

CAMBIA TU AIRE

¿TE ANIMAS A DEJAR DE FUMAR?

Si te habías propuesto para el año nuevo "dejarlo" y aún no lo has conseguido ahora tienes la oportunidad de hacerlo con ayuda de profesionales.

Lo más importante para que dejes de fumar es tu decisión de hacerlo.

SI DE VERDAD
QUIERES,
lo conseguirás.

CAMBIA
TU AIRE

CAMBIA
TU AIRE

www.comarcajoven.com
plandrogas@lacomarcadelasidra.com



CAMBIA
TU AIRE

CAMBIA
TU AIRE



Plan de Prevención de Drogas
COMARCA DE LA SIDRA



creativa D.L. AS-00810-2009

CAMBIA TU AIRE

Plan de Prevención de Drogas Comarca de la Sidra

C./ La Laguna, s/n. bajos. NAVA
T.: 985 71 66 53 · F.: 985 71 81 21
www.drogasmancosi.blogspot.com

¿TE ANIMAS A DEJAR DE FUMAR?



ENTONCES LEE ESTO:

Las personas fumadores emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa.

El tabaco da un color amarillo a la piel y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente.

El tabaco hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento.

El tabaco altera la percepción de muchos olores y también el gusto de los alimentos y otras sustancias.

El humo de tabaco altera la capacidad respiratoria provocando tos y fatiga.

El tabaco es causa directa de enfermedades discapacitantes como bronquitis, enfisema pulmonar, ataques de corazón, cáncer de pulmón... EL TABACO MATA.

DEBES SABER LO SIGUIENTE:

A los 20 minutos de dejar de fumar: • Tu presión arterial y ritmo cardiaco descenderán a su nivel normal • Tus manos y pies volverán a tener la temperatura normal.

Pasadas 8 horas: • En tu sangre bajará la concentración de monóxido de carbono y subirá el nivel de oxígeno.

Pasadas 24 horas: • Tendrás menos riesgo de sufrir un infarto de miocardio • Tus terminaciones nerviosas comenzarán a regenerarse • Caminarás con más facilidad y sentirás cómo recuperas el sentido del gusto y el olfato.

Pasadas de 2 a 3 semanas: • Mejorará tu circulación • Tu función pulmonar aumentará hasta un 30%.

Pasados de 1 a 9 meses: • Te disminuirá la tos, congestión nasal y fatiga • Serás más resistente a las infecciones, pues volverán a crecer cilios en tus pulmones.

Pasado 1 año: • El riesgo de sufrir insuficiencia coronaria será un 50% menor que el de una persona fumadora.

Anímate y llama al teléfono
para apuntarte

También puedes informarte a
traves de tu Centro de Salud