



Los residuos del tabaco. Son la mayor fuente de desechos en las calles.



Prevenir enfermedades. En especial las cardiovasculares.



Ahorrar dinero. Tu bolsillo te lo agradecerá.



Dar ejemplos a los hijos. Los padres son los principales referentes de comportamiento.



Higiene bucodental. El tabaco causa problemas en dientes y encías.

RECOMENDACIONES

Para dejar de fumar:

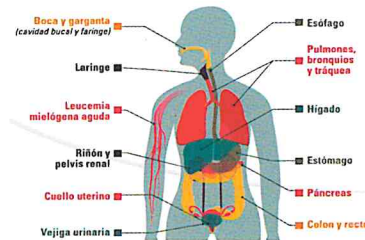
- **Bebe sorbos de agua** en lugar de comer cuando tengas esa sensación desagradable.
- **Haz ejercicios.**



- **Mantente ocupado.**
- **Consume alimentos** saludables y bajos en calorías.
- **Evita tomar** bebidas alcohólicas.



- **Tira tus cigarrillos.**
- **Piensa en todas las enfermedades,** que podrás evitar si dejas de fumar.



Si has decidido dejar de fumar



- **PREPÁRATE:**
Fija una fecha para dejar de fumar.
- **SOLICITA APOYO:**
Comunica a familiares y amigos tu propósito de dejar de fumar, esto ayudará a reforzar tu compromiso.
- **AYUDA PROFESIONAL:**
La nicotina contenida en el tabaco además de ser tóxica, causa dependencia física. La fuerza de voluntad no siempre es suficiente.



**Día Mundial
SIN TABACO
31 Mayo**

¡Yo ♥ mi vida sin tabaco!



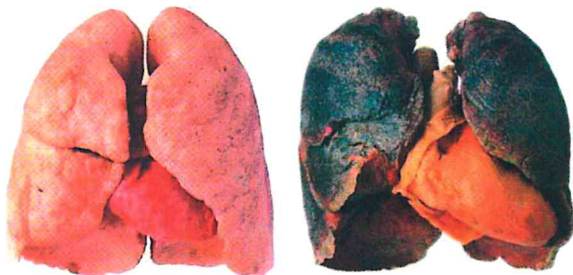
¿QUÉ CONTIENE UN CIGARRILLO?

Su principal componente es la **NICOTINA** (sustancia adictiva), pero además contiene más de 4500 productos químicos irritantes y perjudiciales para la salud.



EL TABACO PROVOCA

- Cáncer de pulmón, páncreas, vejiga, garganta y otros más.
- Ictus.
- Enfisema, bronquitis.
- Infarto del corazón.
- Gangrena.
- Complicaciones en el embarazo.
- Muerte y muchas enfermedades más.



SI DEJAS DE FUMAR...

- **En 20 minutos**
La presión arterial baja a su nivel normal.
El ritmo cardiaco desciende a la cifra normal.
- **En 8 horas**
La concentración de monóxido de carbono en la sangre baja su nivel normal.
La concentración de oxígeno en la sangre sube a su nivel normal.
- **En 48 horas**
Aumenta la agudeza del olfato y del gusto.
- **En 2 semanas**
Mejora la circulación.
La función pulmonar aumenta hasta un 30%.
- **En 7 meses**
Disminuye la tos, la congestión, el cansancio y la sensación de ahogo y fatiga así como las infecciones respiratorias.
- **En 5 años**
El riesgo de un paro cardiaco, se reduce al de un no fumador (de 5 a 15 años).
El riesgo de cáncer de la boca, garganta y esófago es la mitad de el de un fumador.
- **En 10 años**
El riesgo de muerte por cáncer de pulmón es la mitad de la de un fumador.

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR



Fumar mata. Se relaciona con 7 millones de muertes al año en el mundo.



Mejorar síntomas como tos o fatiga. Al realizar actividades.



Cuidar la piel. El tabaquismo acelera el envejecimiento prematuro de la piel.



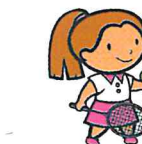
Evitar enfermedades en personas cercanas. (tabaquismo pasivo).



Dependencia de la nicotina. ya que es adictiva.



Presiones familiares o laborales.



Practicar deporte. Con menos esfuerzo.