

Información saludable

Sin  
tabaco

Respiras  
mejor

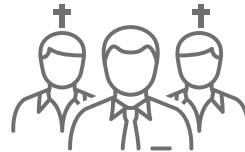


# Algunos datos del Tabaco



El tabaco aumenta la probabilidad de:

- Cáncer de pulmón
- Cáncer de mama
- Asma
- Disfunción eréctil
- EPOC
- Cardiopatía coronaria
- ETC



**El tabaco mata** hasta a la mitad de sus consumidores.



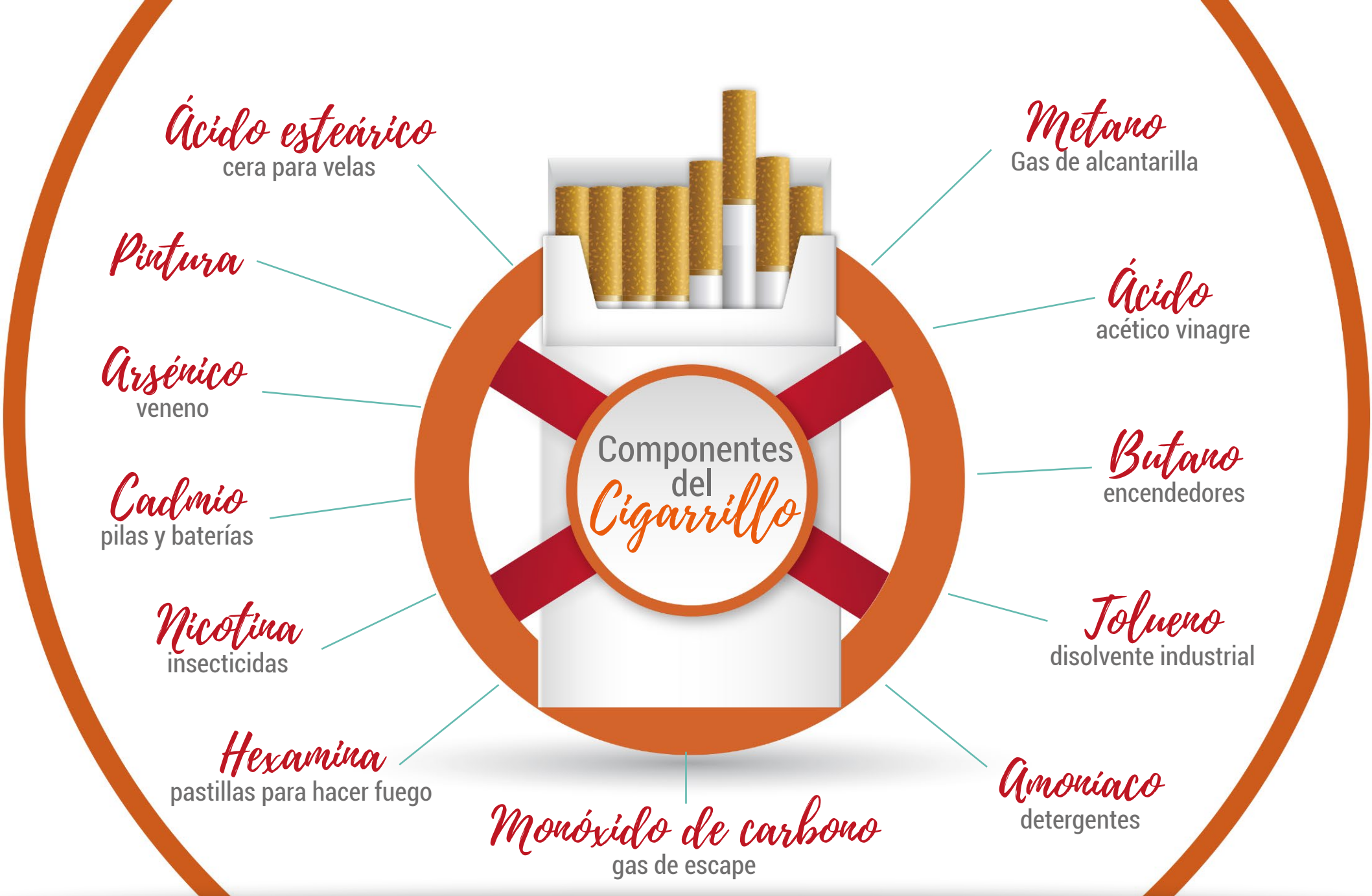
**El 18% de la población mundial**, están protegidas por leyes nacionales integrales sobre espacios sin humo.



Aproximadamente, **una persona muere cada seis segundos** debido al tabaco.



**Casi el 80%** de los más de mil millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos bajos o medios.



# El cigarrillo en el mundo



**10**  
Cigarrillos

**X**



**1**  
Día

**=**



**-5**  
Años de vida

**+**



**20%**

Más de probabilidad de cáncer de pulmón



**4**  
Cigarrillos

**X**



**1**  
Día

**=**



**5%**

Más de probabilidad de cáncer de pulmón

*Sin tabaco respiras mejor*

## *Protégete del humo del cigarrillo*

### **Si no eres fumador, también estás expuesto:**

Estar cerca de personas que fuman, hace que respires el humo del cigarrillo, esto te convierte en un fumador pasivo y te expone casi a los mismos riesgos de sufrir los problemas de salud de un fumador activo.

### **Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Aléjate del humo del cigarrillo cada vez que puedas e impide que fumen al interior de tu hogar.
- Exige respetar los espacios cerrados libres de humo, recuerda que en nuestro país es ilegal fumar en espacios cerrados.
- Protege a los menores de la exposición al humo de cigarrillo y no ofrezcas, vendas o compres cigarrillos para ellos.
- Cuida la salud de tus hijos, como fumadores pasivos son susceptibles a los efectos del humo del cigarrillo como: asma, infecciones del oído, dificultades para aprender, entre otros.
- Recuerda que respirar humo de cigarrillo, tiene efectos graves y a menudo mortales en la salud.



*Sin tabaco respiras mejor*

## *Beneficios para tu cuerpo cuando dejas de fumar:*

- Mejora el aliento, los dientes y encías (el cigarrillo poco a poco envejece la sonrisa).
- Regenera mejor la piel, evita el envejecimiento prematuro, arrugas y el tono opaco. Además, reduce la caída del cabello.
- Se repara la digestión, las úlceras producidas por el cigarrillo, incluso se percibe mejor el sabor de los alimentos, así como de los olores.
- Se disminuye significativamente el riesgo de sufrir varios tipos de cáncer como: cáncer de pulmón, laringe, vejiga, boca, esófago y riñón.
- Desaparecen las molestias matutinas de garganta y disminuye el olor a nicotina en el cuerpo.
- Se reduce el cansancio al realizar algún esfuerzo físico, teniendo más energía y vitalidad.
- Aumenta la fertilidad y disminuye el riesgo de padecer disfunción eréctil.
- Reduce el riesgo de sufrir un infarto.
- A partir de 10 años después de dejarlo, las probabilidades de enfermedad coronaria serán prácticamente las mismas que las de cualquier persona que nunca haya fumado.

