

# Apaga el cigarro. Enciende tu vida

## El tabaco reduce años y calidad de vida



### Es adictivo

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



### En una calada

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



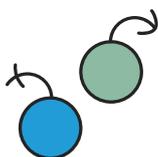
### Desahoga tus pulmones

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



### Protege a los pequeños

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



### Menos fertilidad

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



### Embarazo y bebé

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



### 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..



### 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.
- ✓ El riesgo de padecer cáncer de pulmón se incrementa un 35% en el fumador pasivo.
- ✓ Cada fumador pierde 16 años de vida de media. La mitad de las personas que fuman de manera regular morirán a causa del tabaco.

Un proyecto de:

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**