

¿Qué le pasa a tu cuerpo si dejas de fumar ?



Donde puedes obtener ayuda e información :

- Acude a tu proveedor de salud EPS y realiza tu chequeo anual.
- Realiza tus evaluaciones médicas ocupacionales.
- Si deseas ampliar información utiliza la Línea Salud al 113 Opción 05.
- También puedes recibir ayuda psicológica en HABLA FRANCO marcando el 1815 o por correo electrónico: hablafranco@devida.gob.pe

FUENTE:

<https://www.gob.pe/23112-tabaco-por-que-dejar-de-fumar>
<https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-sin-tabaco-2024>
<https://www.gob.pe/devida>
<https://www.sanidad.gob.es/campanas/campanas19/tabacoMata.htm>



Y tú, ¿por qué fumas?

Fumes lo que fumes es perjudicial

En el Perú

22,000
Peruanos mueren cada año por consumo o exposición al humo del tabaco.

Esto quiere decir que 61 personas mueren a diario por el tabaquismo.



A los 13 años se inicia el consumo promedio



El 12.8% de escolares del nivel secundaria consume tabaco.



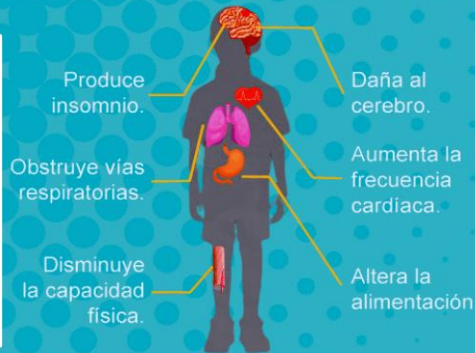
Los escolares varones consumen 65% más que las mujeres.

¿Qué contiene?

Más de 4000 sustancias químicas, entre ellas:



¿Cómo afecta?



¿Conoces el cigarro electrónico o Váper?



Dispositivo electrónico recargable (con depósito o cartucho), que contiene un líquido con o sin nicotina que al calentarse emite un aerosol.

Su uso se está haciendo muy popular entre los más jóvenes por contener saborizantes y aromas (dulces, frutales, mentolados, chocolate, etc.), que los hacen más atractivos

En el aerosol se ha detectado formaldehído, acetaldehído y acroleínas, así como níquel, cromo y plomo, que proceden de reacciones químicas de los componentes del dispositivo.

Estas sustancias están clasificadas como cancerígenas.

Desarmando mitos sobre el tabaco

01.



Los cigarros electrónicos **NO** ayudan a dejar de fumar

02.



Tabaco sin combustión **NO** es más saludable

03.



La Huka **NO** es juego provoca adicción

04.



El humo de segunda mano **NO** es inocuo.

05.



El cáncer de pulmón **NO** afecta a las mujeres

06.



Fumar **NO** adelgaza

07.



Fumar **NO** quita el estrés.

08.



Fumar **NO** esta de moda.

¿Cuántos años de Vida quita el fumar?

