

Piensa en la vida que te espera y todas sus ventajas ¡Abandona el tabaco para que no te abandone la vida!



GÁNATE LA VIDA

Dejar de fumar ahora es más fácil

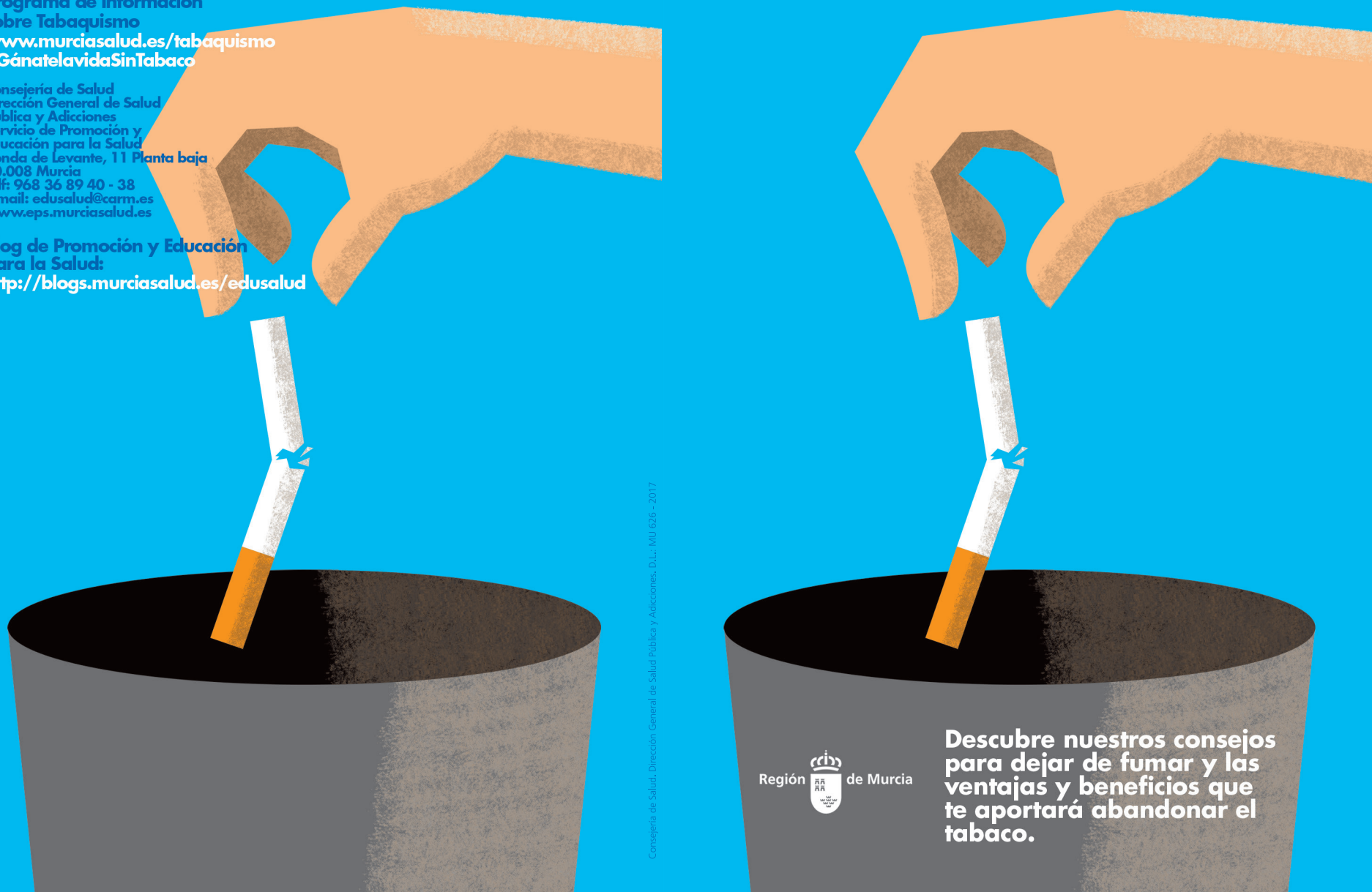
El personal sanitario puede ayudarte a dejar de fumar.

También puedes informarte en:

Programa de Información sobre Tabaquismo
www.murciasalud.es/tabaquismo
#GánatelaVidaSinTabaco

Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Ronda de Levante, 11 Planta baja
30.008 Murcia
Telf: 968 36 89 40 - 38
E-mail: edusalud@carm.es
www.eps.murciasalud.es

Blog de Promoción y Educación para la Salud:
<http://blogs.murciasalud.es/edusalud>



Consejería de Salud, Dirección General de Salud Pública y Adicciones, D.L. MU. 626 - 2017



Descubre nuestros consejos para dejar de fumar y las ventajas y beneficios que te aportará abandonar el tabaco.

VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

- 

1. DISMINUIRÁ TU RIESGO DE TENER CÁNCER DE PULMÓN, INFARTO AL CORAZÓN Y OTRAS ENFERMEDADES
- 

2. AUMENTARÁ TU CAPACIDAD PULMONAR. TE SENTIRÁS MÁS ÁGIL
- 

6. RECUPERARÁS EL OLFATO
- 

5. MEJORARÁ EL ASPECTO DE TU PIEL
- 

9. SERÁS UN EJEMPLO POSITIVO PARA TUS HIJOS, HIJAS, FAMILIARES Y AMISTADES
- 

10. TE SENTIRÁS MEJOR Y LIBRE SIN DEPENDER DEL TABACO

- 

3. INCREMENTARÁS TU RESISTENCIA FRENTE AL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE
- 

4. GOZARÁS DE MÁS SALUD Y CALIDAD DE VIDA. RENDIRÁS MÁS FÍSICA Y MENTALMENTE
- 

7. DESAPARECERÁ EL MAL ALIENTO DE TU BOCA
- 

8. AUMENTARÁN LAS POSIBILIDADES DE QUE TU HIJO NAZCA SANO
- 

11. AHORRARÁS DINERO
- 

12. RESPETARÁS EL DERECHO DE PERSONAS NO FUMADORAS A UN AIRE LIBRE DE TABACO

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 

1. PLANTÉATELO DÍA A DÍA. PIENSA "HOY NO VOY A FUMAR"
- 

2. HAZ UNA LISTA DE MOTIVOS. EXISTEN MUCHAS BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR
- 

3. ANALIZA TU CONSUMO DE TABACO: CUÁNTO, DÓNDE Y POR QUÉ FUMAS. PREPARA OTRAS ALTERNATIVAS
- 

4. BUSCA APOYOS. HAZLES SABER TU DECISIÓN
- 

5. EL DÍA ANTERIOR: NO COMPRES TABACO, RETIRA CENICEROS, MECHEROS Y CERILLAS. EVITA LAS SITUACIONES EN LAS QUE FUMABAS
- 

6. LOS PRIMEROS DÍAS SIN TABACO: TÓMATELO CON CALMA, BEBE MUCHA AGUA Y ZUMOS. EVITA EL CAFÉ Y EL ALCOHOL. PASEA, HAZ EJERCICIO...
- 

7. RECUERDA QUE LAS GANAS DE FUMAR DESAPARECEN EN UNOS MINUTOS. ¡DISTRÁELAS!
- 

8. LOS PRIMEROS DÍAS REALIZA ACCIONES RELAJANTES PARA REDUCIR LOS SÍNTOMAS DESAGRADABLES: BAÑO, RESPIRACIÓN PROFUNDA, YOGA, PASEOS,..."
- 

9. LLEVA CUIDADO PARA NO ENGORDAR. EVITA DULCES, GRASAS, "PICAR ENTRE HORAS". HAZ EJERCICIO
- 

10. CONSULTA CON PROFESIONALES SANITARIOS. HAY TRATAMIENTOS QUE PUEDEN AYUDAR A DEJAR DE FUMAR
- 

11. FELICÍTATE CADA DÍA QUE PASES SIN FUMAR
- 

12. AHORRARÁS DINERO DATE ALGÚN CAPRICHO


Tener claro tus motivos y el placer de una vida mejor te ayudarán a conseguirlo

CÓMO MEJORA TU CUERPO AL DEJAR DE FUMAR


- A LOS 20 MINUTOS**

LA TENSIÓN Y EL PULSO VUELVEN A LA NORMALIDAD


LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE MEJORA EN PIERNAS Y BRAZOS


- PASADAS 8 HORAS**

LOS NIVELES EN SANGRE DE NICOTINA Y MONÓXIDO DE CARBONO (CO) SE REDUCEN Y AUMENTAN LOS NIVELES DE OXÍGENO (O2)



- A LAS 24 HORAS**

SE REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR UN INFARTO EN EL CORAZÓN


- A LAS 48 HORAS**

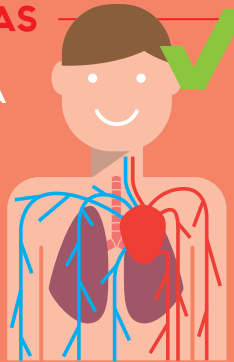
MEJORAN LOS SENTIDOS DE OLFATO Y GUSTO

¡YA NO HAY NICOTINA EN EL CUERPO!


- DE 2 A 3 SEMANAS**

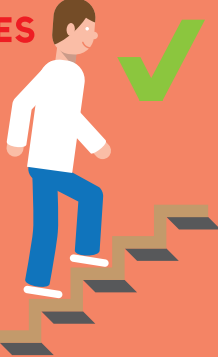
MEJORA LA CIRCULACIÓN Y LA FUNCIÓN RESPIRATORIA

CAMINAR SE VUELVE MÁS FÁCIL



- DE 1 A 9 MESES**

DISMINUYE LA TOS, LA SENSACIÓN DE AHOGO Y OTROS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS

SE REDUCE EL RIESGO DE INFECCIONES

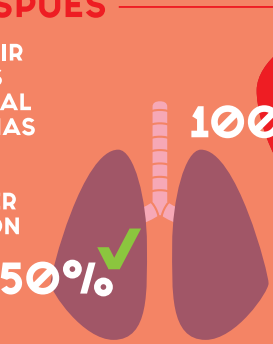

- 1 AÑO DESPUÉS**

EL RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE AL CORAZÓN SE REDUCE UN 50%


- 5 AÑOS DESPUÉS**

EL RIESGO DE MORIR DE ENFERMEDADES CARDIACAS ES IGUAL AL DE LAS PERSONAS NO FUMADORAS

EL RIESGO DE TENER CÁNCER DE PULMÓN SE REDUCE A LA MITAD


- 10 AÑOS DESPUÉS**

EL RIESGO DE MORIR DE CÁNCER DE PULMÓN ES SIMILAR AL DE PERSONAS NO FUMADORAS

