

## CUANDO FUMAS SÓLO GANAN LAS TABACALERAS... Y TU PIERDES LIBERTAD

- **EXIGE** que el aire que respiras esté libre del humo del tabaco.
- **DEFIENDE** los espacios libres del humo del tabaco en tu escuela, tu casa y tu grupo de amigas y amigos.
- **EXIGE** que los negocios no vendan cigarrillos sueltos a menores de edad.
- **ELIGE** los restaurantes para no fumadores y preocúpate de que se respeten los ambientes sin humo de tabaco.



SI TODOS COLABORAMOS  
LA LEY SERÁ  
MÁS EFECTIVA....

SI REQUIERES  
MAYOR  
INFORMACIÓN



[www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE SALUD

# LA NUEVA LEY DEL TABACO PERMITE A

# LOS ADOLESCENTES SER MÁS

# LIBRES



GOBIERNO DE CHILE  
MINISTERIO DE SALUD

## EXPONERSE AL HUMO DEL TABACO ES TAN DAÑINO COMO FUMAR

El humo ambiental contiene los mismos elementos tóxicos que aspira el fumador. La exposición al humo del cigarro puede producirte asma bronquial y limita tu capacidad de hacer actividad física, como correr o bailar.

### El humo del cigarrillo te daña ya que contiene:



**Nicotina:** "Droga adictiva" que rápidamente te hace dependiente.

**Alquitrán:** Que produce diferentes tipos de cáncer.

**Monóxido de Carbono:** Que es un gas tóxico, el mismo que expelen los tubos de escape de los autos.

**Arsénico:** Sustancia tóxica, usada en venenos para ratas. Puede provocar cáncer.

La publicidad muestra imágenes falsas, pero la realidad es otra...

El tabaco favorece el desarrollo de acné (espinillas); la piel y el pelo se ponen opacos; los dientes, manos y uñas se ponen amarillos. El aliento es desagradable y puedes dañar o perder tus dientes.

# NINGÚN BUEN DEPORTISTA FUMA

El consumo del tabaco impide el buen rendimiento físico, los músculos se agotan más rápido, se producen más calambres y dificultad respiratoria.

