

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

31 MAYO 2022



DÍA MUNDIAL SIN TABACO
31 DE MAYO

CCMJ VICENTE MARCELO NESSI

EL TABACO ES UNA DROGA ESTIMULANTE FORMADA POR MÁS DE 4000 PRODUCTOS TÓXICOS Y ADEMÁS SU USO CREA DEPENDENCIA.

CONSECUENCIAS QUE TIENE FUMAR

- FUMAR HACE A MÁS PERSONAS QUE EL ALCOHOL, LOS ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS, EL SIDA, LAS ARMAS DE FUEGO, LAS DROGAS LEGALES...
- LOS FUMADORES MUEREN MÁS JÓVENES QUE LOS NO FUMADORES.
- FUMAR ACORTA LA VIDA DE FUMADORES MASCULINOS POR UNOS 12 AÑOS Y LA VIDA DE LAS FUMADORAS POR UNOS 11 AÑOS.
- FUMAR CAUSA CÁNCER Y DAÑA CASI TODOS LOS ÓRGANOS DEL CUERPO.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- MEJORA VIDA SEXUAL.
- PIEL MÁS JOVEN.
- DIENTES MÁS BLANCOS Y SANOS.
- AUMENTA LA ENERGÍA.
- RESPIRARÁS MEJOR.
- UNA FERTILIDAD ÓPTIMA.
- VIVIRÁS MÁS Y MEJOR.

ALGUNOS FALSOS MITOS

EL TABACO DE LIAR NO ES PERJURICIAL. AUNQUE SEA DE LIAR, CONTIENE LA MISMA O MAYOR CANTIDAD DE SUSTANCIAS TÓXICAS QUE LOS CIGARRILLOS TABACONALES.

ME RELAJA Y ME AYUDA A CONTROLAR EL PESO. FUMAR NO RELAJA. ES UNA SUSTANCIA ESTIMULANTE, Y TAMPOCO AYUDA A CONTROLAR EL PESO. SUPONE UN RIESGO PARA LA SALUD, LO QUE SI AYUDA A CONTROLAR EL PESO ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL DEPORTE.

ES UNA DROGA PORQUE PROVOCA ADICCIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA. ADEMÁS, SU RETIRADA PRODUCE SÍNDROME DE ABSTINENCIA.

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

THE END
TU DECIDES TU FINAL

SESA Servicio de Atención Primaria de Salud
C.S. LA PAZ BADAJOZ

JUNTA DE EXTREMADURA
CCMJ VICENTE MARCELO NESSI

DÍA MUNDIAL SIN TABACO
31 DE MAYO

CCMJ VICENTE MARCELO NESSI

¿QUÉ ES EL TABACO?

Es una sustancia estimulante que provoca adicción y está formada por más de 4.000 productos tóxicos diferentes.

BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

- Mejor vida sexual.
- Piel más joven.
- Dientes más blancos y sanos.
- Aumenta la energía.
- Respirarás mejor.
- Una fertilidad óptima.
- Vivirás más y mejor.

CONSECUENCIAS QUE TIENE FUMAR

- Fumar daña casi cada órgano del cuerpo y sistema de órganos, y disminuye la salud general de la persona.
- Fumar causa cánceres de pulmón, de esófago, de laringe, boca, garganta, riñón, vejiga, hígado, páncreas, estómago...

DESMONTANDO MITOS

- Los cigarrillos bajos en nicotina sí hacen daño, si son cancerígenos.
- Fumar un cigarrillo NO relaja ni alivia el estrés.
- El tabaco SÍ contamina.
- El tabaco produce dependencia.
- Dejar de fumar SIEMPRE es posible.

SESA Servicio de Atención Primaria de Salud
C.S. La Paz Badajoz

JUNTA DE EXTREMADURA
CCMJ Vicente Marcelo Nessi

DÍA MUNDIAL SIN TABACO
31 DE MAYO

CCMJ VICENTE MARCELO NESSI

¿QUÉ ES EL TABACO?

1 El tabaco es un producto agrícola procesado a partir de las hojas de nicotiana tabacum. La principal forma de consumo es el cigarrillo.

2 Afecta a la salud física, psíquica y económica de la persona que fuma y a la de su familia.

3 El tabaco no tiene efectos relajantes puesto que es un estimulante. La aparente sensación de alivio que se siente al fumar un cigarrillo, se debe a la suspensión de los síntomas de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

4 **BENEFICIOS DE DEJARLO**

- Mejor vida sexual.
- Piel más joven.
- Dientes más blancos y sanos.
- Aumenta la energía.
- Respirarás mejor.
- Una fertilidad óptima.
- Vivirás más y mejor.

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

THE END
TU DECIDES TU FINAL

SESA Servicio de Atención Primaria de Salud
C.S. LA PAZ BADAJOZ

JUNTA DE EXTREMADURA
CCMJ VICENTE MARCELO NESSI



Centro de Salud
"LA PAZ"