

# Para una vida sin tabaco

## Informate

Para no empezar  
¿porqué dejarlo?

El tabaquismo pasivo  
¿necesitas ayuda?



### PORQUE NO EMPEZAR CON EL TABACO

¡El tabaco es responsable cada año miles de muertos. ¡Un fumador de cada diez recorta su esperanza de vida de 20 años.

Aparte de ciertos tipos de cáncer, el tabaco también provoca muchas enfermedades graves.

¡El tabaco distorsiona! Disminuye el sabor, olor y sabor.

¡El tabaco es una droga! Rápidamente, el tabaco es adictivo, es muy difícil de romper.

### SI PARAS DE FUMAR ENCONTRARAS

En unos pocos días, el gusto y el olfato. Encontraras ¡Una respiración suave y más natural. Encontraras un ritmo de vida regular, un sueño reparador.

La serenidad y el gusto por la vida olvidado: Estrés, ansiedad, irritabilidad, caesados por el cese, se desvanecen rápidamente y los beneficios de la cesación rápidamente anulan las molestias.

Siempre es tiempo de dejar de fumar, a pesar de que varias pruebas pueden ser necesarias. Hoy en día hay muchos métodos efectivos disponibles. Ayuda médica o de asociaciones es posible antes y después de la decisión.

### EL TABAQUISMO PASIVO

¡El tabaco es perjudicial para el entorno del fumador! Además de las molestias experimentadas por los familiares, el humo es causa de enfermedad de inmediato y a largo plazo.

### MITOS

- 1 No es tan MALO. Hay cosas peores.
- 2 No hace daño Como dicen.
- 3 Muchas personas fuman a lo largo de muchos años y están sanas.
- 4 Ayuda a ligar.
- 5 El tabaco light NO es perjudicial.
- 6 Ayuda a NO engordar.
- 7 Fumar Mejora la imagen, da elegancia y sofisticación.

### Y

### REALIDADES

- 1 De las 1.000 Muertes que se producen en España al año 150 se deben al consumo de tabaco.
- 2 El tabaquismo es la causa reconocida de 29 enfermedades (cáncer de pulmón, vejiga, infarto etc.)
- 3 Cada cigarrillo reduce la esperanza de vida entre 7 y 11 minutos.
- 4 El tabaco afecta a la calidad del semen en los chicos y probabilidad de reglas dolorosas en las chicas.
- 5 Los cigarrillos "light" tienen los mismos efectos perjudiciales para la salud que otro tipo de cigarrillo.
- 6 Para Cáncer a la población femenina, han unido tabaco y delgadez sin que exista alguna relación en estas variables.
- 7 Acelera el proceso de envejecimiento, causa sequedad cutánea y arrugas en la piel.



INFORMATE EN LA OFICINA DE  
INFORMACIÓN JUVENIL

Informaciones suministradas únicamente a título informativo.