

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- A las **48 horas** mejoran los **sentidos del gusto y el olfato**.
- A las **72 horas** mejora la **función respiratoria**.
- A partir de los **3 meses** mejora la **circulación sanguínea** y la **capacidad física**.
- **Al año** **disminuye** a la mitad el **riesgo de enfermedad coronaria**.
- A los **5 años** **disminuye** a la mitad el **riesgo de padecer cáncer** de pulmón, y también de **cavidad oral, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas**.
- A partir de los **15 años** el **riesgo de enfermedades cardiovasculares se iguala** al riesgo de las personas no fumadoras.



RECUERDA QUE...

¡Es la causa principal de mortalidad evitable en el mundo!

- **4 millones de muertes al año** por consumo de tabaco, el 70% en países desarrollados.
- En España, **55.000 personas mueren al año** por causas relacionadas directamente con el tabaco.
- **Cada cigarrillo reduce la vida 7 minutos**.
- El humo del tabaco también **aumenta el riesgo de enfermedades**.
- Ese humo contiene **4.000 sustancias de las cuales más de 40 son cancerígenas**.



CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- **Cáncer de pulmón**.
- **Enfermedades respiratorias crónicas**: asma, bronquitis crónica, enfisema, neumonía...
- **Cardiopatía isquémica** (angina de pecho e infarto de miocardio).
- **Enfermedades en las arterias**, arteriolas y capilares.
- **Cáncer en la cavidad bucal, esófago y la laringe**.
- **Úlcera péptica** (úlceras de estómago y úlceras de duodeno).
- Alteraciones en la mujer: **menopausia prematura, cáncer de cuello uterino**.
- **Nacimientos prematuros**, bajo peso del recién nacido.
- **Cáncer de páncreas y riñón**.
- **Cáncer de vejiga**.



¡ LO MEJOR ES QUE NO TE INICIES !

¡Esa SÍ que es una buena decisión!



Okay

- La mayor parte de las personas fumadoras se hacen adictas al tabaco en la juventud...
- La nicotina genera una fuerte dependencia. **NO ES FACIL DEJARLO ¡PERO SE PUEDE HACER!**
- Si eres persona fumadora déjalo tan pronto como puedas y evitarás el riesgo de enfermedades que deterioran tu salud. **¡¡¡PUEDES CONSEGUIRLO!!!**