



31 de mayo Día Mundial SIN TABACO

Una efeméride que desde el año 1987 busca reducir el consumo de tabaco

El tabaquismo es una enfermedad crónica adictiva. Y es que el consumo de tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, una cifra que, según las previsiones, aumentará hasta más de 8 millones de fallecimientos anuales en 2030 si no se intensifican las medidas para contrarrestarlo. El tabaco es perjudicial para todos, causa enfermedades, muertes, empobrece a las familias y debilita las economías nacionales, por el aumento del gasto sanitario.

META

“Dejar de fumar es beneficioso para su salud y puede ayudar a las partes más importantes de su cuerpo: desde su cerebro hasta el ADN.”

RUTINAS



Hoy es un buen día para DEJAR DE FUMAR: dejar de ser dependiente de una droga que produce una elevada dependencia física, que es la nicotina y, por lo tanto, podrás vivir en libertad.

- El consumo de tabaco es perjudicial para la salud
- Perjudica nuestra capacidad respiratoria
- El tabaco es un factor de riesgo para muchas enfermedades cardiovasculares
- Es perjudicial para los fumadores pasivos: los que no fuman
- Fumar afecta a nuestro bolsillo
- Nuestro aspecto también se ve empañado por el tabaco: olor, piel, dientes, uñas...
- Fumar también afecta a nivel personal, altera el ánimo
- Provoca una peor calidad de vida, te aíslas socialmente
- El consumo de tabaco es un mal ejemplo para niños y adolescentes



FUENTE: <https://knowi.es/protege-salud-cuida-medio-ambiente/>

ENLACES:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto_Tabaco.pdf

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/tabaco/home.htm>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/adicciones>

https://compromiso.atresmedia.com/constanten-vitales/noticias/razones-dejar-fumar_201805315b0fe5b30cf24f917b10f113.html