

APAGA EL CIGARRO. ENCIENDE TU VIDA

EL TABACO REDUCE AÑOS Y CALIDAD DE VIDA

1.

Es adictivo

Produce más dependencia que la heroína o la cocaína. Hace que el fumador fume de media unos 30 años.



2.

En una calada

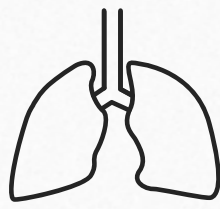
Se eleva la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto y aumenta la presión arterial.



3.

Desahoga tus pulmones

El alquitrán, que incluye arsénico y cianuro, provoca broncoespasmos, asma y, a largo plazo, cáncer o enfisema.



4.

Protege a los pequeños

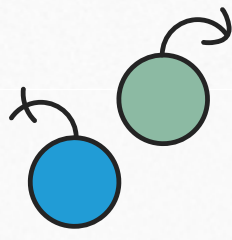
Tienen mayor riesgo de padecer otitis, crisis asmáticas e infecciones respiratorias.



5.

Menos fertilidad

La fertilidad de mujeres y hombres se reduce y hay mayor riesgo de disfunción eréctil.



6.

Embarazo y bebé

El riesgo de aborto es mayor y puede haber complicaciones durante el embarazo. Los bebés suelen nacer con menor peso.



7.

Deterioro físico

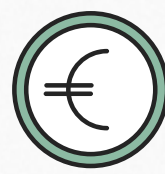
Los dientes se vuelven amarillos, los dedos y las uñas pueden cambiar de color y la piel tiende a arrugarse y a presentar psoriasis.



8.

Se ahorra dinero

Una persona que consume un paquete de cigarrillos al día se gasta alrededor de 1.500 euros al año.



Sabías que...

- ✓ El tabaco mata a 1 persona cada 6 segundos en el mundo.
- ✓ Una persona es fumadora aunque solo fume un cigarrillo al día.
- ✓ El riesgo de padecer cáncer de pulmón se incrementa un 35% en el fumador pasivo.
- ✓ Estar 8 h en un lugar cerrado con fumadores equivale a fumar unos 16 cigarrillos.
- ✓ Cada fumador pierde 16 años de vida de media. La mitad de las personas que fuman de manera regular morirán a causa del tabaco.

Si dejas de fumar..

48h

- La presión arterial y el pulso se normalizan.
- Los niveles de oxígeno en sangre mejoran.
- Disminuye la probabilidad de sufrir un infarto.
- Mejora el olfato y el gusto.

1año

- La circulación mejora.
- Desaparece la tos, la congestión nasal, el cansancio y la dificultad para respirar.
- Se recuperan las mucosas del pulmón y se reducen las infecciones.
- Mejora la concentración y disminuyen los dolores de cabeza.

5años

- La tasa de mortalidad disminuye a la mitad.
- Se reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.
- Disminuye el riesgo de tener cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- Si se tiene una enfermedad crónica, como la diabetes, asma o insuficiencia renal la salud mejora de manera significativa.

