

¿Fumar?



It's time to quit

Así perjudica el tabaco a tu boca y tu garganta

El tabaco puede provocarte:

Irritación de los tejidos de la garganta.

Laringitis crónica.

Cáncer de labio, lengua, boca, garganta y laringe.

Posibles síntomas:
Cambios en la voz. / Bultos en la garganta o el cuello. / Sangrado de la garganta. / Tos con sangre. / Dificultad para tragar.



Voz rasposa o ronca.



1 Fumar mata. Se relaciona con 7 millones de muertes al año en el mundo.



2 Prevenir enfermedades, en especial las cardiovasculares.



3 Mejorar síntomas como tos o fatiga al realizar actividades



4 Ahorrar dinero. Tu bolsillo te lo agradecerá.



5 Cuidar la piel. El tabaquismo acelera el envejecimiento prematuro de la piel.



6 Presiones familiares o laborales. Cada vez es más complicado fumar en sitios públicos.



7 Dar ejemplos a los hijos. Los padres son los principales referentes de comportamiento.



8 Evitar enfermedades en personas cercanas (tabaquismo pasivo).



9 Practicar deporte con menos esfuerzo



10 Higiene bucodental. El tabaco causa problemas en dientes y encías.



11 Dependencia de la nicotina, ya que es adictiva.



12 Los residuos del tabaco son la mayor fuente de desechos en las calles.



Recuerda que si necesitas ayuda para dejar de fumar puedes consultar a tu médico o farmacéutico.

El #Tabaquismo...

Puede causar cáncer en:



- Pulmones
- Nariz
- Boca
- Garganta
- Cuerdas vocales
- Esófago
- Vejiga
- Riñones
- Páncreas
- Cuello uterino
- Estómago
- Sangre
- Médula ósea

Humo del tabaco:

Mezcla de 7 mil sustancias químicas (al menos 70 de éstas ocasionan cáncer en personas y animales).

Si fumas...

Tienes entre 15 y 30 veces más riesgo de contraer cáncer de pulmón o morir en comparación con las personas que no fuman.

Deja de fumar...

Disminuye el riesgo de cáncer y la presencia de otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo.



En el mundo:

A causa del tabaquismo mueren cada año aproximadamente 6 millones de personas -> de las cuales 600 mil son fumadores pasivos.

El consumo de tabaco provoca 1 de cada 6 muertes por enfermedades crónicas -> siendo un factor de riesgo de seis de las ocho principales causas de mortalidad en el mundo.

Se estima que para el 2030 mueran 8 millones de personas al año.

El consumo del tabaco es la principal causa de defunción prevenible en el mundo.

Datos de la Organización Mundial de la Salud.

Causa muerte prematura

Implica pérdida de productividad laboral

Impacta negativamente en la economía familiar.

Tiempo desde que se deja de fumar y beneficios en salud al dejar de fumar.

20 Minutos

La frecuencia cardíaca y presión arterial vuelven a la normalidad.

8 Horas

Los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre se reducen a la mitad, y los niveles de oxígeno vuelven a niveles normales.

72 Horas

Se hace más fácil respirar, los bronquios comienzan a relajarse y aumentan los niveles de energía.

3 - 9 Meses

Mejora la función pulmonar, disminuye la tos.

5 Años

El riesgo de enfermedad cerebrovascular vuelve al de una persona normal entre 5 y 15 años.

15 Años

El riesgo de infarto se iguala al de una persona normal.

2 Horas

Los síntomas de abstinencia comienzan entre 2 y 12 horas desde que se deja el cigarrillo.

24 Horas

El monóxido de carbono es eliminado del organismo, los pulmones comienzan a eliminar sustancias derivadas del tabaco.

2 - 12 Semanas

Mejora la circulación.

1 Año

El riesgo de infarto se reduce a la mitad en comparación con alguien que continúa fumando.

10 Años

El riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad en comparación con quienes persisten en fumar, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, esófago, vejiga, y páncreas.



Date la oportunidad de dejar de fumar y tener una vida más saludable!

- <https://www.gob.mx/issste/articulos/directorio-de-clinicas-para-dejar-de-fumar>
- <http://cardioacademic.org.mx/index.php/component/k2/item/10-programas-para-dejar-de-fumar-en-el-d-f>