CONSECUENTAS NEGATIVAS DEL TABACO

Sabe que cuando usted se enciende un cigarrillo:

- Incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y pulmonares (uno de cada dos fumadores muere a consecuencia del tabaco).

- Emplea aproximadamente 3 horas de su tiempo por cada paquete de cigarrillos.

- Introduce en su organismo más de 4000 sustancias nocivas (alquitrán, nicotina, benzopirenos, CO, etc).

- Consume parte de sus recursos económicos (entre el 5 y el 10 % del salario medio en España).

- Obliga a personas que no fuman (por ejemplo a sus hijos) a inhalar el humo de sus cigarrillos. Este humo tiene unas características similares a las que usted inhala.

¿Sabía usted que...?

- El consumo de tabaco es la primera causa de muerte evitable en nuestro medio (es el responsable de entre el 10 y el 20% de todas las muertes).

- En España mueren anualmente 50.000 personas a consecuencia del consumo de tabaco.

- La nicotina del tabaco produce adicción crónica a los fumadores.

- El daño producido por el tabaco es acumulativo. Cuantos más cigarrillos y más años se fuma más daño se genera.

- No existe ninguna dosis de tabaco segura ni tampoco ningún modo de fumar que sea seguro.

- Las personas que conviven con un fumador tienen un 30% más de posibilidades de morir de cáncer. Si son niños tienen más posibilidades de desarrollar asma y otras enfermedades respiratorias.

- Más del 90% de los fumadores adultos comienza a fumar antes de los 18 años.

MUJERES FUMADORAS

Hay que tener en cuenta que…

- Utilizar la píldora (anticonceptivos orales) y fumar multiplica por 20 veces el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

- El tabaco favorece la menopausia precoz y dificulta la fertilidad y las posibilidades de embarazo.

- Cuando una embarazada fuma incrementa los riesgos del feto durante el embarazo y en la infancia, niños de bajo peso o prematuros, muerte súbita y abortos espontáneos.

VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

- **Disminuye el riesgo** inmediatamente para padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio o bronquitis crónica.

- **Aumenta** desde el principio la capacidad pulmonar, sintiéndose más ágil, podrá caminar y subir escaleras con mucha menos fatiga.

- **Incrementa la resistencia** al ejercicio y mejora la capacidad de hacer deporte.

- **Desaparece el mal aliento** de la boca.

- **Se recupera** el olfato y el gusto.

- **Aumenta la fertilidad** y las posibilidades de que su descendencia sea sana.

- Da un **ejemplo positivo** a sus hijos, dificultando que ellos también sean adictos a la nicotina en un futuro.

- **Se siente satisfecho** con sigo mismo, mejorando su autoestima y la valoración personal.

- Recupera la sensación de **libertad** al dejar de depender del tabaco.

- **Ahorra dinero** todos los días, que podrá dedicar a aquello que considere más oportuno.

- **Mejorará la salud** de los que tiene alrededor.