!

Si lo deseas puedes consultar el texto íntegro de la Ley General para el Control del Tabaco en:

www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/doc/LGCT.doc

(Página web de la Legislatura Federal).

www.conadic.salud.gob.mx

(Página del Consejo Nacional Contra las Adicciones, CONADIC).

<http://salud.edomexico.gob.mx/imca/>

(Página electrónica del Instituto Mexiquense contra las Adicciones, IMCA).

EL REGLAMENTO DE LA LGCT

En contra del tabaquismo y de sus consecuencias se han realizado grandes acciones, pero falta mucho todavía, y nos corresponde a todos los mexiquenses asumir el compromiso que ello significa. El futuro de la lucha contra este fenómeno es por medio de la prevención. Las futuras generaciones deben estar mejor informadas; ello implica hacer conciencia de los grandes daños que los productos de tabaco producen a la salud en cada persona y al bienestar íntegro de nuestra sociedad.

A continuación te expondremos de forma sintética el Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco (LGCT), mismo que nos puede servir como guía para facilitarnos el tránsito a un Estado de México más saludable y libre de humo de tabaco, lo cual se traducirá en múltiples beneficios y un mejor nivel de vida para todos los mexiquenses.

El Reglamento de la LGCT fue publicado en el *Diario Oficial de la Federación* (DOF) el 31 de mayo de 2009, y entró en vigor el 30 de junio de ese mismo año. Te invitamos a consultarlo íntegro en:

www.conadic.salud.gob.mx

(Página del Consejo Nacional Contra las Adicciones, CONADIC).

<http://salud.edomexico.gob.mx/imca/>

(Página electrónica del Instituto Mexiquense Contra las Adicciones, IMCA).

Es importante recalcar que este reglamento pretende darte a conocer las formas particulares en que puedes protegerte contra la exposición al humo de tabaco. Para ello, contiene los lineamientos a seguir con relación a lo anterior; como: delimitar y señalar perfectamente las áreas de fumar y no fumar; contar con un buzón de quejas y sugerencias; mostrar un número telefónico de denuncia; apegarse a las características que debe tener cada tipo de área (para fumadores y no fumadores); así como la observancia cabal a todas las precauciones necesarias para proteger a la población contra la exposición al humo del tabaco, por más mínima que ésta pudiera parecer.

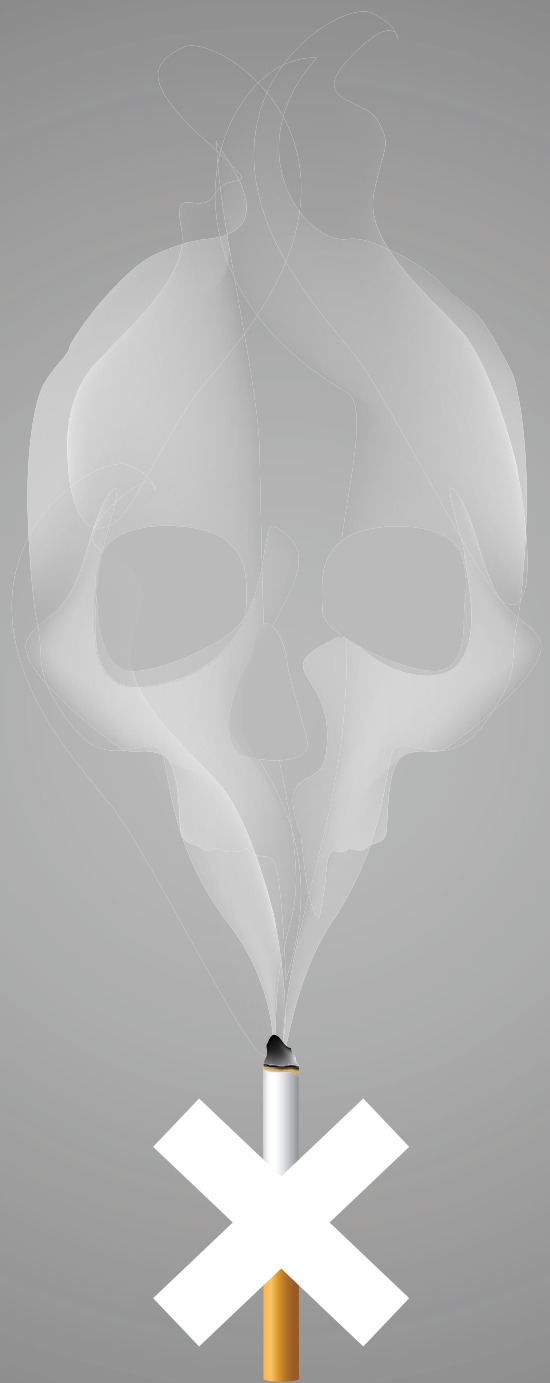
Es por ello que si en un espacio libre de humo de tabaco llegaras a ver a alguien que esté fumando, pídele que por favor deje de fumar y que apague de inmediato su cigarro. Después, invita a esa persona a que se traslade a la zona exclusiva para fumar; en la que podrá encender un cigarro, o cualquier otro producto de tabaco, únicamente cuando ya se encuentre en dicha área.

De no hacer caso, busca la asistencia de la autoridad correspondiente, para que se encargue de disuadir a dicha persona y, en su caso, aplicar la sanción administrativa que corresponda.

Para esto, en cualquiera de los espacios libres de humo de tabaco deben colocarse ceniceros con el letrero "Apague su cigarro antes de entrar"; los cuales estarán únicamente en la entrada del lugar.

Mientras, en el interior, debe haber señalizaciones y letreros que hagan saber a la gente de que se trata de un espacio libre de humo de tabaco; así como leyendas de advertencia sobre cualquier incumplimiento, y el número telefónico para presentar quejas, que es:

01 800 9 NO FUME (66 38 63).



01 800 9 NO FUME (66 38 63)

El reglamento también nos menciona aquellos otros sitios en los que debe respetarse a las personas que no fuman. Tal es el caso del transporte público. En el acceso e interior de éste debe haber letreros, logotipos o emblemas perfectamente visibles que indiquen que está prohibido fumar.

En dado caso de que alguien se encuentre fumando (pasajero o chofer), se le debe pedir que apague su cigarro; de no hacerlo, hay que notificarlo a las autoridades competentes. Otros lugares donde se tiene que vigilar el cumplimiento del Reglamento y de la LGCT son las instituciones educativas estatales. Lo cual correrá a cargo del personal administrativo, de los docentes y de los padres de familia. Todos ellos deben participar activamente en la vigilancia de la LGCT y de su respectivo reglamento, para hacer cumplir la prohibición de consumir o mantener encendido cualquier producto de tabaco en el interior de nuestras escuelas mexiquenses y, en dado caso de que se infrinja esta normatividad, realizar la denuncia correspondiente al **01 800 9 NO FUME (66 38 63)**.

El Reglamento de la LGCT también estipula la forma en que se pueden implementar zonas exclusivas para fumar; siempre y cuando las condiciones de la construcción lo posibiliten, sin dejar de apegarse a la LGCT. Por ello, las áreas exclusivas para fumar tendrán que ubicarse al aire libre, o bien, en zonas interiores totalmente aisladas del resto del edificio y con un sistema muy sensible de purificación del aire, mismo que debe garantizar 100% la calidad en el control de sus emisiones.

Cualquiera que sea la opción, las zonas exclusivas para fumar deben estar restringidas al paso y la estancia de los no fumadores; presentar señalizaciones visibles que prohíban estrictamente la entrada a menores de edad, así como mostrar advertencias sobre los serios daños a la salud a los que se exponen, sin excepción alguna, quienes deseen ingresar y permanecer en dichas áreas. Todo esto no lo podríamos lograr sin tu participación firme y decidida, por medio de la promoción de los espacios libres de humo de tabaco; de tu denuncia anónima de los lugares públicos donde permitan fumar; de tu interés por defender la salud de los tuyos; de tus

ganas de hacer algo por la educación de nuestros niños y adolescentes, para adquirir y desarrollar hábitos y valores que les forjen un futuro mejor; así como de tu participación entusiasta en campañas de información en escuelas o centros de salud de tu comunidad.

Por lo antes expuesto, el Gobierno del Estado de México ha tomado la fuerte convicción de que “lo primero es la salud de todos los mexiquenses”, así como su bienestar y desarrollo logrado por las oportunidades que brinda una vida sin adicciones.

Como parte de este compromiso, el Instituto de Salud del Estado de México lleva a cabo acciones en todo el Estado de México, para que los ambientes cerrados y se conviertan en “Edificios Libres de Humo de Tabaco”. De esta manera, en los espacios laborales, escolares, públicos y familiares se promoverá una cultura de salud a los mexiquenses.

PROGRAMA DE RECONOCIMIENTO DE EDIFICIOS PÚBLICOS Y PRIVADOS COMO LIBRES DE HUMO DE TABACO EN EL ESTADO DE MÉXICO

Es una prioridad proteger la salud de quienes no fuman; así como desalentar paulatinamente el consumo de los fumadores. Por ello se trabaja en la promoción de espacios 100% libres de humo de tabaco, ya que éstos tienen la finalidad de proteger la salud de los trabajadores, visitantes o usuarios de edificios públicos o privados en nuestra entidad. Por ello, te invitamos a incluir el lugar donde laboras a los 1,590 Edificios Libres de Humo de Tabaco reconocidos en el Estado de México de 2004 a 2008, en: Av. Estado de México, camino a San Gaspar s/n, Rancho Guadalupe, conjunto SEDAGRO, Metepec, Estado de México. C.P. 52140; o bien, a los teléfonos: (01722) 271-1865 y 271-1086, extensión 105.

¿Por qué todo esto es sumamente importante?

La importancia de generar cada vez más espacios en los que el ambiente sea libre de humo de tabaco, como el hogar, el trabajo, bares, entre otros, posibilita que nuestra estancia y nuestro rendimiento en ellos sea mucho mejor; incrementando la productividad, la convivencia familiar y de esta manera, la calidad de vida.

¡POR ESO, CUÍDATE TÚ Y CUIDA A LOS TUYOS!

Aquellos que se han expuesto poco al humo de tabaco incrementan la cantidad de años de vida saludable, además disminuyen considerablemente el riesgo de enfermedades asociadas a él; tales como: hipertensión, infartos, embolias, enfisema y cáncer pulmonar. Es por esto que te invitamos a que si tienes algún establecimiento mercantil, como un restaurante o un bar, consultes y hagas valer la Ley General para el Control del Tabaco (LGCT) y su Reglamento. Además, te podrás informar de los requerimientos que se deben de llevar a cabo, para que juntos contribuyamos a disminuir los daños asociados tanto al consumo directo de tabaco (fumadores), como al humo de segunda mano (no fumadores). Recuerda que colaborando juntos, lograremos mejorar la calidad de vida de los mexiquenses.

¿Qué pasa con quienes fuman pero quieren dejar de hacerlo?

Muchas personas desconocen el sinfín de beneficios que se producen al dejar de fumar. Por lo que a continuación hacemos mención de algunos de ellos: tu presión arterial y tu frecuencia cardíaca regresan a su



CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA EN ADICCIONES DEL ESTADO DE MÉXICO

nivel normal, la temperatura de pies y manos mejora, tu capacidad física aumenta, por lo que te cansarás menos, tendrás menor probabilidad de padecer numerosos tipos de cáncer; mejora tu aspecto físico (desaparece el mal aliento, el color amarillento de manos y uñas), mejora la hidratación de tu piel, por lo que tendrás menos arrugas, tu ropa, oficina o tu casa ya no olerán mal, y mejorará tu economía. Pero, ¿cómo lograrlo? A continuación te presentamos unos tips muy sencillos que podrás llevar a cabo para dejar de fumar; así que no hay pretexto, continúa leyendo y cuando menos te des cuenta, los estarás llevando a cabo con éxito.

- Determina una **FECHA** para dejar de fumar.
- Una vez que llegue ese día, **RESPÉTATE** y ya no fumes más.
- **EVITA** actividades o lugares que se relacionen con el acto de fumar.
- **PREPÁRATE** para la abstinencia; es decir: desear nicotina, tener mal humor, ansiedad, mayor apetito, etcétera.
- Practica el **DEPORTE** de tu preferencia y consigue el **APOYO** familiar.
- Sobre todo, apóyate con un **ESPECIALISTA**.

Para esto último, te sugerimos marcar el **01 800 911 2000**, que es una línea de atención gratuita en la que te brindarán asesoría absolutamente anónima; además de que te dirán cómo contactar la clínica para dejar de fumar más cercana a tu domicilio.

También te invitamos a contactarnos directamente. Nos dará mucho gusto poder resolver tus inquietudes y brindarte todo el apoyo que necesites.

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA EN ADICCIONES DEL ESTADO DE MÉXICO

Puedes acudir a ellos para recibir orientación en relación a la LGCT y de su respectivo Reglamento, así como sobre el Programa Estatal de Reconocimiento de Edificios Libres de Humo de Tabaco, y en caso de que alguna vez hayas consumido tabaco y desees dejar de fumar.

Municipio	Nombre	Domicilio
Naucalpan de Juárez	Olimpiada 68	Centro de Salud Olimpiada 68, Av. Emiliano Zapata, esq. Mina e Izcalli C.P. 53570.
	Hospital General	Hospital General Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda, Avenida Ferrocarril a Acámbaro s/n, esq. Iro de Mayo. C.P.57930.
	Independencia	Centro de Salud Independencia, Camino Arenero esq. con Avenida Río Hondo, C.P. 56525.
Nezahualcoyotl	Estado de México	Centro de Salud Estado de México, Av. Cuauhtémoc s/n, entre 4ta. y 5ta. Avenida. C.P. 57210.
	Manantiales	Centro de Salud Manantiales, Miguel Alemán s/n, esq. 24 de Febrero. C.P. 57210.
	Jardines	Centro de Salud Jardines de Guadalupe, Av. Independencia s/n, entre calle Victoria y Chihuahua. C.P. 57140.
	Pirules	Centro de Salud Pirules, Av. 4 esq. Plareros, C.P. 57510.
Valle de Chalco	San Miguel Xico	Predio de San Miguel Xico, Oriente 6 esq. Sur 19-A.
Tejupulco	Tejupulco	Predio de la localidad el Rodeo.
Tlalnepantla de Baz	La Presa	Centro de Salud Lázaro Cárdenas III La Presa, Asociación de Excursionistas del DF, Colonia Lázaro Cárdenas. C.P. 54189.
	El Tenayo	Centro de Salud El Tenayo, Cuauhtémoc s/n, C.P. 54140.
	La Laguna	Centro de Salud La Laguna, Lago Patzcuaro No. 44, C.P. 54140.
Toluca	San Pablo Autopan	Centro de Salud Pueblo Nuevo, Independencia s/n, San Pablo Autopan, C.P.50290.
	San Mateo Otzacatipan	Predio Lázaro Cárdenas s/n, San Mateo Otzacatipan, C.P.50220.
	Toluca	Isabel La Católica 211-A, Colonia Santa Clara. C.P. 50060
Tlalmanalco	Tlalmanalco	Av. Principal s/n San Lorenzo Tlalmanalco, C.P. 56704
Tecámac	Tecámac	Rancho Grande s/n, Colonia Sierra Hermosa. C.P. 55749
Valle de Bravo	Valle de Bravo	Predio del Municipio de Valle de Bravo, Localidad Cuadrilla de Dolores, C.P.51200.
Atizapán	Atizapán	Predio Centro de salud, Lomas de San Miguel, Laurel s/n, entre Mandarin y Cacahuate. Lomas de San Miguel Sur, C.P. 52926
Atzacmulco	Atzacmulco	Colonia Nueva España, Santa Cruz Bombatevi, C.P. 50450
Capulhuac	Capulhuac	Centro de Salud Capulhuac, Gral. Anaya esq. con Niños Héroes, C.P. 52700
Chimalhuacán	Chimalhuacán	Avenida México s/n esq. con Avenida Rivapalacio, Barrio Transportistas.
Cuautitlán	Cuautitlán	Avenida Juan Pablo II esq. Av. Teyahuacal, Kilómetro 3, Carretera Cuautitlán-Tultepec, C.P.54850.
Ecatepec de Morelos	San Juan Ixhuatepec	Centro de Salud San Juan Ixhuatepec, Vicente Guerrero esq. Ignacio Zaragoza. Col. Urbana Ixhuatepec. C.P. 54180.
	Ciudad Cuauhtémoc	Centro de Salud Ciudad Cuauhtémoc, Cerrada de Tlatelolco s/n, Sección Cuhtláuac, C.P. 55067.
	San Agustín	Centro de Salud San Agustín, Av. Santa Rita y Sur 90, C.P.55297.
	Ruiz Cortines.	Centro de Salud Colonia Ruiz Cortínez, Norte 3 esq. Oriente3, C.P.55050.
	Héroes de Granaditas	Centro de Salud Colonia Héroes de Granaditas, Calle Villa Victoria s/n, C.P.55297.
Chiconautla 3000	Chamizal	Predio de Salud Chamizal, Av. Nuevo León esq. Adolfo López Mateos s/n, Col. Chamizal, C.P.55270.
	Chiconautla 3000	Avenida Escritores s/n, Barrio 3 Chiconautla 3001, C.P.55050.
	Huixquilucan	Huixquilucan
Ixtapaluca	Zoquiapan	Carretera Federal México - Puebla, kilómetro 39.5, Zoquiapan. C.P. 56577.
	Alfredo del Mazo	Centro de Salud Alfredo del Mazo, Av. Central, Manzana 7 Lote2, Colonia Alfredo del Mazo, C.P. 56577
La Paz	La Magdalena Atlipac	Centro de Salud La Magdalena Atlipac, Calle Morelos s/n, C.P. 56525.