

## ¿Tienes adicción al Tabaco?

El consumo regular de productos con tabaco ocasiona adicción en muchos consumidores.. La nicotina es una **droga** que se encuentra en el tabaco.

- Cuando se inhala en pequeñas cantidades, la nicotina produce sensaciones de placer que estimulan al fumador a fumar más..
- La nicotina llega al cerebro después de una bocanada y sus efectos comienzan a disiparse en unos minutos.
- Una persona que fuma una cajetilla al día se suministra alrededor de 2000 “entradas” de nicotina al día.



## ¿Qué te aporta?

*Nada bueno aporta,  
nada soluciona el tabaco,  
¡al contrario!*

**¡REALMENTE ÉL  
TE CONSUME  
A TI!**



*¡Dejar de fumar  
SÍ se puede!*

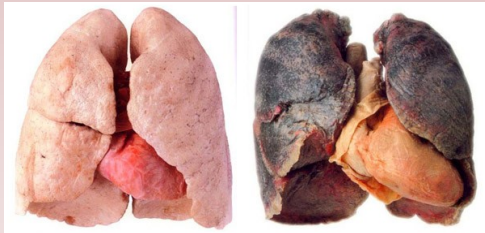
El consumo de tabaco mata a más de 5 millones de personas al año y es responsable de la **muerte** de 1 de cada 10 adultos.

**DEJAR  
DE FUMAR**  
**SI**  
**SE PUEDE**

## ¿Conoces los riesgos?

Conocer los serios riesgos para la salud puede ayudar a motivarte a dejar el hábito:

- *El tabaco es el principal causante de cáncer de pulmón .*



- *Daño a los espermatozoides, lo cual contribuye a la esterilidad.*
- *Aumenta el riesgo de cáncer nasal o bucal.*
- *Ataques cardíacos.*
- *Pérdida de la vista.*
- *Aborto espontáneo.*
- *Riego sanguíneo deficiente en las piernas.*

## ¿Te pusiste a pensar en todos los Beneficios de dejar de fumar?

Los beneficios comienzan a notarse enseguida y se multiplican de manera progresiva:

- *A los 20 minutos:* Disminuye la presión arterial.
- *Entre las 2 semanas y los 3 meses:* Mejora la circulación y la función pulmonar.
- *Entre el primer y el noveno mes:* Disminuye la tos y la falta de aire.
- *Al año:* El riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad.
- *A los 5 años:* El riesgo de padecer cáncer de boca, garganta esófago disminuye a la mitad y el riesgo de ACV se iguala al de un no fumador.
- *A los 10 años:* El riesgo de cáncer de



## Tu vida está en tus manos, APÁGALO AHORA

- *¡Cuidate más! Bebe agua, aliméntate bien y duerme lo suficiente.*
- *Evite la tentación manteniéndote alejado de las personas y los lugares que asocies con fumar.*
- *Recuerda tu meta y que tus ansias para fumar se reducirán con el tiempo.*
- *Come de 4 a 6 comidas pequeñas. Evita comidas dulces que puedan provocar deseo de fumar.*
- *No consumas alcohol, café ni otra*

Tres requisitos para dejar de fumar



Para que una persona cambie de conducta debe reunir tres características