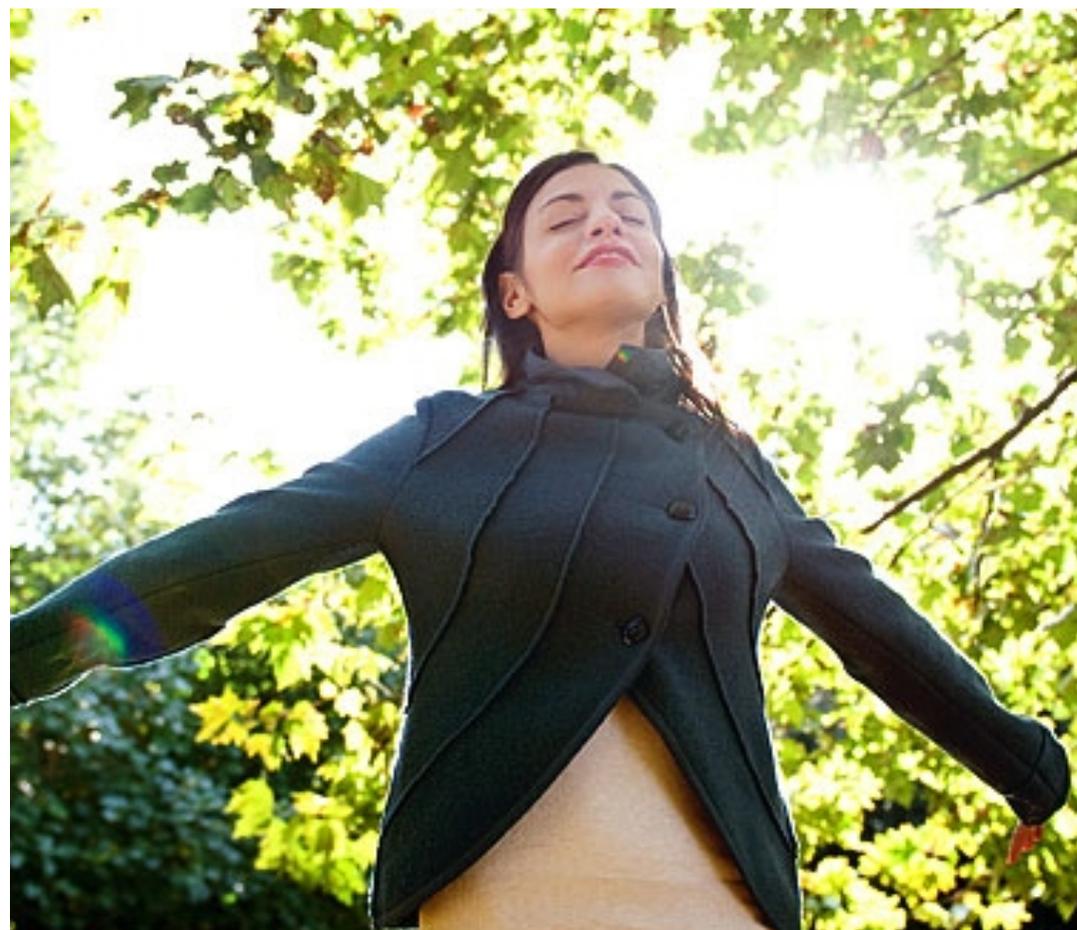


Beneficios
Para la
Salud
de
los
demás



¿Por qué es importante
Dejar de fumar?



DEJAR DE FUMAR
LE APORTA MUCHOS
BENEFICIOS

TANTO PARA SU SALUD
COMO LA DE DEMÁS
PERSONAS

QUE CON USTED
CONVIVEN



Beneficios para tu salud

DEJAR DE FUMAR LE APORTA MUCHOS BENEFICIOS TANTO PARA SU SALUD COMO LA DE LAS DEMÁS PERSONAS QUE CONVIVEN CON USTED

El tabaquismo en España es responsable de 60.000 fallecimientos al año. Por cada fallecimiento por accidente de tráfico se producen 47 a causa del tabaco. Además causa un enorme despilfarro en recursos humanos y económicos.

Todos deseamos vivir en un mundo mejor, más limpio y sano. Para ello debemos responsabilizarnos y conseguir que las nuevas generaciones digan NO AL TABACO. Es nuestro deber promocionar bienestar, salud y educación a todas las niñas y niños, las nuevas generaciones son nuestra esperanza y nuestro mayor tesoro.

LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD COMIENZAN A NOTARSE INMEDIATAMENTE DESPUES DE DEJAR DE FUMAR

- **A los 20 minutos:** la presión arterial y el ritmo del pulso bajan a la normalidad y la temperatura corporal de las manos y pies se incrementan al nivel normal.
- **A las 8 horas:** los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan y el nivel de oxígeno en la sangre se incrementa a niveles normales.
- **A las 24 horas:** el riesgo de un ataque cardíaco súbito disminuye.
- **A las 48 horas:** las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse y los sentidos del olfato y el gusto se comienzan a normalizar.
- **De 2 semanas a 3 meses:** mejora la circulación y se hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan mejor y las heridas sanan más rápidamente.
- **De 1 a 9 meses:** usted tiene más energía. Los síntomas relacionados con el tabaquismo tales como tos, congestión nasal, fatiga, y dificultad respiratoria mejoran. Usted tendrá menos resfriados y ataques de asma. Gradualmente ya no volverá a tener dificultad para respirar con las actividades diarias.
- **Al año** de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía coronaria es la mitad que el de alguien que aún sigue fumando.

- **A los 5 años:** la tasa de muerte por cáncer de pulmón disminuye casi en un 50% comparada con la de fumadores de 1 paquete al día; el riesgo de cáncer de la boca es la mitad que el de un consumidor de tabaco.
- **A los 10 años:** los riesgos de cáncer disminuyen. El riesgo de accidente cerebrovascular y cáncer de pulmón ahora son similares a los de alguien que nunca ha fumado.



Debes saber que dejar de fumar es la mejor decisión que puedes tomar relacionada con tu salud. Abandonar el tabaco mejora la expectativa de vida porque disminuye el riesgo de padecer determinadas enfermedades y te proporciona una mejor calidad de vida.

Grandes beneficios esperan a las personas que consiguen liberarse de la adicción a la nicotina, entre los que están:

BENEFICIOS PARA SU SALUD

Menor riesgo de trombosis, y de que los coágulos de sangre en las piernas puedan viajar a los pulmones.

Menor riesgo de sufrir disfunción eréctil.

Menor riesgo de sufrir problemas durante el embarazo, tales como bebés nacidos con bajo peso, parto prematuro, aborto espontáneo y malformación fetal, labio leporino.

Menor riesgo de sufrir esterilidad debido a daño en los espermatozoides.

Mayor probabilidad de mantener sana la boca, dientes y encías y joven la piel.

LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE VIVEN EN AMBIENTES LIBRES DE TABACO :

- Si padecen Asma será más fácil controlar su enfermedad.
- Tendrán menos visitas al servicio de urgencias.
- Sufrirán menos resfriados, infecciones del oído y neumonía.
- Tendrán menor riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

BENEFICIOS ESTÉTICOS

El aliento, el cabello, la ropa y la casa olerán mejor.

El sentido del olfato retornará y los alimentos sabrán mejor.

Los dedos y uñas de las manos lentamente perderán el color amarillo.

Los dientes manchados lentamente se pueden volver más blancos.

OTROS BENEFICIOS

Sus hijos estarán más saludables y serán menos propensos a empezar a fumar.

Será más fácil y más barato encontrar un apartamento o cuarto de hotel.

El no fumar puede aumentar la probabilidad de conseguir un trabajo.

Los amigos tendrán más disposición para estar en su automóvil o su casa.

Puede ser más fácil encontrar pareja.

Cada vez más personas no fuman y no les gusta estar en entorno con gente que fuma.

Mejorará su económica.

Si usted fuma un paquete al día, gasta alrededor de 1,800€ al año en tabaco.

