

Motivos para dejar de fumar



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública

Al dejar de fumar...

No solo mejora tu salud, también lo hacen tu imagen y tu aspecto físico, tu bolsillo y hasta la salud de quienes viven a tu lado...



• Tu ropa, tu pelo, tus manos... todo deja de oler a humo. Te acostumbrarás rápido a oler bien y los demás apreciarán el cambio en el sabor de tus besos.



• Desaparecerá el color amarillento de tus dedos y uñas.

• Tus dientes estarán más blancos y brillantes. Se notará que te cuidas la boca.



• Tus sentidos del olfato y el gusto mejorarán. Descubrirás a qué saben de verdad el chocolate, las naranjas y un buen cocido.

• Los cambios en tu piel se apreciarán pronto ¿sabes que las fumadoras tienen más celulitis?



• Tanto si eres hombre como si eres mujer, mejorará tu sexualidad al mejorar la circulación.



• Si entra en tus planes tener hijos, debes tener en cuenta que dejar de fumar mejora la fertilidad.



● Vivirás más años y con mejor calidad de vida. Los fumadores viven de media unos 16 años menos.

● Te sentirás más ágil, subir a un tercero no será una expedición al Everest; podrás echarle una carrera a tu hija y jugar con tu perro sin ahogarte. Tu vida no te dejará sin aire.



● Si eres deportista, mejorará tu rendimiento gracias a la mejor oxigenación de tu cuerpo.

Si tienes niños a tu alrededor:



- ✓ Protegerás su salud al no exponerles a una sustancia tóxica y cancerígena.
- ✓ Ver que dejas de fumar será un ejemplo estupendo.
- ✓ Es menos probable que tus hijos se conviertan en fumadores si tú no fumas.
- ✓ Les evitarás una preocupación, ya que a más del 70% de los niños les preocupa que su papá o mamá muera por fumar.

Dejando de fumar simplificarás tu vida, no tendrás que preocuparte de cuándo y cómo fumarás el próximo cigarrillo, de si tienes cambio en el monedero o de si molestas o perjudicas a los que te rodean.



Siempre es satisfactorio conseguir un objetivo que te propones. Aumentará tu autoestima y ganarás en todos los aspectos.

Le darás una alegría a tus padres, a tu pareja, a tus amigos... y dejarán de repetirte que "tienes que dejar de fumar".

BUSCA
UN DÍA,
MÁRCALO EN EL
CALENDARIO Y

¡ADELANTE!

Si necesitas apoyo acude a tu **CENTRO DE SALUD**.
Los **beneficios que obtendrás superan con creces todas las dificultades** que te puedes encontrar por el camino.

BENEFICIOS

BENEFICIOS

BENEFICIOS

BENEFICIOS

BENEFICIOS

DIFICULTADES

¿piensas que fumas poco...

Con lo que gastas en 10 cigarrillos al día, en un mes sin fumar podrías...



CAMBIAR DE LOOK

**IR AL CINE 4 VECES...
Y CON PALOMITAS**



**VISITAR TU CIUDAD FAVORITA...
CON UN VUELO LOW COST**



**HACER LA COMPRA
DE LA SEMANA
EN EL SÚPER**

**PAGAR LA TARIFA DE INTERNET:
LA DEL SMARTPHONE Y LA DE CASA**





EL RESTO DE TU VIDA

- 1 mes**
9 mes
Entre 1 y 9 meses, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aliento son menores. Tus pulmones han recuperado su capacidad de luchar contra las infecciones.
- 1 año**
Al año, el riesgo de sufrir un infarto ha disminuido a la mitad.
- 10 años**
A los 10 años, tienes la mitad de posibilidades de ser diagnosticado de cáncer de pulmón que los que continúan fumando. También ha disminuido la posibilidad de sufrir un cáncer de páncreas, boca, garganta o esófago. El riesgo de desarrollar diabetes es ahora como el de los no fumadores.
- 13 años**
A los 13 años, ha desaparecido el riesgo de que se te caigan los dientes por causa del tabaco.
- 15 años**
A los 15 años, el riesgo de enfermedad coronaria se ha igualado al de las personas que nunca han fumado.
- 20 años**
A los 20 años, el exceso de riesgo de morir por causas relacionadas con el tabaco se ha reducido hasta ser el mismo que el de un no fumador.

Si tienes preguntas o deseas
más información:



942 20 81 65
672 01 37 55/6



www.saludcantabria.org



sinhumos@cantabria.es



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública