

APAGA LA CIGARRETA. ENCÉN LA TEVA VIDA

EL TABAC REDUEIX ANYS I QUALITAT DE VIDA

1.



És adictiu

Produeix més dependència que l'heroïna o la cocaïna. Fa que el fumador fumi de mitjana uns 30 anys.

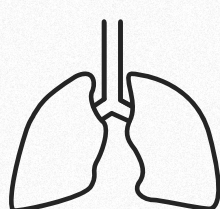
2.



En una calada

S'eleva la freqüència cardíaca de 10 a 15 batecs per minut i augmenta la pressió arterial.

3.



Desfoga els teus pulmons

El quitrà, que inclou arsènic i cianur, provoca broncospasmes, asma i, a llarg termini, càncer o emfisema.

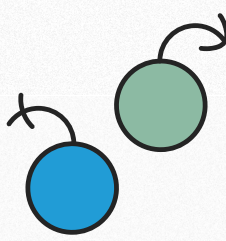
4.



Protegeix als petits

Tenen major risc de patir otitis, crisis asmàtiques i infeccions respiratòries.

5.



Menys fertilitat

La fertilitat de dones i homes es redueix i hi ha major risc de disfunció erèctil.

6.



Embaràs i nadó

El risc d'avortament és més gran i hi pot haver complicacions durant l'embaràs. Els nadons solen néixer amb menys pes.

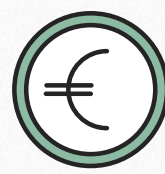
7.



Deteriorament físic

Les dents es tornen grogues, els dits i les ungles poden canviar de color i la pell tendeix a arrugar-se i a presentar psoriasis.

8.



S'estalvien diners

Una persona que consumeix un paquet de cigars al dia es gasta al voltant de 1.500 euros a l'any.

Sabies que...

- ✓ El tabac mata a 1 persona cada 6 segons al món.
- ✓ Una persona és fumadora encara que només fumi una cigarreta al dia.
- ✓ El risc de patir càncer de pulmó s'incrementa un 35% en el fumador passiu.
- ✓ Estar 8h a un lloc tancat amb fumadors equival a fumar uns 16 cigarrets.
- ✓ Cada fumador perd 16 anys de vida de mitjana. La meitat de les persones que fumen de manera regular moriran a causa del tabac.

Si deixes de fumar...

48h

- La pressió arterial i el pols es normalitzen.
- Els nivells d'oxigen en sang milloren.
- Disminueix la probabilitat de patir un infart.
- Millora l'olfacte i el gust.

1any

- La circulació millora.
- Desapareix la tos, la congestió nasal, el cansament i la dificultat per respirar.
- Es recuperen les mucoses del pulmó i es redueixen les infeccions.
- Millora la concentració i disminueixen els mals de cap.

5anys

- La taxa de mortalitat disminueix a la meitat.
- Es redueix el risc de patir un accident cerebrovascular.
- Disminueix el risc de tenir càncer de boca, gola, esòfag, bufeta, ronyó i pàncrees.
- Si es té una malaltia crònica, com la diabetis, asma o insuficiència renal la salut millora de manera significativa.