

DIA INTERNACIONAL SIN TABACO

El 31 de mayo se celebra el

DIA INTERNACIONAL SIN FUMAR



Día Mundial sin Tabaco

31 Mayo

Tú decides...

Los beneficios que trae consigo el dejar de fumar son mayores que cualquier síntoma provocado por la abstinencia del tabaco. Por ello es conveniente conocer lo que sucede en su cuerpo al abandonar el tabaco:

a) Se deja de estar sometido a una adicción.

b) Mejora la salud, ya que:

- A los 20 minutos la presión arterial regresa a su nivel normal, lo mismo que la frecuencia cardíaca y la temperatura de pies y manos.
- Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizan pasadas 8 horas, lo que permite que la respiración sea más profunda y una mejor oxigenación pulmonar.
- Disminuye el riesgo de muerte súbita tras 24 horas.
- Pasadas 48 horas se normalizan los sentidos del gusto y del olfato.
- Se normaliza la función respiratoria tras 72 horas.
- Aumenta la capacidad física y se cansará menos con cualquier actividad pasados 1 a 3 meses.
- Se iguala el riesgo de padecer cáncer de pulmón al de los no fumadores pasados 5 años sin fumar.
- Se reducen los catarros y molestias de garganta.
- Menor probabilidad de padecer cáncer.

c) Mejora tu economía:

- Con lo que te ahorrarás en gastos en la compra de tabaco podrás gastarlo en otros ítem.

c) Mejora tu aspecto:

- Desaparece el mal aliento.
- Mejorará el olor de tu ropa y casa en general.
- Desaparecerá el color amarillento de manos y uñas.



El tabaquismo, segunda causa mundial de mortalidad