

# EL TABACO ES UNA AMENAZA PARA TODOS

Instructivo para pacientes y la familia



## Sabías que...

- El cigarrillo posee 250 productos químicos, (entre ellos la nicotina) que es nocivos para la salud y más de 50 de ellos causan cáncer.
- El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo en varias patologías crónicas como: el cáncer, las enfermedades pulmonares, cardíacas y cerebro-vasculares.
- Entre los niños lactantes causa muerte súbita y en las mujeres embarazadas ocasiona bajo peso del recién nacido.



## Beneficios al dejar de fumar

- **A los 20 minutos:** la presión arterial, el ritmo del pulso y la temperatura se regulan.
- **A las 8 horas:** los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan y el nivel de oxígeno se normaliza.
- **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 normalizan.
- **De 2 semanas a 3 meses:** mejora la circulación y se hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan con mayor facilidad y las heridas sanan más rápidamente.
- **De 3 a 9 meses:** Los síntomas relacionados con el tabaquismo tales como tos, congestión nasal, fatiga, y dificultad respiratoria mejoran.
- **Al año:** disminuye el riesgo de enfermedad coronaria a la mitad comparado con alguien que aún consume tabaco.
- **A los 5 años:** la tasa de muerte por cáncer de pulmón y boca disminuye a la mitad comparado con un consumidor de tabaco.
- **A los 10 años:** el riesgo de padecer cáncer, accidente cerebrovascular o enfermedad pulmonar son similares a los no fumadores.

# Beneficios al dejar de fumar

Permite prevenir enfermedades cardiovasculares, neurológicas, pulmonares y cáncer, entre otras.



Mejora síntomas físicos para realizar actividades cotidianas y deportivas.

Ahorra dinero.



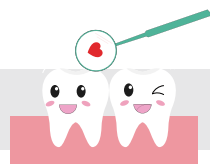
Evita el envejecimiento prematuro de la piel.

Disminuye presiones familiares o laborales.



Evita enfermedades en personas cercanas. El fumador pasivo tiene las mismas consecuencias que el fumador activo.

Mejora la higiene oral.



Protege el medio ambiente al no generar desechos al aire, agua y suelo.

# La solución...

Cambia tus rutinas y actividades sobre todo aquellas que haces mientras fumas.

Ocupa los momentos en que solías fumar con otras actividades como: caminar, arreglar el jardín, hablar con alguien o aprender alguna manualidad.

No hagas uso de cigarrillos electrónicos o vapeadores, los cuales son perjudiciales para la salud y no han demostrado beneficios científicos para dejar de fumar.

El dinero invertido en fumar, utilízalo en un proyecto que te genere bienestar.

Recuerda que si deseas dejar de fumar debes consultar a tu médico o a la Entidad Prestadora de Atención en Planes de Beneficio para recibir la intervención necesaria.

**DIGAMOS NO AL TABACO  
DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE**

