

¿Sabías que fumar es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo? En Argentina, el tabaco es responsable de más de 40.000 muertes por año, y el 20% son “fumadores pasivos”, es decir, personas que no fuman pero conviven con otros que sí lo hacen.

Aunque cada vez son menos los jóvenes que fuman en nuestro país, 1 de cada 4 de los adolescentes todavía fuma tabaco, y 1 de cada 10 están expuestos al humo ajeno en el hogar o en lugares públicos cerrados, según datos de la Encuesta de Tabaquismo en Adolescentes de 2012.

-

El humo de cigarrillo es muy malo para la salud de todos.

-

Por eso, si no fumás, no te enganches.

-

Y si conocés a alguien que fuma, ayudalo para que deje.

¡Compartí estos videos con tus contactos, amigos y familia, y sumalos a esta campaña por una vida libre de humo!

Si fumás, perdés

**7 de cada 10 jóvenes piensa que el humo de tabaco es perjudicial para la salud, entre todos respetamos y construimos más ambientes libres de**

**humo.**

<http://youtu.be/UNhHzSlwu8c>

□

**Fumar te deja fuera de carrera  
6 de cada 10 jóvenes que fuman intentaron dejarlo.**

[http://youtu.be/W-eEH1yOF\\_Y](http://youtu.be/W-eEH1yOF_Y)

**Fumar te deja solo  
El 47,5% de los jóvenes estuvo expuesto a humo de tabaco ajeno en el hogar. Respetá y pedí que respeten los ambientes libres de humo.**

<http://youtu.be/y3NTAmtuVcw>

Fumar te deja afuera

**6 de cada 10 jóvenes que fuman quieren dejarlo, acompaña a tus familiares y amigos para ayudarlos en el proceso de cesación.**

[http://youtu.be/tR3o8yFg\\_1Y](http://youtu.be/tR3o8yFg_1Y)

## **PEDÍ AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**

El proceso de abandonar el consumo de tabaco arranca cuando se toma la decisión. Existen diferentes opciones para lograr este objetivo, para cada persona puede funcionar una distinta.

[Manual de autoayuda](#)

Centros de cesación tabáquica, buscá el más cercano a tu casa [aquí](#) .

**0800-999-3040**

A través de esta línea telefónica gratuita, el Ministerio de Salud ofrece información y asesoramiento sobre cesación tabáquica. Este servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a 21 hs., y los fines de semana y feriados en el horario de 9 a 18hs.