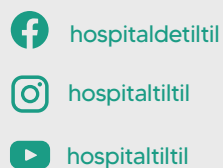


CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Elija un día para dejar de fumar.
- No compre cigarrillos, retire de su alcance los ceniceros. Evite las situaciones en las que fumaba.
- Busque apoyo en su familia, amigos compañeros o profesionales de salud, hágales saber su deseo de no volver a fumar.
- Los primeros días sin tabaco: Tómese con calma, beba mucha agua y jugos naturales (sin azúcar).
- Evite el consumo de café y alcohol.
- Ocupe el tiempo libre: pasee, haga ejercicio.
- Evite situaciones que le puedan llevar a una recaída.
- Es posible que los primeros días aparezcan síntomas desagradables (deseos de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño). Recuerde que son pasajeros y los puede superar; respire profundamente, dúchese con agua caliente, cambie de actividad.

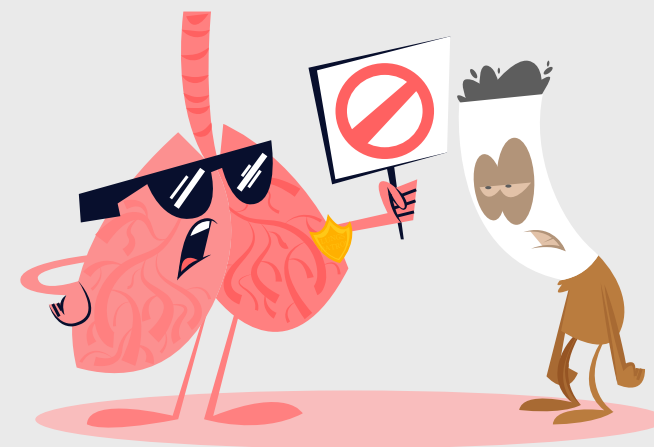


www.hospitaltiltil.cl



PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO

Hospital Comunitario de Tilttil



COMPONENTES DEL CIGARRILLO:

El humo del tabaco contiene más de 4 mil sustancias tóxicas y 50 cancerígenos.

BUTANO – Gas nocivo.

AC. ESTEÁRICO – Cera

METANOL – Combustible.

AC. ACÉTICO – Vinagre.

CADMIO – Pilas y baterías.

NICOTINA – Droga.

AMONÍACO – Detergentes

CO₂ – Gas de escape.

ARSENICO – Veneno.

BENZOPIRENO – Cancerígeno.

NICOTINA – Sustancia adictiva.

EL TABACO CAUSA DAÑOS SEVEROS EN DISTINTAS PARTES DE NUESTRO ORGANISMO:

Riesgo de padecer un ataque al corazón mortal.

10 a 20 veces mayor riesgo de cáncer pulmonar y otros.

Tres veces mayor riesgo de presentar EPOC y más propenso a desarrollar neumonía.

Disfunción eréctil e infertilidad.

LOS FUMADORES ADEMÁS PRESENTAN OTROS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON SU SALUD:

Tos y sensación de falta de aire. Menos tolerancia al ejercicio físico.

Mal aliento, dientes manchados y alteración de las encías.

Arrugas y menopausia precoz en las mujeres.
Insomnio.

1. EL TABACO SOLO DAÑA A QUIEN LO CONSUME.

Solo el hecho de respirar humo ambiental de tabaco, puede causar graves enfermedades y muerte a quienes no fuman.

2. EL DAÑO YA ESTA HECHO.

Los beneficios para la salud al dejar de fumar son inmediatos, sin importar la edad que tenga.

3. A MÍ NO ME PASARÁ.

Uno de cada dos fumadores morirá por causa de su hábito.

4. DEJAR DE FUMAR ENGORDA.

Hay personas que al dejar de fumar no suben de peso, pero es cierto que pueden engordar, en promedio 3 kilos. Dejar de fumar es eliminar un problema de verdad y el pequeño aumento de peso que pudiera producirse es evitable y reversible.

5. FUMAR CIGARRILLO LIGHT ES MAS SEGURO.

La única diferencia es el número de perforaciones en el filtro. Además, las personas que fuman este tipo de cigarro tienden aspirar

