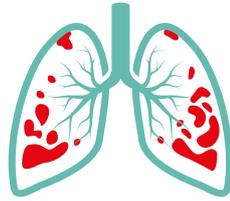


Sin
tabaco

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.



Ácido esteárico
cera para velas

Metano
Gas de alcantarilla

Pintura

Ácido acético
vinagre

Arsénico
veneno

Butano
encendedores

Cadmio
pilas y baterías

Tolueno
disolvente industrial

Nicotina
insecticidas

Hexamina
pastillas para hacer fuego

Amoníaco
detergentes

Componentes
del
Cigarrillo

Monóxido de carbono
gas de escape

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.

