

## **Beneficios de dejar de fumar:**

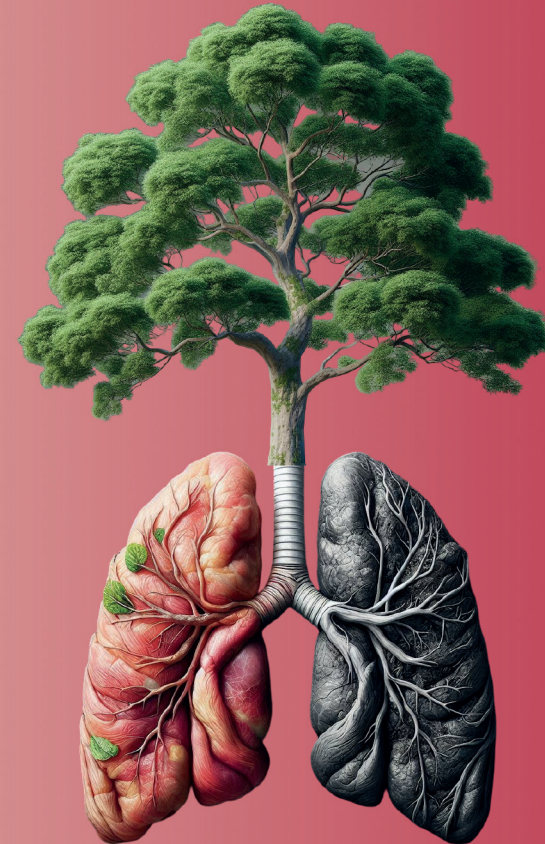
- ✓ A las 48 horas mejoran los sentidos del gusto y olfato.
- ✓ A las 72 horas mejora la función respiratoria.
- ✓ A partir de los tres meses mejoran la circulación sanguínea y capacidad física.
- ✓ Al año disminuye a la mitad el riesgo de enfermedad coronaria.
- ✓ A los 5 años el riesgo de padecer cáncer de pulmón disminuye a la mitad, así como el de la cavidad oral, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- ✓ A partir de los 15 años el riesgo de enfermedades cardiovasculares se iguala al riesgo de las personas no fumadoras.

## **Beneficis de deixar de fumar:**

- ✓ A les 48 hores milloren els sentits del gust i l'olfacte.
- ✓ A les 72 hores millora la funció respiratòria.
- ✓ A partir dels tres mesos milloren la circulació sanguínia i la capacitat física.
- ✓ A l'any disminuïx a la meitat el risc de malaltia coronària.
- ✓ Als 5 anys el risc de patir càncer de pulmó disminuïx a la meitat, i també el de cavitat oral, laringe, esòfag, bufeta, renyó i pàncrees.
- ✓ A partir dels 15 anys el risc de malalties cardiovasculars s'igualava al risc de les persones no fumadores.

*Col.laboració en el disseny de la portada: Júlia Diego Mulet*

# 31 DE MAIG DIA MUNDIAL SENSE TABAC



**Si el tabac et mata, decideix viure**

## **!!! El tabaco implica un ALTO RIESGO DE HABITUACIÓN Y ADICCIÓN !!!**

### **Consecuencias para la salud:**

- ✓ Cáncer de pulmón.
- ✓ Enfermedades respiratorias crónicas: asma, bronquitis crónica, enfisema, neumonía.
- ✓ Cardiopatía isquémica (angina de pecho e infarto de miocardio).
- ✓ Enfermedades en las arterias, arteriolas y capilares.
- ✓ Cáncer en la cavidad bucal, esófago y laringe.
- ✓ Úlcera péptica (úlceras de estómago y úlcera duodenal).
- ✓ Cáncer de vejiga.
- ✓ Cáncer de páncreas y riñón.
- ✓ Alteraciones en la mujer: menopausia prematura, cáncer de cuello uterino.
- ✓ Nacimientos prematuros y bajo peso en el recién nacido.

### **Recuerda que:**

## **!!! ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MORTALIDAD EVITABLE EN EL MUNDO !!!**

- ✓ 7 millones de muertes / año por consumo de tabaco.
- ✓ En España unas 63.000 personas mueren al año por causas directamente relacionadas con el tabaco.
- ✓ Cada cigarrillo reduce la vida en 7 minutos.
- ✓ El humo del tabaco también aumenta el riesgo de enfermedades. Este humo contiene **7.000 sustancias** de las cuales más de 69 son cancerígenas.

## **!!! LO MEJOR ES NO INICIARSE !!!**

### **!!! ESA SÍ ES UNA BUENA DECISIÓN !!!**

- ✓ La mayoría de los fumadores empieza en la juventud...
- ✓ La nicotina genera una fuerte dependencia...
- ✓ **!!!** Si eres persona fumadora déjalo lo más pronto posible y evitarás el riesgo de enfermedades que deteriorarán tu salud **!!!**

**!!! PUEDES CONSEGUIRLO !!!**

## **El tabac implica un RISC ALT D'HABITUACIÓ I ADDICCIÓ !!!**

### **Conseqüències per a la salut:**

- ✓ Càncer de pulmó.
- ✓ Malalties respiratòries cròniques: asma, bronquitis crònica, emfisema, pneumònia...
- ✓ Cardiopatia isquèmica (angina de pit i infart de miocardi).
- ✓ Malalties de les artèries, arterioles i capil·lars.
- ✓ Càncer a la cavitat bucal, l'esòfag i la laringe.
- ✓ Úlcera pèptica (úlceras d'estómac i úlceras de duodé).
- ✓ Càncer de bufeta.
- ✓ Càncer de pàncrees i de renyó.
- ✓ Alteracions en la dona: menopausa prematura, càncer de coll uterí.
- ✓ Naixements prematurs i poc pes del nounat.

### **Recorda que:**

## **ÉS LA CAUSA PRINCIPAL DE MORTALITAT EVITABLE EN EL MÓN !!!**

- ✓ 7 milions de morts / any per consum de tabac.
- ✓ A Espanya unes 63.000 persones moren a l'any per causes relacionades directament amb el tabac.
- ✓ Cada cigarret redueix la vida 7 minuts.
- ✓ El fum del tabac també augmenta el risc de malalties. Eixe fum conté **7.000 substàncies** de les quals més de 69 són cancerígenes.

## **EL MILLOR ÉS QUE NO T'INICIES !!!**

### **EIXA SÍ QUE ÉS UNA BONA DECISIÓ!!!**

- ✓ La major part de les persones fumadores es fan addictes al tabac en la joventut...
- ✓ La nicotina genera una dependència forta...
- ✓ Si eres una persona fumadora intenta deixar-t'ho tan prompte com pugues i evitaràs el risc de malalties que et deterioraran la salut **!!!**

**POTS ACONSEGUIR-HO !!!**